

Bisogni e sentimenti in CNV

*“Mi sento così condannata dalle tue parole,
mi sento giudicata e allontanata, prima ancora di aver capito bene.
Era questo che intendevi dire?
Prima che io mi alzi in mia difesa, prima che parli con dolore o paura,
prima che costruisca un muro di parole, dimmi, ho davvero compreso bene?
Le parole sono finestre, oppure muri, ci imprigionano o ci danno la libertà.
Quando parlo e quando ascolto, possa la luce dell’amore splendere attraverso me.
Ci sono cose che ho bisogno di dire, cose che per me significano tanto,
se le mie parole non servono a chiarirle, mi aiuterai a liberarmi?
Se sembra che io ti abbia sminuito, se ti è parso che non mi importasse,
prova ad ascoltare, oltre le mie parole, i sentimenti che condividiamo.”*

Ruth Bebermeyer

"Le parole sono finestre oppure muri" Marshall B. Rosenberg

LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

Modello di comunicazione basato sull’empatia, ideato nel 1960 da Marhsall B. Rosenberg.
Alla base di questo approccio c’è l’idea che, praticando la compassione e l’empatia, sia possibile mettere in atto una forma di comunicazione “collaborativa”.

Questo modo di comunicare viene definito anche “linguaggio giraffa”:

l’animale dal collo lungo, infatti, non solo è il mammifero terrestre dal cuore più grande (da lì la compassione), ma ha anche il collo più lungo in assoluto e questo gli permette di avere una visione più ampia e a lungo termine, di “vedere lontano” le conseguenze delle proprie azioni.

Il linguaggio che si contrappone a quello della giraffa è definito “sciacallo” per identificare un modo di comunicare più “violento”.

Utilizziamo un linguaggio sciacallo quando vogliamo imporre la nostra opinione, quando prevarichiamo, vogliamo avere ragione a tutti i costi, presumiamo di sapere ciò che dirà l’altro o addirittura come si sente o di cosa ha bisogno, quando carichiamo lo scambio delle nostre aspettative.

Bisogni e sentimenti in CNV

I BISOGNI IN COMUNICAZIONE EMPATICA NONVIOLENTA

In comunicazione nonviolenta il bisogno è considerato ciò a cui un essere umano "tende spontaneamente" quando è in condizione di essere se stesso.

I bisogni sono fondamentali (fanno parte intrinsecamente di ognuno di noi) e universali (condivisi da tutti gli esseri umani e le culture).

Per questo, nessun bisogno è più importante o legittimo di un altro e ciascun bisogno (essere umano) è collegato a tutti gli altri.

I bisogni si distinguono dalle strategie per soddisfarli: il bisogno risponde al COSA (ciò che conta per noi, il valore a cui aspiriamo), la strategia è la scelta, il COME scegliamo di soddisfarlo.

I SENTIMENTI IN COMUNICAZIONE EMPATICA NONVIOLENTA

attraverso i sentimenti veniamo guidati verso la soddisfazione dei nostri bisogni.

i sentimenti spiacevoli sono provocati da bisogni non soddisfatti, viceversa, i sentimenti piacevoli sono provocati dai bisogni soddisfatti.

NON esprimono sentimenti, bensì giudizi/pensieri/valutazioni:

- **Espressioni come:**

"Sento che..."

"Mi sento come..."

"Sento come se..."

Ad esempio: "Mi sento come se mi avessero dato un pugno allo stomaco, mi sento un pesce fuor d'acqua, sento che tu non mi ami", ecc.

- **Espressioni che attribuiscono il modo in cui ci sentiamo a qualcun altro:**

"Mi sento accusata, abbandonata, ferita, delusa, ferita, ecc."

- **Espressioni che indicano il valore che attribuiamo a persone, azioni, scelte, ecc.:**

"Mi sento all'altezza, mi sento inadeguata, mi sento fortunata, mi sento bravo/cattivo/in colpa/con la coscienza a posto, ecc."

BISOGNI

Elenco di bisogni liberamente tratto dall'Inventario dei bisogni di M. Rosenberg

INTEGRITA'

Autenticità, Autorealizzazione, Auto espressione, Solidità, Identità, Completezza, Coerenza interna .

AUTONOMIA

Autonomia, Autodeterminazione, Indipendenza, Libertà, Autostima, Fiducia in sé, Coraggio, Scelta, Espressione di sé

ARMONIA ED EQUILIBRIO

Bellezza, Ordine, Pace, Unità, Reciprocità, Ispirazione, Comunione spirituale, Celebrazione, Lutto, Poesia, Visione, Scopo, Bellezza, Creatività,

BISOGNI FISIOLGICI. E SALUTE/BENESSERE

Nutrimento, Contatto, Movimento, Protezione , Riparo, Riposo, Salute, Sicurezza, Benessere, Energia, Vitalità, Forze, Centratura, Stabilità, Comodità, Fluidità, Stimoli, Emozione, Pulizia, Varietà, Cura di sé, Prosperità, Tempo, Spazio.

