

## **Le Basi spirituali della Comunicazione Non Violenta (CNV)**

Citazioni di Marshall Rosenberg estratte da « Spiritualité pratique, les bases spirituelles de la Communication Non Violente », Editions Jouvence, 2007 (88 pp.).

Ciò che ci dà maggior gioia, è la possibilità di essere in legame con la vita contribuendo al nostro proprio benessere e a quello degli altri.

Ho bisogno di pensare a Dio utilizzando altri termini. È per questo che do a Dio il nome di “energia divina d’amore”.

Credo che il nostro linguaggio ci metta davvero i bastoni fra le ruote, per esempio le connotazioni che il termine “Dio” riveste per un buon numero di noi.

Sono convinto che sono i nostri condizionamenti culturali e la nostra educazione che ci separano da Dio, e in particolare la nostra educazione a suo proposito.

La Comunicazione Non Violenta mi aiuta a conservare il legame con questa magnifica energia divina che è in me, così come a collegarmi con quella che è presente negli altri. Quando ciò avviene, ho veramente la sensazione di sapere che cosa significa essere in legame con Dio.

Ho constatato che la mia vita sarebbe più ricca se io invocassi questa “energia divina d’amore”, che per me rappresenta la Via, il legame con il Vivente.

Qualche volta, questa energia divina non agisce così rapidamente come desidererei. Un giorno mi dicevo: “Energia divina, se tu puoi veramente guarire tutto questo, perché ci metti tanto, perché lasci queste persone in una tale sofferenza?” ecco che l’energia mi ha risposto: “Contentati di fare ciò che tu puoi per stabilire il collegamento. Investi la tua propria energia. Genera legami con gli altri e aiutali ad aderire a tali legami. Quanto a me, io mi occupo del resto”.

Tutto sta nel mio modo di stringere legarmi agli altri. Io so, io sento, io gusto che sono in legame con l’energia divina d’amore se stabilisco una certa forma di relazione con gli altri, senza giudicarli, criticarli, insultarli né esprimere su di loro delle diagnosi psicologiche.

La Comunicazione Non Violenta è in sintonia con dei principi giudeo-cristiani quali: “Ama il prossimo tuo come te stesso” e “Non giudicare per non essere giudicato”.

Ho fiducia in una spiritualità che prepara la gente ad agire e a trasformare il mondo.

Sono arrivato alla conclusione che l’amore è qualcosa che si manifesta facendo “dono di sé”.

Per me, fare dono di sé, significa esprimere con onestà ciò che si manifesta come vivo in noi nell’istante presente. Non per attribuire delle colpe, per criticare o punire, ma per esprimere, nella vulnerabilità, ciò che sentiamo, ciò che desidereremmo e per farne richiesta.

Noi doniamo con slancio di cuore. Noi agiamo non per dovere o per obbligo, non per timore della punizione o nella speranza di una ricompensa, non per vergogna o senso di colpa, ma per una ragione che tocca ciò che io considero essere la nostra vera natura: per il piacere di donare agli altri.

La questione : “Come sto ? Come stai ?” rinvia a domandarsi e a domandare “Che cosa è vivo in me? Che cosa è vivo in te?”.

Quando siamo coscienti del potere che abbiamo di arricchire la vita di qualcuno, ci sentiamo bene: questo produce un benessere al servizio della vita. Non c'è niente di meglio, niente di più soddisfacente, niente di più piacevole che d'impiegare la propria energia al servizio della vita, contribuendo al benessere altrui.

Se prendo coscienza che un atto compiuto da me o da qualcun altro colma alcuni dei miei bisogni, esprimere la mia gratitudine a tale proposito, risveglia in me la consapevolezza del potere che noi esseri umani abbiamo di servire la vita. Non c'è niente che amiamo più di questo – il che è per me una manifestazione eclatante dell'energia divina presente in noi.

Penso che abbiamo ricevuto in dono la libertà di creare il mondo a nostra scelta. Ci è stato donato questo pianeta magnifico e abbondante e per crearvi la gioia e per crescere insieme. A mio parere, la violenza appare quando ci allontaniamo o ci separiamo da tale energia.

La mia cultura mi ha indotto a confondere i miei bisogni con le strategie che posso scegliere per soddisfarli. Avere un'automobile è una strategia per colmare un bisogno di libertà.

Il giudizio – definire ciò che è bene o male – è uno degli schemi di pensiero più difficili da eliminare.

Abbiamo imparato ad esprimere gli uni verso gli altri dei giudizi di natura morale. Nella nostra coscienza, sono presenti dei termini quali bene, male, buono, cattivo, egoista, generoso, terrorista, combattente per la libertà. E a queste nozioni s'associa quella della giustizia fondata sul merito: se facciamo qualcosa di male, meritiamo una punizione; se ci comportiamo bene, meritiamo una ricompensa.

