



MARSHALL B. ROSENBERG

USA
 1934 - 2015

“ *Nutri te stesso godendo delle bellezze del mondo e utilizza l’energia che ricavi per portare nutrimento là dove occorre.* ”

BIOGRAFIA

Nato in Ohio (USA) nel 1934 da genitori ebrei, Marshall Rosenberg cresce in un quartiere popolare di Detroit, caratterizzato da forti contrasti tra bianchi, neri e altre etnie. Fin da piccolo vive quindi ogni giorno episodi di violenza, discriminazione e bullismo, e presto cerca inizia a cercare modi nonviolenti per risolvere i conflitti. Marshall è da sempre affascinato da chi riesce a vivere e comunicare in maniera empatica, come faceva lo zio. L’empatia è la capacità di ascoltare e comprendere i sentimenti e le ragioni altrui. Dopo una lunga e faticosa giornata di lavoro, lo zio trovava sempre il tempo di accudire sua madre, la nonna di Marshall. Ogni sera, il piccolo Marshall si stupiva del fatto che lo zio fosse sempre sorridente, allegro, contento di stare accanto all’anziana malata, senza mai lamentarsi o dare a vedere che la cosa gli pesasse. Anzi, svolgeva questo “rituale” con passione e con la felicità nel cuore.

Nel tempo, continua la curiosità di Marshall per ciò che influisce sul comportamento umano, e così decide di studiare psicologia all’università.

Se Gandhi affermava “La Nonviolenza è il nostro stato naturale di empatia.” la domanda di Rosenberg è: “Cosa succede nelle persone che a un certo punto abbandonano la loro naturale capacità di comunicare con empatia?” Si laurea e comincia a lavorare come psicologo per

aiutare le persone a risolvere i propri tormenti e conflitti. Ma presto si accorge che riesce ad aiutare gli altri non tanto con le sue conoscenze teoriche, quanto con la sua capacità di ascolto e di comprensione empatica. Capisce che le relazioni più efficaci sono quelle empatiche, reciproche e autentiche, perché permettono uno scambio alla pari. Per questo Marshall abbandona la psicoterapia, che mantiene una distanza emotiva.

Sviluppa il metodo della Comunicazione Nonviolenta (o Empatica), comunemente chiamato CNV, e lo utilizza per molti anni, impegnandosi in progetti di mediazione spesso in situazioni di violenza nelle scuole problematiche, fra gang di strada e nelle carceri.

Nella ex-Jugoslavia Rosenberg ha formato decine di migliaia di studenti ed insegnanti tramite un programma finanziato dall’ UNESCO.

Esistono oggi anche diverse sperimentazioni sull’uso della CNV nell’assistenza sanitaria, nell’educazione e nel sistema carcerario.

PERCHÉ È RIVOLUZIONARIO?

Empatia vs violenza

Fin da piccoli, in famiglia, nei media e anche nei libri di scuola, ci viene insegnato che la violenza fa parte dell’essere umano. Attraverso la vita in società ci viene trasmesso che per sopravvivere dobbiamo imparare a essere competitivi, a vincere, a prevaricare sugli altri. Secondo Rosenberg invece **gli esseri umani nascono con l’abilità naturale di agire in maniera empatica**, di rispettare se stessi e gli altri: alcuni mantengono questa capacità ma altri la perdono.

Marshall ritiene che la perdita dell’empatia sia dovuta alla società (famiglia, scuola, lavoro...) che “insegna” già ai più piccoli a provare senso di colpa, senso del dovere, vergogna... sono questi “insegnamenti” che spingono gli umani ad allontanarsi dai propri bisogni e dalla vita e a diventare violenti.

Contro il giudizio

Per Rosenberg, una delle radici della violenza risiede nel giudizio (giusto/sbagliato, buono/cattivo, normale/anormale, competente/incompetente).

Coerentemente con gli studi sulla relazione tra linguaggio e violenza e sull’uso dei termini giudicanti, Rosenberg ritiene che ci sia un nesso di causa-effetto tra l’uso di questi termini e gli atti di violenza. L’essere umano infatti pensa attraverso parole e le parole condizionano pensieri e azioni.