INTERDIPENDENZA

Affetto, Affidabilità, Amore, Amicizia, Appartenenza , Apprezzamento, Ascolto, Calore umano, Coinvolgimento, Collaborazione, Comunità, (far parte di qualcosa di più grande di noi), Compassione (presenza attenta a un dolore), Comprensione, Connessione, Considerazione, Contributo , Cura, Contatto, Delicatezza, Tatto, Empatia, Fiducia, Comunione, Intimità, Onestà, Sincerità, Partecipazione, Pace sociale/ambientale, Prossimità (vicinanza), Protezione (affettiva, materiale), Rassicurazione, Riconoscimento (di sé, del proprio valore, del valore altrui), Rispetto, Sicurezza (affettiva, materiale), Stima, Supporto, Sostegno, Vicinanza, Visibilità (vedere, essere visti/notati), Dolcezza, Inclusione, Reciprocità, Presenza, Unità, Lealtà, Intimo riconoscimento

SCOPO ED EFFICACIA

Contribuire (ad arricchire la vita), Creatività, Crescita, Sviluppo, Competenza, Dare significato e senso (alle cose, alla vita, alle azioni, ecc.), , Efficacia, Peso, Ruolo, Risultato, Tempo, Spazio, Agentività, Concretezza, Consistenza, Incisività, Compimento, Raccogliere i frutti, Abilità, Mezzi, Opportunità, Risorse

CHIAREZZA E CONSAPEVOLEZZA

Coerenza, Comprensione, Conoscenza, Consapevolezza, Esperienza, Saggezza, Pensiero, Competenza, Trascendenza, Visione, Scopo, Trasparenza, Poesia

RIPOSO E GIOCO

Divertimento, Sfida, Stimolo, Riposo, Rilassamento, Ridere, Scherzare, Leggerezza, Semplicità, Ozio, Tempo libero, Gioco.

SENTIMENTI "PROPRI"

Lista di sentimenti propri liberamente tratta dalla grammatica della Comunicazione Nonviolenta*

Sentimenti associati ai bisogni soddisfatti

Affetto

Vicinanza, Confidenza, Fraternità, Legame, Affinità, Simpatia, Intesa, Complicità, Tenerezza, Dolcezza, Compassione, Pietà, Gratitudine, Riconoscenza. Commozione

Calma, Serenità

Pace, Tranquillità, Quiete, Pazienza, Imperturbabilità, Equilibrio, Armonia, Rilassamento, Distensione, Sollievo, Agio, Fluidità Umiltà, Disponibilità.

Appagamento

Sazietà, Soddisfazione, Compiacimento, Conforto, Consolazione, Godimento, Estasi.

Gioia

Spensieratezza, Leggerezza, Scioltezza, Giocosità, Gaiezza, Fiducia, Brio, Allegria, Contentezza, Felicità, Beatitudine.

Interesse, Ammirazione

Apertura, Coinvolgimento, Connessione, Motivazione, Concentrazione, Incanto, Rapimento, Estasi, Divertimento, Stimolazione, Attrazione, Curiosità, Ispirazione.

Determinazione

Coraggio, Ardimento, Fermezza, Sicurezza, Decisione, Risolutezza, Convinzione, Fierezza, Orgoglio, Solidità, Centratura, Speranza, Fiducia.

Sorpresa

Stupore, Meraviglia.

Eccitazione

Esuberanza, Entusiasmo, Euforia, Esaltazione, Ardore, Trasporto, Carica, Vitalità, Dinamismo, Forza, Potenza, Energia, Vigore, Orgoglio, Trepidazione, Motivazione.

SENTIMENTI "PROPRI"

Sentimenti associati ai bisogni insoddisfatti

Stanchezza, stress

Esaurimento, Sfinimento, Pesantezza, Fatica, Debolezza, Prostrazione, Indisposizione, Malessere, Disagio, Noia, Impazienza.

Tristezza, Dispiacere

Malinconia, Mestizia, Solitudine, Nostalgia Sconforto, Dolore, Pena, Sofferenza Afflizione, Amarezza Strazio, Disperazione, Voglia di piangere, Frustrazione, Avvilimento, Scoraggiamento, Svuotamento, Vuoto, Demotivazione, Svogliatezza, Apatia, Morale a terra, Esasperazione, Depressione, Lutto, Rassegnazione

Paura

Apprensione, Sgomento, Terrore, Ansia, Angoscia, Timore, Spavento, Panico, Apprensione, Allarme, Inquietudine, Gelosia, Turbamento, Shock, Preoccupazione, Trepidazione, Agitazione, Irrequietezza, Nervosismo, Tensione.

Disagio

Avversione, Riluttanza, Ostilità, Antipatia, Insofferenza, Maldisposizione, Fastidio, Chiusura, Intolleranza, Risentimento, Rancore, Odio, Invidia.

Delusione

Sorpresa, Disappunto, Sconcerto, Shock, Sbigottimento.

Disgusto

Ripugnanza, Nausea, Orrore, Raccapriccio.

Rimorso

Rimpianto, Rincredimento, Scontentezza, Insoddisfazione.

Incertezza

Blocco, Insicurezza, Vulnerabilità, Disorientamento, Confusione, Difficoltà, Perplexità, Scetticismo, Sfiducia, Diffidenza, Smarrimento, Esitazione, Indecisione, Titubanza, Lacerazione, Indifferenza, Imbarazzo, Impaccio, Vergogna, Timidezza.

Rabbia

Contrarietà, Irritazione, Collera, Stizza, Tensione, Furia, Furore.

Mi chiamo Patrizia Arcadi e sono La Coach Imperfetta.
Con il Coaching e la Comunicazione Nonviolenta
ti aiuto ad avere una vita in cui riconoscerti e:

- accettare le tue imperfezioni,
- apprezzare il tuo modo di essere
- riscoprire il coraggio di essere te stessa.

Visita il mio sito www.patriziarcadi.it e
scopri cosa possiamo fare insieme.

Iscriviti alla newsletter www.patriziarcadi.it/newsletter

Seguimi sui social:

[FB](#)

[IG](#)

[Youtube](#)

[IN](#)



FONTI

- Le parole sono finestre oppure muri - M. Rosenberg
- Manuale pratico di comunicazione nonviolenta - L- Leu
- Preferisci avere ragione o essere felice? - Gabriel Seils