

I 4 Step della Comunicazione Nonviolenta

Created da Marysaba Mennuti - Life
coach membro AC

Come gestire i conflitti con
empatia, stabilire confini
sani, esprimere i tuoi bisogni
ed emozioni

[Maggiori informazioni](#)



Cos'è la Comunicazione Nonviolenta

La Comunicazione Nonviolenta (CNV), **sviluppata da Marshall Rosenberg**, è un metodo di comunicazione progettato per **migliorare l'empatia e la connessione nelle interazioni umane**.

L'obiettivo principale è esprimere i propri sentimenti e bisogni senza accuse o giudizi, promuovendo così una **comunicazione più rispettosa e costruttiva**.

1 PASSO

Osservazione

Osservare con oggettività è il primo passo fondamentale in un conflitto o in una conversazione empatica.

Questo significa **evitare di utilizzare la nostra soggettività**, che potrebbe includere aggressività, giudizi, critichi, diagnosi o supposizioni.

Invece, è importante **concentrarsi su un'osservazione oggettiva** dei fatti.

ESEMPIO:

Comunicazione senza CNV:

- "Sei SEMPRE al telefono." (*sempre* contiene un giudizio)

Comunicazione con CNV:

- "Oggi sei stato al telefono per 2 ore." (è un'osservazione oggettiva)



RICORDA



**Ogni giudizio, critica o diagnosi è
l'espressione tragica di un bisogno
non soddisfatto**

★ TIPS ★

Come osservare una persona apparentemente nervosa

COMUNICAZIONE SENZA CNV:

Lo vedo che questa cosa ti innervosisce

COMUNICAZIONE CON CNV:

Nell'ultima discussione che abbiamo avuto, ho percepito che alzavi la voce, gesticolavi molto e sudavi (descrizione dei comportamenti visibili senza interpretazioni o giudizi).

2 PASSO

Sentimento

Esprimere le proprie emozioni permette all'altra persona di **comprendere le tue necessità e cosa provi.**

Le emozioni che esprimi riguardano solo te.

Ricorda che il comportamento degli altri è uno stimolo e mai la causa delle tue reazioni.

ESEMPIO:

Comunicazione senza CNV:

- "Mi sento ignorata." (si sta attribuendo all'altra persona la responsabilità della propria percezione di essere ignorata)

Comunicazione con CNV:

- "Mi sento sola." (stai esprimendo un'emozione personale senza colpevolizzare l'altro per ciò che provi)



TIPS



Come parlare di un'emozione che pensi che l'altro stia provando

Invece di usare il termine **“pensare”**, utilizza **“io sento”** per esprimere un'interpretazione più neutra.

ESEMPIO:

Comunicazione senza CNV:

- "Penso che sei preoccupato." (stai esprimendo un giudizio su ciò che pensi l'altra persona stia provando)

Comunicazione con CNV:

- "Sento che tu sei preoccupato." (Condividi una sensazione che potrebbe essere errata, lasciando all'altra persona la possibilità di correggerti)



RICORDA



**LE EMOZIONI E I SENTIMENTI SONO
TUTTI POSITIVI E VALIDI, È LA
REAZIONE CHE LI RENDE NEGATIVI.**

Scarica la Ruota delle Emozioni sul
mio sito per iniziare a prendere
contatto con le emozioni più profonde

<https://www.marysabamennuti.com/it/dowloadfreecontents>

3 PASSO

Bisogno

Il bisogno consiste nell'esprimere all'altra persona quali sono le **tue necessità, le tue convinzioni e nel chiarire il tuo punto di vista.**

ESEMPIO:

Comunicazione senza CNV:

- "Non mi capisci mai."

Comunicazione con CNV:

- "Ho bisogno di essere compresa e ascoltata."

In questo modo, esprimi un **bisogno personale senza attribuire colpe all'altro**, facilitando una comunicazione più aperta e empatica.



TIPS



Attenzione!

C'è una distinzione tra bisogni e strategie!

