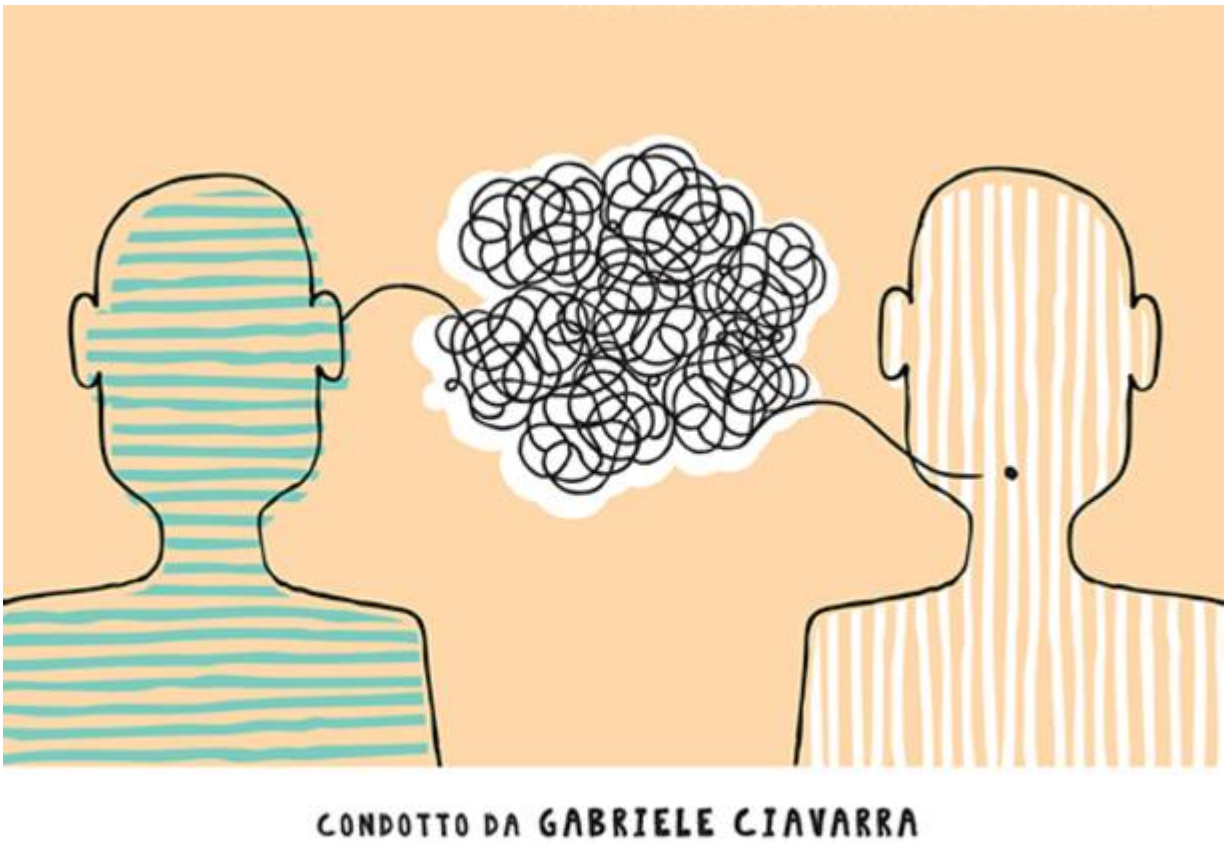
VareseNews

Le basi della Comunicazione non violenta

Pubblicato: Mercoledì 4 Novembre 2020



Discussioni infinite, con **toni accesi e parole esagerate di cui poi di solito ci si pente**. Succede in tutte le case, ma non fa bene a nessuno. Per questo associazione L'Anfora di Travedona torna a proporre uno spazio dedicato alla **Comunicazione non violenta** come già aveva fatto in primavera, durante il lockdown. Si tratta di **una conferenza online gratuita e aperta a tutti con Gabriele Ciavarra per giovedì 5 novembre alle ore 18.30.**

"Quante tensioni, quante discussioni, quanti silenzi avresti preferito evitare? Che effetto sta avendo tutto questo sul tuo umore, sui tuoi pensieri? E sulle tue parole? E sulla disponibilità ad ascoltare quelle di chi ti sta vicino?", chiede l'esperto nell'introdurre l'iniziativa. Il riferimento è a **Marshall B. Rosenberg**, ideatore della Comunicazione Non Violenta (CNV), che riteneva di essere **cresciuto, come la maggioranza di noi, parlando una lingua che ci spinge a giudicare, a criticare, a condannare e a lamentarci. In qualsiasi ambito della nostra vita.** Si tratta di provare a m**ettere in discussione qualcuna delle nostre abitudini comunicative, magari partendo proprio da quelle che stimolano più dolore,** in noi e nei nostri cari.

"La Comunicazione Nonviolenta può aiutarci a svelare e ad **esprimere, senza critiche o pretese, quello che è importante per noi,** momento per momento – assicura Ciavarra – e può aiutarci ad ascoltare chi ci sta vicino mentre ci dice cosa è importante per lui, con il cuore aperto, senza sentirci di colpa, senza volerci difendere e, soprattutto, senza tentare a tutti i costi di cambiarlo".
"La Comunicazione Nonviolenta può aiutarci a **svelare i bisogni che stanno dietro i giudizi con i**

quali abbiamo imparato a nasconderli e aiuta chi ci sta vicino a capire, finalmente, in che modo può aiutarci a soddisfarli. Ci aiuta a trovare le parole che ancora non abbiamo detto e, finalmente, a dirle… ”

Ciavarra nel mese di novembre terrà un vero e proprio corso online sulla Comunicazione non violenta per l’associazione Anfora.
Per ricevere maggiori informazioni in merito e per iscriversi alla conferenza (che si terrà sulla piattaforma Zoom) contattare scrivere ad associazionelanfora@gmail.com oppure gabrieleciavarra@gmail.com.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it