



“Se volete rendere spaventosa una vita di coppia dite agli altri quello che sono”. M.Rosenberg

Non aggiungete altro!

La Comunicazione Nonviolenta non ci dà delle regole da seguire, ne tanto meno ci pone dei divieti. Non ci sono cose che dovremmo o no dovremmo fare, ma ogni tanto Rosenberg, con un pizzico di umorismo, ci lascia qualche buon consiglio e ci aiuta a cogliere l'essenza di questo linguaggio. In fondo dobbiamo imparare a dire solo due cose, dice Rosenberg, *“ciò che è vivo in noi in questo momento e ciò che l'altro può fare per renderci la vita più bella”*.

Non aggiungete altro! Potreste fare danni!

Una domanda rischiosa

Quali sono i tuoi bisogni? Anche se la facciamo con la migliore delle intenzioni, questa domanda rischia di sortire degli effetti indesiderati nella persona che abbiamo di fronte, sia essa il partner, un collega, figli o amici. “Vi suggerisco di non porre mai una domanda di questo tipo” spiega Rosenberg “a meno che non abbiate prima condiviso i bisogni che vi stimolano a farla. Altrimenti potrebbe essere presa come un'aggressione.” Se vogliamo instaurare una relazione di qualità è preferibile dare empatia e provare ad indovinare i bisogni. Ecco qualche esempio: “Vorresti poter riposare? Desideri passare più tempo insieme? Hai bisogno di maggiore contatto?”. Ci potremo anche sbagliare, ma in questo modo, mostriamo il nostro interesse verso ciò che è vivo nell'altro.

www.centroesserci.it