Per millenni la dominazione dei “forti” sui “deboli” ha caratterizzato il pensiero e dunque le azioni delle persone, sviluppando abitudini e modi di parlare diventati strumenti per prevaricare e comandare gli altri.

A differenza della società che ci circonda, Rosenberg afferma quindi che **relazionarsi in modo empatico, “non giudicante”** è un punto fondamentale per comprendere le origini della violenza, superare il conflitto in maniera nonviolenta e innescare un cambiamento profondo, personale e intergenerazionale.

PERCHÉ È NONVIOLENTO?

Linguaggio sciacallo vs linguaggio giraffa

Per Rosenberg, la violenza che viviamo quotidianamente è dunque frutto di una cultura, vecchia millenni. **La violenza non è che un modo di dominare**, e da essa deriva molta sofferenza.

Rosenberg afferma: “La violenza è l’espressione tragica di bisogni non soddisfatti. È la manifestazione dell’impotenza e/o della disperazione di una persona talmente priva di risorse da pensare che le proprie parole non siano sufficienti per farsi capire. Allora attacca, grida, aggredisce...”

Rosenberg ritiene che siamo abituati e condizionati dalla società a ricorrere alla violenza, perché non conosciamo altre strategie per soddisfare i nostri bisogni. Siamo cioè abituati a usare quello che chiama “linguaggio sciacallo”. È però possibile sostituire questo modello violento e prevaricante, con una **strategia win-win**, ovvero un modello che costruisce contesti empatici, collaborativi e rispettosi, dove non ci sono vincitori e vinti. Al “linguaggio sciacallo” si può contrapporre il “linguaggio giraffa”: la giraffa è vegetariana, ha il cuore più grande di tutti i mammiferi terrestri e ha un lunghissimo collo che le permette di vedere molto lontano.

La Comunicazione Nonviolenta

Attraverso la Comunicazione Nonviolenta, Rosenberg punta a risvegliare l’empatia come modo di relazionarsi tra umani. Attraverso l’empatia si può ascoltare e affermare se stessi senza schiacciare gli altri. La Comunicazione Nonviolenta permette di **rimanere in contatto con la propria umanità, con i propri bisogni fondamentali**. Mettendoci in contatto con l’umanità nostra e altrui, la Comunicazione Nonviolenta (o Empatica) insegna a fare attenzione non solo a ciò che vogliamo fare ma anche su chi abbiamo intorno.

Nella proposta pratica di Rosenberg si evidenziano alcuni punti tra i più noti:

1. la preferenza a osservare anziché valutare;
2. assumersi la responsabilità per i propri sentimenti;
3. identificare i bisogni insoddisfatti che sono all’origine dei nostri pensieri;
4. esprimere le richieste in un linguaggio di azione concreto, chiaro, positivo e mai impositivo o prevaricante.

A CURA DI: Sabina Langer

in collaborazione con Stefano Avanzi, Annabella Coiro e il Centro di Nonviolenza Attiva

COPYRIGHT

Testi:  2019

Questo documento è pubblicato su www.edumana.it/behavior e distribuito con licenza Creative Commons Attribution 4.0 International CC BY-NC-SA. Foto: non è stato possibile rintracciare l’autore, in caso non fosse d’accordo a questa pubblicazione ce ne scusiamo, può contattare edumana@centrononviolenzattiva.org per la rimozione.

È stato possibile realizzare questi percorsi di nonviolenza grazie alle molte azioni donate a titolo volontario da professionisti, docenti, genitori, ragazzi e ragazze che partecipano alla costruzione della rete ED.UMA.NA e/o al Centro di Nonviolenza Attiva di Milano, promosso dalle Associazioni Mondo Senza Guerre e Senza Violenza e La Comunità per lo Sviluppo Umano.

VUOI CONOSCERE ALTRE PERSONE CHE HANNO PROMOSSO LA NONVIOLENZA? VISITA IL SITO: WWW.EDUMANA.IT/BEHUMAN