Ho constatato a più riprese che, se le persone riescono ad entrare in relazione come la CNV ci invita a fare, esse arriveranno inevitabilmente a gustare il piacere di un dono reciproco – qualsiasi cosa sia accaduta precedentemente. È inevitabile.

Affinché sia possibile una riconciliazione, è sufficiente fare in modo che ognuna delle due parti entri in contatto con i bisogni dell'altro. Secondo me, i bisogni sono il cammino più diretto per connettersi con l'energia divina. Tutti gli esseri umani sono animati dagli stessi bisogni. Noi abbiamo dei bisogni perché siamo in vita.

Il processo della CNV comincia con l'**osservazione**. Per poter far partecipi gli altri di ciò che è vivo in noi, abbiamo bisogno di comunicargli quali dei loro atti concreti e precisi contribuiscono a farci sentire vivi e quali non vi contribuiscono. È importante comunicare questa informazione, ma è essenziale non mischiare dei giudizi né interpretare quegli atti.

Poi la CNV ci invita ad esprimere con onestà ciò che avviene in noi quando osserviamo questi atti concreti. Una onestà che viene dal nostro cuore per svelare ciò che è vivo in noi. Non si tratta di essere onesti dicendo agli altri ciò che non va in loro o suggerendogli che sono in torto. Per imparare a fare ciò dobbiamo sviluppare il nostro vocabolario dei sentimenti e dei bisogni.

È importante possedere un vocabolario dei sentimenti che traduce ciò che è vivo in noi (gioia, tristezza, pace, inquietudine...) senza mischiare dei giudizi sugli altri. Per esempio, non utilizziamo un termine come "incompreso", perché non descrive veramente un sentimento, ma piuttosto l'analisi che noi facciamo sulla comprensione dell'altro a nostro riguardo. Se pensiamo che

qualcuno non ci ha compreso, possiamo essere in collera, frustrati, o tristi... Allo stesso modo non diciamo che ci sentiamo criticati o manipolati.

È sufficiente far sapere agli altri come ci sentiamo? No. Esprimere i propri sentimenti può essere distruttivo se tentiamo d'insinuare che il comportamento degli altri ne è la causa. Sono i nostri bisogni che generano i sentimenti che proviamo. Se esprimiamo i nostri sentimenti, è essenziale aggiungere con chiarezza quale dei nostri bisogni provoca tali sentimenti.

Non sono gli atti degli altri che ci possono ferire, ma la maniera in cui li interpretiamo.

Prendere coscienza dei nostri bisogni, è rimetterci in contatto con ciò che è vivo in noi, è restare connessi con la nostra personale energia divina.

I bisogni sono universali e sono gli stessi per tutti gli esseri umani.

Dal momento in cui prendiamo contatto con noi stessi al livello dei bisogni, vediamo anche l'umanità dell'altro.

I giudizi che esprimiamo sugli altri sono l'espressione tragica dei nostri bisogni insoddisfatti.

Penso che il bisogno di rendere bella la vita, sia uno dei più fondamentali e dei più forti che abbiamo tutti. Un'altra maniera di formularlo sarebbe di dire che abbiamo bisogno di agire a partire dall'energia divina presente in noi. Non c'è niente che possiamo amare di più – niente che possa darci più gioia – come il rendere la vita più bella, l'utilizzare il nostro immenso potere al servizio della vita.

Ogni volta che cerchiamo di contribuire alla vita, un altro bisogno fa capolino, accompagnato da una domanda. È un bisogno d'informazione, che ci conduce a sollecitare una reazione da parte della persona la cui vita cerchiamo di abbellire. Vogliamo sapere se il nostro tentativo ha avuto successo. La nostra cultura ci porta a confondere questa domanda con l'idea che noi abbiamo "bisogno" che gli altri ci amino per ciò che noi abbiamo fatto. Ora, non è dell'apprezzamento degli altri che abbiamo bisogno. Ma abbiamo bisogno del feed-back degli altri, altrimenti come sapremmo che i nostri sforzi hanno portato i loro frutti?

Se vogliamo prenderci il piacere di contribuire al benessere dell'altro, abbiamo bisogno di sapere in ogni istante, ciò che è vivo in lui.

Io so che sono animato dall'energia divina quando sono capace di apprezzare tanto una critica quanto un ringraziamento.

