



"Le persone che parlano CNV amano fare degli errori perché non cercano di essere perfette. Essere perfetti è pericoloso". M. Rosenberg*

I giudizi moralistici sono il modo attraverso il quale la nostra cultura ci ha insegnato a prenderci cura dei nostri bisogni.

Il linguaggio comune, quello televisivo ad esempio, è infarcito di valutazioni continue su ciò che è bene o male, giusto o sbagliato, normale o anormale. Le informazioni girano così velocemente che c'è appena il tempo di capire quali sono i fatti accaduti, le cose dette e non dette.

Dentro di noi accade la stessa cosa. Qual è la realtà dei fatti? Che cosa hanno fatto o detto gli altri su cui abbiamo formulato un giudizio? Non vale forse la pena di collegarci direttamente ai sentimenti e ai bisogni che i giudizi contengono? Ci vuole tanto esercizio, ci spiega l'inventore Marshall B. Rosenberg. «Ogni volta che mi accorgo che sto giudicando me stesso o qualcun altro, ne prendo nota. Prendo nota di quale è stato lo stimolo per il mio giudizio...e ogni tanto rileggo il mio elenco e *cerco di darmi empatia per il dolore che provavo in quel momento*".
Citazioni tratte da "Essere me, amare te".

* CNV = Comunicazione Nonviolenta

• **Dovrei, oppure ho bisogno?**

Una delle parole più violente che gli esseri umani hanno coniato è il verbo “dovere”. Secondo Marshall Rosenberg il dovere fa parte del linguaggio per insegnare alle persone a dare la colpa a se stesse quando hanno fatto degli errori. Ma quando sentiamo nominare la parola “dovrei” possiamo essere certi di trovarci di fronte ad un bisogno non soddisfatto. E al dolore che ne consegue. Quando pensiamo che avremmo dovuto comportarci diversamente la prima cosa di cui che ci serve è un po' di empatia. In fondo se ci siamo comportati in quel modo, è perché era il miglior modo che conoscevamo per soddisfare un nostro bisogno. Sappiamo riconoscere quale?

Tratto da "Parlare pace, Quello che dici può cambiare il tuo mondo".

*"Gli esseri umani dicono sempre solo due cose: **Per favore e Grazie.**"*

Marshall B. Rosenberg