

# COMUNICAZIONE EMPATICA

La Comunicazione Empatica (o Comunicazione NonViolenta, CNV) è allo stesso tempo un approccio e un processo, tesi a trovare maggiore autenticità nella comunicazione, una maggiore comprensione, connessioni più profonde e risoluzione dei conflitti.

A partire dagli anni '60, lo psicologo americano Marshall Rosenberg iniziò a strutturare questo processo, e poi a diffonderlo attraverso il Centro di Comunicazione Nonviolenta che aveva fondato, per promuovere la pace e la risoluzione dei conflitti in modo efficace.

Nato a Detroit, spesso al centro di forti contrasti razziali tra bianchi, neri e altre etnie, imparò sul campo l'esperienza su come risolvere i conflitti in maniera pacifica, e da questo cominciò il suo lavoro, che si è diffuso nel mondo anche con numerosi programmi di pace in paesi lacerati da conflitti: Medio Oriente, Balcani, Colombia, Ruanda, Burundi, Sierra Leone, Sri Lanka...oltre 30 paesi. E dovunque l'approccio di comunicazione empatica ha saputo esser dirompente.

La comunicazione nonviolenta si basa sull'idea che tutti gli esseri umani hanno la capacità di compassione e ricorrono alla violenza o a un comportamento che danneggia gli altri quando non riconoscono le strategie più efficaci per soddisfare i propri bisogni. Le abitudini di pensare e di parlare sono apprese attraverso la cultura, e costituiscono quel combustibile che innesca poi l'uso della violenza (psicologica e fisica). Rendersi consapevoli di queste abitudini dà inizio ad un'introspezione emotiva che porta a far emergere con chiarezza i sentimenti e bisogni che animano in profondità la nostra comunicazione, e creare l'ambiente favorevole per soddisfarli.

In sintesi, la Comunicazione Empatica è un processo di comunicazione formato in quattro tappe: l'Osservazione dei fatti, Sentimenti, Bisogni e Richieste.

Attraverso questi quattro passi che sembrano banali e meccanici, abbiamo la grammatica di una lingua nuova che, per dirla con Rumi, crea quel campo al di là del giusto e dello sbagliato, dove ci si può finalmente incontrare.