

# VareseNews

## Abbiamo bisogno di Comunicazione non violenta

**Pubblicato:** Mercoledì 29 Aprile 2020



Discussioni infinite, con **toni accesi e parole esagerate di cui poi di solito ci si pente. Succede soprattutto ora, costretti a vivere intere giornate, per settimane, mesi (sono già più di due) chiusi in una casa**, magari piccola, a stretto contatto con figli, partner o genitori con i quali prima si condivideva al massimo qualche ora la sera.

Proprio questo allora è il momento giusto per uno spazio dedicato alla **Comunicazione non violenta**. A proporlo è l'**associazione l'Anfora di Travedona Monate che organizza su zoom una conferenza gratuita e aperta a tutti con Gabriele Ciavarra per giovedì 30 aprile alle ore 18.15**.

“Quante tensioni, quante discussioni, quanti silenzi avresti preferito evitare? Che effetto sta avendo tutto questo sul tuo umore, sui tuoi pensieri? E sulle tue parole? E sulla disponibilità ad ascoltare quelle di chi ti sta vicino?”, chiede l’esperto nell’introdurre l’iniziativa. Il riferimento è a **Marshall B. Rosenberg**, ideatore della Comunicazione Non Violenta (CNV), che riteneva di essere cresciuto, come la maggioranza di noi, parlando una lingua che ci spinge a giudicare, a criticare, a condannare e a lamentarci. In qualsiasi ambito della nostra vita. Si tratta di provare a mettere in discussione qualcuna delle nostre abitudini comunicative, magari partendo proprio da quelle che stimolano più dolore, in noi e nei nostri cari.

“La Comunicazione Nonviolentà può aiutarci a svelare e ad **esprimere, senza critiche o pretese, quello che è importante per noi**, momento per momento – assicura Ciavarra – e può aiutarci ad ascoltare chi ci sta vicino mentre ci dice cosa è importante per lui, con il cuore aperto, senza sentirsi di colpa, senza volerci difendere e, soprattutto, senza tentare a tutti i costi di cambiarlo”.

“La Comunicazione Nonviolentà può aiutarci a **svelare i bisogni che stanno dietro i giudizi con i quali abbiamo imparato a nasconderli** e aiuta chi ci sta vicino a capire, finalmente, in che modo può aiutarci a soddisfarli. Ci aiuta a trovare le parole che ancora non abbiamo detto e, finalmente, a dirle... ”

Ciavarra nel mese di maggio terrà un vero e proprio corso online sulla Comunicazione non violenta per l’associazione Anfora. Per ricevere maggiori informazioni in merito e per iscriversi alla conferenza (che si terrà sulla piattaforma Zoom) contattare l’associazione al numero 329 2514630 (Linda) oppure scrivere ad [associazionelanfora@gmail.com](mailto:associazionelanfora@gmail.com).

**Redazione VareseNews**  
redazione@varesenews.it