

VEDERE : . Il primo pilastro

della CNV (abbreviazione che sta per Comunicazione Nonviolenta) è osservare senza giudicare.

Un'ottima tecnica che ci aiuterà a farlo è **immaginare di essere una videocamera**:

- * essa non immagina ciò che l'altro sta pensando;
- * non giudica le sue intenzioni né tanto meno la sua persona;
- * si limita a vedere, registrare e riportare ciò che accade.

Se un amico mi dice che il suo collega Francescantonio è insopportabile, non mi sta dicendo nulla di reale e concreto che la videocamera abbia potuto registrare: ne è prova il fatto che ciò che è insopportabile per lui, potrebbe non esserlo per altri.

La videocamera non interpreta ciò che Francescantonio fa. Non può dire che è insopportabile e saccate. Non si accorge che pretende di avere l'ultima parola, né che gli altri si sentono degli stupidi quando lui lo fa.

Ma la videocamera può registrare ciò che accade:

«Signore e signori, siamo arrivati all'85esimo minuto della nostra riunione; Francesca e Gino stanno messaggiando, Filippo dorme e Sofia russa; mentre Riccardo sta parlando del motivo per cui secondo lui ultimamente l'azienda sta perdendo clienti, ecco che Francescantonio lo interrompe dicendogli: "No, non è così, ti stai sbagliando". Oggi è la quarta volta che lo fa, signore e signori, potete verificarlo guardando tutta la registrazione!»

Che Francescantonio sia insopportabile è una valutazione.

Che abbia interrotto per quattro volte dicendo così e cosà è un fatto.

Se quel bambino è cattivo, la videocamera registra che non impresta mai le sue matite.

Se mio figlio è pigro, la videocamera dice che non si fa il letto dal giorno della Prima Comunione.

Se quella persona è fastidiosa, la videocamera testimonia che quando ho fatto vedere il mio telefono nuovo con tre fotocamere, lui ha tirato fuori il suo che fa anche il caffè.

In questo terzo esempio, mettere a fuoco la realtà ci aiuta anche a discernere con più lucidità i nostri bisogni, capendo se si tratta di bisogni che tengono conto del mio bene e del bene dell'altro, o se si tratta di bisogni provenienti soltanto dal mio ego: in questo caso, l'esame di realtà mi ha fatto capire che forse il mio bisogno non è tanto diverso da quello che io rimprovero a quella persona.

Riepilogando, registrare la realtà come fa una videocamera:

- * ci permette di separare i fatti dall'interpretazione che ne diamo;
- * ci aiuta a comunicare i fatti, non il nostro giudizio, per evitare che l'altro si chiuda e ci accusi a nostra volta;
- * ci consente di capire se il nostro bisogno è correlato a ciò che vediamo nell'altro e non soltanto alla nostra valutazione;
- * ci dà una mano a discernere se il nostro è soltanto un bisogno dell'ego sul quale dobbiamo lavorare, prima di chiedere all'altro che ci venga incontro per soddisfarlo.

Ritornando all'esempio del collega insopportabile, dopo aver rivisto la registrazione della videocamera, la Giraffa che sta crescendo in noi potrebbe dire a Francescantonio:

Durante la riunione di lavoro mi hai interrotto dicendo che mi stavo sbagliando (osservazione). Questa cosa mi ha fatto sentire frustrato (sentimento) perché avevo dei dati precisi da mostrare a tutti e non sono riuscito a farlo (bisogno insoddisfatto). La prossima volta, potresti aspettare che abbia finito di parlare per poi dire ciò che pensi? (richiesta).

Che ne dici se per la giornata di oggi (e magari anche dopo)

proviamo a spegnere il giudizio e ad accendere la videocamera?

A domani,

