

Comunicare il sorriso di Dio

proposta per oggi MERCOLEDI' 10 GIUGNO 2020

oggi introduciamo i quattro pilastri della Comunicazione Nonviolenta

La Comunicazione Nonviolenta o Comunicazione Empatica ci regala nuovi strumenti che ci permettono di **superare alcuni comportamenti e schemi mentali** che limitano il nostro dare e ricevere con empatia, ad esempio:

- * meglio arrangiarsi e non chiedere nulla;
- * ricevere gratuitamente ci mette a disagio, tipo quando a Natale riceviamo un regalo inaspettato e siamo in imbarazzo perché non abbiamo nulla da dare in cambio;
- * i gesti dell'altro hanno valore se non li abbiamo richiesti; quando chiediamo non valgono più (e questa convinzione è la più dura a morire, sigh).

Resta il fatto che di certe cose abbiamo bisogno, e quando non le riceviamo, non ci mettiamo molto ad accusare, giudicare, lamentarsi e pretendere.

Ci basta guardare i bambini per capire quanto siamo complicati e intravedere la strada: se un bambino ha sete, fa una cosa molto semplice: chiede da bere. Non pretende, non accusa, non dà la colpa, non si lamenta, non minaccia, non giudica: **Chiede. Da. Bere. Punto.** Semplice, no?

Noi invece siamo cresciuti con una certa idea di adulto maturo e tutto di un pezzo:

- * **l'uomo** dev'essere forte: se esprime bisogni, emozioni e sentimenti è un debole; l'uomo non deve chiedere mai;
- * **la donna** deve essere amorevole e prendersi cura degli altri, pensando ai bisogni di tutti e ignorando i propri.

Se vogliamo camminare verso uno stile di vita non violento, **dobbiamo avere coraggio:**

- * di accettare che io, uomo o donna, ho bisogni di cui devo prendermi cura, anche chiedendo aiuto;
- * di accogliere reciprocamente la nostra fragilità;
- * di pensare che sia possibile prendersi cura gli uni degli altri in modo empatico e non violento.

Se condividi queste scelte coraggiose, arrivi a scoprire i quattro pilastri della Comunicazione Nonviolenta:

1 - Osservare senza giudicare.

Certe parole o fatti ci danno fastidio, ma dobbiamo cercare di limitarci ad esprimere i fatti senza giudicare ed accusare, per non attivare quel circolo vizioso di attacco e difesa che porta entrambi a chiudersi sempre di più.

2 - Individuare e comunicare le proprie emozioni e sentimenti.

Le parole e i fatti innescano in noi certe reazioni emotive, ma ne sono lo stimolo, non la causa. Per questo è bene esprimere i propri sentimenti senza darne la colpa all'altro.

3 - Esprimere i bisogni.

Individuati i nostri bisogni, dobbiamo avere il coraggio di esprimerli esplicitamente.

4 - Chiedere in modo chiaro.

Non dobbiamo avere paura di chiedere all'altro di venire incontro ai nostri bisogni, invitandolo a fare ciò potrebbe arricchire e illuminare la nostra vita.

Partiamo da un esempio per applicarli

La moglie dice al marito: "Hai lavorato fino a tardi tutte le sere questa settimana; ami il tuo lavoro più di quanto ami me".

Ti va di fare un gioco? Prova a trasformare questa frase

Rileggi i quattro pilastri e provaci, scrivendo la frase su un foglio.

Come in tutte le cose, non basta provarci una volta, ci vuole tempo e allenamento sul campo: ma se vuoi, inizia fin da subito a provarci.

A domani,

Sapete perché i bambini litigano e poi vanno a giocare insieme? Perché la loro felicità vale di più del loro orgoglio.
(ba1974ba, Twitter)

