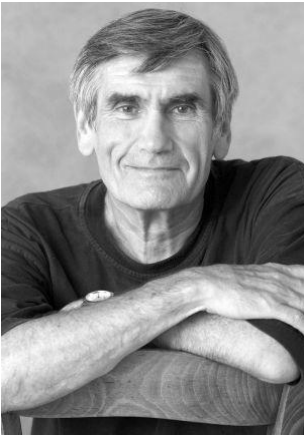


Testimone di Pace

Marshall B. Rosenberg



"Tutta la violenza è il risultato del fatto che le persone si convincono che il loro dolore derivi dagli altri e che di conseguenza questi meritino di essere puniti".

Marshall Bertram Rosenberg è stato uno psicologo, mediatore, autore e insegnante americano. A partire dai primi anni '60 ha sviluppato la Comunicazione Nonviolenta (CNV), un processo per supportare la partnership e risolvere i conflitti interiori, nelle relazioni e nella società. Ha lavorato in tutto il mondo come pacificatore e nel 1984 ha fondato il Center for Nonviolent Communication.

Nato a Canton, Ohio, il 6 ottobre 1934 da genitori ebrei, si trasferì quindi a Detroit, Michigan, una settimana prima della rivolta razziale del 1943, quando 34 persone furono uccise e 433 ferite.

In una scuola del centro città, Rosenberg scoprì l'antisemitismo e lo interiorizzò sviluppando una sorta di "consapevolezza della sofferenza". *"La mia famiglia era molto affettuosa. Ho ricevuto tantissimo amore, e se non fosse stato per quello, gli effetti di questo odio per me sarebbero potuti essere molto più difficili da affrontare".*

In quel quartiere turbolento di Detroit, Rosenberg ha sviluppato un vivo interesse per nuove forme di comunicazione che avrebbero fornito alternative pacifiche alla violenza che incontrava. Questo interesse portò a un dottorato in psicologia clinica presso l'Università del Wisconsin nel 1961, dove ha studiato con Carl Rogers. La sua successiva esperienza di vita e lo studio della religione comparata lo hanno motivato a sviluppare il processo di Comunicazione Nonviolenta (CNV), utilizzato per la prima in progetti di integrazione scolastica finanziati a livello federale per fornire formazione sulle capacità di mediazione e comunicazione durante gli anni '60.

Insegnante dedicato, pacificatore e leader visionario, il dottor Rosenberg ha condotto seminari CNV e corsi di formazione intensivi internazionali in oltre 60 paesi in tutto il mondo e ha fornito formazione e avviato programmi di pace in un certo numero di aree devastate dalla guerra, inclusi Ruanda, Burundi, Nigeria, Malesia, Indonesia, Sri Lanka, Sierra Leone, Medio Oriente, Colombia, Serbia, Croazia e Irlanda del Nord.

Ha lavorato instancabilmente con gruppi di educatori, dirigenti, operatori sanitari e di salute mentale, avvocati, ufficiali militari, prigionieri, funzionari di polizia e carcerari, ecclesiastici, funzionari governativi e singole famiglie.

La CNV sostiene che la maggior parte dei conflitti tra individui o gruppi derivano da una cattiva comunicazione sui bisogni umani, a causa di un linguaggio coercitivo o manipolativo che mira a indurre paura, senso di colpa, o vergogna. Queste modalità di comunicazione considerate "violente", quando usate durante un conflitto, distolgono l'attenzione dei partecipanti dal chiarire i loro bisogni, i loro sentimenti, le loro percezioni e le loro richieste, alimentando così il conflitto stesso. Inoltre *"la rabbia nasce quando formuliamo un giudizio moralistico su qualcun altro, mentre depressione, senso di colpa e vergogna quando lo formuliamo su noi stessi"*. La comunicazione nonviolenta perciò si basa sul presupposto che tutti gli esseri umani abbiano capacità di compassione ed empatia e che le persone ricorrono alla violenza o a comportamenti dannosi per gli altri solo quando non riconoscono strategie più efficaci per soddisfare i bisogni.