Dopo la prima domanda « come stai ? come sto ? » ce n'è una seconda : « che possiamo fare per rendere la vita più bella – che puoi fare tu per abbellire la mia vita e cosa posso fare io per rendere più bella la tua ? »

Come stabilire un **legame empatico** con ciò che è vivo nell'altro per poter contribuire a rendere più bella la sua vita?

L'empatia è una forma particolare di comprensione, una comprensione del cuore attraverso la quale percepiamo la bellezza dell'altra persona, l'energia divina che circola in essa, la vita che l'anima. Non la comprendiamo da un punto di vista intellettuale, ma ci connettiamo ad essa. Non si tratta di

essere triste con l'altro perché è triste, ma semplicemente d'essere con lui. È il dono della mia presenza che faccio all'altro, nell'istante.

Se tentiamo di comprendere l'altro con il nostro intelletto, non siamo al suo fianco in quell'istante. Siamo seduti là ad analizzarlo, ma non siamo con lui.

Il legame empatico consiste nel mettersi in contatto con ciò che è vivo nell'altro nell'istante presente.

Siamo stati educati a pensare che c'è qualcosa che non va in noi. Vi suggerisco di non ascoltare mai ciò che gli altri pensano di voi. Non pensate mai di essere presi di mira personalmente.

Anche se qualcuno c'ingiuriasse, se perveniamo a collegarci qui ed ora ai suoi sentimenti e ai suoi bisogni, a ciò che è vivo e umano in lui, vedremo la bellezza della persona dietro al suo grido e saremmo in grado di ascoltare il canto di una dolce melodia.

Il tutto sta nel cercare di prendere onestamente contatto con i sentimenti e i bisogni dell'altra persona. Il semplice fatto di tentare sinceramente d'entrare, nell'istante presente, in legame con la sua energia divina, le mostra che, quale che sia la maniera in cui si esprime, la nostra attenzione è rivolta a ciò che è vivo in essa. Essa lo percepisce dal nostro sguardo. E quando esprime questa fiducia, siamo a buon punto per stabilire un legame che permetta di soddisfare i bisogni di ciascuno.

Non dobbiamo, peraltro, essere d'accordo con questa persona. Non dobbiamo neanche per forza apprezzare ciò che dice. Semplicemente, gli facciamo questo regalo prezioso d'avere come sola ed unica intenzione, quella d'essere presenti, nell'istante a ciò che è vivo in essa. Non vogliamo applicare una tecnica di psicologia, ma semplicemente entrare in connessione con l'energia divina della persona in quel momento preciso.

Molti pensano che c'è della gente con cui è impossibile esprimersi sinceramente in questo modo. Essi sono convinti che certe persone sono irrecuperabili. Non è ciò che io ho constatato. Semplicemente, talvolta, è necessario del tempo per entrare in relazione.

Quando due persone, un Hutu e un Tutsi, si ritrovano faccia a faccia dopo che le loro famiglie si sono uccise a vicenda, è incredibile come si possa, nello spazio di due o tre ore, far loro ritrovare lo slancio di contribuire al benessere dell'altro. Pertanto, è inevitabile. Inevitabile.

Formuliamo la nostra **domanda** in termini positivi. Ci poniamo la seguente questione: "Per rendere la nostra vita più bella, che cosa voglio che l'altro faccia?" e non : "Che cosa non voglio che faccia?" o "Cosa voglio che cessi di fare?".

Seconda questione: "**affinché l'altro faccia ciò che gli domando, qual è la motivazione che desidererei avesse?**". Il fine perseguito è quello di creare delle relazioni nelle quali ciascuno agisca verso l'altro per compassione, sotto l'ispirazione dell'energia divina, nell'obiettivo di servire la vita, nella gioia naturale che sentiamo nel contribuire al benessere di ciascuno. Non per paura della punizione o nella speranza di una ricompensa, né per senso di colpa o per vergogna, per dovere od obbligazione. Altrimenti finiremmo per pagarla.

La gentilezza o la chiarezza di ciò che è detto non permette mai di sapere se ci troviamo di fronte ad una domanda o a una esigenza. Ciò che esprime la differenza è la mia reazione nei confronti dell'altro se non fa ciò che gli ho domandato.

Ciò che da parte mia era espresso come una domanda, può essere interpretato dall'altro come una esigenza.

La CNV ci invita a non rispondere ad una domanda se non sotto l'impulso della nostra energia divina. Ne riconoscerete la presenza, quando avrete lo slancio di fare ciò che vi si domanda. Anche se l'energia necessaria è considerevole, proverete gioia se la vostra unica motivazione è quella di contribuire a rendere bella la vita.

Immagino l'impatto che potrebbero avere dei film o dei programmi televisivi consacrati a presentare questo processo.