PERSONE

Strategia: Ho bisogno di te

Bisogno: ho bisogno di presenza

LUOGHI:

Strategia: Ho bisogno di andare a Milano

Bisogno: Ho bisogno di prendermi del tempo per me

AZIONE:

Strategia: Ho bisogno di uscire

Bisogno: ho bisogno di dinamicità

TEMPO:

Strategia: Ho bisogno di 2 ore

Bisogno: Ho bisogno di concentrazione

OGGETTO

Strategia: Ho bisogno di comprare una macchina

Bisogno: ho bisogno di rapidità e sicurezza

BISOGNI UNIVERSALI

INTERDIPENDENZA

Bisogno di ricevere e dare agli altri

- Accettazione, apprezzamento
- Compassione, affetto, amicizia
- Connessione, considerazione, aiuto
- Collaborazione, coinvolgimento,
- Empatia, onestà, ascolto, apertura
- Calore, vicinanza, intimità, fiducia
- Rispetto per sé e per gli altri
- Nutrimento, rassicurazione
- Supporto, comprensione, visibilità
- Connessione, giustizia, tolleranza

CHIAREZZA E CONSAPEVOLEZZA

Consapevolezza, comprensione

- Conoscenza, saggezza, esperienza

SICUREZZA E SALUTE

- Sicurezza, affidabilità, coerenza
- Sopravvivenza, protezione, rifugio
- Riproduzione, stabilità, cure

ARMONIA ED EQUILIBRIO

- Bellezza, ordine, pace, unità
- Uguaglianza, reciprocità, equanimità
- Ispirazione, comunione

AUTONOMIA E AUTENTICITÀ

- Scegliere i propri obiettivi, valori, sogni e i modi per realizzarli
- Integrità, vivere i propri valori
- Essere onesti con se stessi
- Autenticità, autostima, centratura
- Connessione con se stessi, fiducia
- Creatività, auto-espressione
- Identità, rispetto di sé
- Unità interiore, equilibrio
- Affermazione di sé, indipendenza
- Potere sulla propria vita,
- Solitudine

SCOPO ED EFFICACIA

Contribuire ad arricchire la vita

- Dare significato
- Svolgere un'attività significativa
- Lavoro, crescita, competenza
- Creatività, auto-espressione

RIPOSO E GIOCO

- Divertimento, sfida, stimolo
- Riposo, rilassamento

TRASCENDENZA

- Silenzio, spiritualità, unione
- Amore, armonia, consapevolezza
- Celebrazione della vita e della morte
- Lutto, lasciare andare

Marshall Rosenberg, "Le parole sono finestre [oppure muri]"

4 PASSO

Richiesta

Se comprendi il tuo bisogno, sarai in grado di esprimere una richiesta chiara.

La richiesta nasce dalla consapevolezza che deriva dall'osservazione, dal riconoscimento delle proprie emozioni e dei propri bisogni.

ESEMPIO:

Comunicazione senza CNV:

- "Smettila di essere così distratto e fai attenzione a quello che dico!"

Comunicazione con CNV:

- "Saresti disposto a mettere via il telefono mentre parliamo?"



TIPS



Come formulare una richiesta

- Si rivolge ad una persona
- È concreta e nel presente
- È espressa in modo positivo (non contiene il non)
- Lascia la scelta e non ha una pretesa
- È realizzabile
- Tiene conto della tua intenzione

RIASSUMENDO

- 1) Quando:
- 2) Sento:
- 3) Perchè ho bisogno di:
- 4) Quindi ti chiedo:

★ EXTRA TIP ★

Parole da evitare

Giudizi e Critiche:

- Sempre, mai, giusto, sbagliato, mormale, anormale

Accuse e Colpevolizzazione:

- Colpa, colpevole, fai sempre

Generalizzazioni Assolute:

- Tutti, nessuno, ogni volta

Ordini e Comandi:

- Devi, doversti, non fare

Minacce o Ricatti Emotivi:

- Se non fai questo, allora, altrimenti

Etichette e Stereotipi:

- Sei sempre, tipico di te

Spero che la Comunicazione
Nonviolenta ti accompagni in tutte
le tue conversazioni!



Contattami per domande o per
iniziare un percorso di
comunicazione empatica e
consapevole.

La chiamata conoscitiva è
gratuita!