Si suppone, inoltre, che tutto il comportamento umano derivi da tentativi di soddisfare tali bisogni universali e che questi ultimi non siano mai in conflitto; piuttosto, il conflitto sorge quando le strategie per soddisfare le esigenze si scontrano. La proposta è che le persone identifichino i bisogni condivisi, che sono rivelati dai pensieri e dai sentimenti che circondano questi bisogni, e poi riescano a collaborare per sviluppare strategie e fare l'uno all'altro richieste per soddisfare i bisogni reciproci. La consapevolezza di ciò che si è e si desidera porterà chiarezza nei nostri rapporti e in questo modo il confronto e lo scambio con l'altro non sarà superficiale e approssimativo, ma scenderà nel profondo per toccare corde che prima non si conoscevano. L'obiettivo è l'armonia interpersonale e l'apprendimento per la cooperazione futura. Altro elemento fondamentale per la CNV è l'**empatia**, ovvero la capacità di immedesimarci nell'altro che parla attraverso l'ascolto di quello che ci viene detto. Prestare attenzione a chi ci parla, senza interromperlo, senza prevaricarlo con osservazioni e giudizi affrettati richiede una forte presenza ed è veramente difficile ascoltare senza farsi travolgere dall'impulso di rassicurare, dare consigli ed esprimere i nostri sentimenti.

La CNV mira a sostenere il cambiamento su tre livelli interconnessi: all'interno di sé, tra gli altri e all'interno di gruppi e sistemi sociali.

Ciò ha anche l'obiettivo di contrastare l'abitudine a vedere nell'altro l'immagine di un nemico poiché, afferma Rosenberg,

"tendiamo a non vedere le persone, ma le immagini a cui le riduciamo" e "ignoriamo la nostra stessa violenza poiché non la percepiamo tale".

Il lavoro di ricerca di Rosenberg con Carl Rogers sulle condizioni necessarie e sufficienti di una relazione terapeutica è stato centrale per lo sviluppo della comunicazione nonviolenta.

Rogers, in particolare, evidenziò come elementi fondamentali: l'apprendimento esperienziale; la "franchezza sul proprio stato emotivo"; la soddisfazione di ascoltare gli altri; il valore profondo della congruenza tra la propria esperienza interiore, la propria consapevolezza cosciente e la propria comunicazione; l'esperienza vivificante di ricevere dare incondizionatamente amore o apprezzamenti.

Rosenberg ha inteso la comunicazione nonviolenta come un metodo per migliorare le relazioni interpersonali ritenendo che una comunicazione di successo e relazioni pacifiche durature siano possibili solo con un vero contatto empatico. Credeva che il modo in cui parliamo giochi un ruolo cruciale nella nostra capacità di rimanere empatici ed il suo lavoro è stato influenzato dalle intuizioni del suo insegnante Carl Rogers, nell'ambito della psicologia umanistica, e dai pensieri di Gandhi sulla nonviolenza.

Di fatto Rosenberg stesso ha affermato che non c'era nulla di nuovo nel suo concetto, *"tutto ciò che è stato integrato nella CNV è noto da secoli. Quindi si tratta di ricordare qualcosa che già sappiamo, ovvero come era originariamente intesa la nostra comunicazione interpersonale"*.

Riepilogando, possiamo schematizzare le 4 componenti fondamentali della comunicazione nonviolenta:

- **Osservazione:** i fatti (ciò che stiamo vedendo, ascoltando o toccando) distinti dalla nostra valutazione di significato e valore. Con ciò si scoraggiano le generalizzazioni statiche poiché, secondo Rosenberg, *"quando uniamo l'osservazione alla valutazione, gli altri tendono ad ascoltare le critiche e resistere a ciò che diciamo"*. Si consiglia invece di concentrarsi sulle osservazioni specifiche del tempo e del contesto.
- **Sentimenti:** emozioni o sensazioni, libere da pensieri e storie. Questi devono essere distinti dai pensieri (ad esempio, *"Sento di non aver ottenuto un accordo equo"*) e chiamati per nome, senza alcun giudizio morale. Ciò permette di entrare in sintonia attraverso uno spirito di mutuo rispetto e cooperazione.
- **Bisogni:** nella CNV i bisogni sono considerati condivisi da tutti, universali e vanno separati dalle strategie messe in atto per soddisfarli. Esprimerli onestamente, tenendo a mente ciò, aiuta a far luce su quanto accade dentro di sé e dentro l'interlocutore.
- **Richiesta:** formulare la richiesta di un'azione specifica pur rimanendo aperti a risposte negative, senza che ciò inneschi un tentativo di forzare la questione. Se si fa una richiesta e si riceve un "no", si consiglia di non arrendersi, ma di entrare in empatia con ciò che impedisce all'altra persona di dire "sì" prima di decidere come continuare la conversazione. Si raccomanda che le richieste utilizzino un linguaggio d'azione chiaro, positivo e concreto.

Esistono, inoltre, tre principali modalità di applicazione:

- **L'auto empatia:** implica il collegamento compassionevole con ciò che sta accadendo dentro di noi. Ciò comporta la presa di coscienza dei pensieri e giudizi che stiamo avendo e dei sentimenti che stiamo provando e, in particolare, comporta la connessione ai bisogni che ci stanno interessando.
- **La ricezione empatica:** implica che ci si concentri sull'ascolto delle osservazioni, dei sentimenti, dei bisogni e delle richieste dell'altro, comunque si esprima. A tal proposito, può essere utile tentare una parafrasi di ciò che l'altra persona dice, magari evidenziando le componenti CNV implicite nel suo messaggio.
- **L'onesta espressione:** partendo dal presupposto che le analisi che facciamo degli altri sono l'espressione dei nostri bisogni e dei nostri valori, è importante tenere a mente che per esprimere onestamente richieste ed osservazioni dobbiamo eliminare ogni tipo di giudizio. Poiché è possibile che il linguaggio che usiamo offuschi la consapevolezza della responsabilità personale, è necessario sceglierne uno che, al contrario, riconosca le scelte che si fanno e che non risulti giudicante attraverso paragoni e classificazioni attraverso cui si favorisce la violenza. Il più grande pericolo da evitare è la non consapevolezza di essere responsabili dei nostri comportamenti, pensieri e sentimenti.
In particolare osserviamo che un'osservazione può essere omessa se il contesto della conversazione è chiaro, come anche un sentimento, se esiste già una connessione sufficiente.

Per più di tre decenni Rosenberg ha offerto i suoi seminari in tutto il mondo, il suo concetto è ora utilizzato anche nelle aree di crisi e di guerra, per promuovere la comunicazione nonviolenta fra gruppi ostili (ad esempio in Israele e Palestina). Nel 1994, ad esempio, educatori e psicologi serbi, supportati dall'UNICEF, hanno sviluppato un lavoro in tre volumi sull'apprendimento della comunicazione nonviolenta secondo il metodo di Rosenberg per asili e scuole.

In Jugoslavia ha formato migliaia di studenti ed insegnanti tramite un programma finanziato dall'UNESCO.

Inoltre ha fatto parte del Comitato di patrocinio del Coordinamento internazionale per il Decennio delle Nazioni Unite.

Il Center for Nonviolent Communication, da lui fondato nel 1984, ha ora centinaia di formatori certificati che insegnano la CNV in più di 35 paesi in tutto il mondo.

Ha continuato a supportare i suoi seguaci sparsi per il mondo tramite un centro di comunicazione non violenta nella città di Albuquerque, in New Mexico, dove si era stabilito e dove è morto il 7 febbraio 2015.