

**10°  
19/20**

**WEBINAR 27 febbraio ore 17.30**



«Il potere  
dell'empatia  
con la CNV:  
per non limitarci a  
fare qualcosa, ma  
a essere presenti»



**Il potere dell'empatia con la CNV con Anna Bassi**

**Per non limitarci a fare qualcosa, ma a essere presenti**



TRAINER CERTIFICATION

*Anna Bassi*

CNVC CERTIFIED TRAINER

1934 - 2015



# **COS'E' CHE CI FA ALLONTANARE DALLA NOSTRA NATURA EMPATICA?**



**Tumulti razziali Detroit 1943**

**CHE COS'E' CHE CI DA' LA FORZA DI RIMANERE  
COLLEGATI ALLA NOSTRA NATURA EMPATICA  
ANCHE NELLE CIRCOSTANZE PEGGIORI?**



**Etty Hillesum 1914 – 1943**

# **E' POSSIBILE CAMBIARE PARADIGMA?**



# RUOLO CRUCIALE DEL LINGUAGGIO E DEL MODO IN CUI USIAMO LE PAROLE



**FIDUCIA NELL'ESSERE UMANO  
COME ESSERE VIVENTE  
CHE TENDE SEMPRE VERSO LA VITA**





**COSA POSSIAMO FARE PER RENDerci LA  
VITA PIU' BELLA?**



**COSA CI RENDE FELICI?**



**AVERE FAME E MANGIARE  
IL CIBO CHE CI VIENE OFFERTO!**

# LA CNV: UN MODO DI COMUNICARE CHE CI PORTA A DARE DAL CUORE





**NOI VOGLIAMO CHE GLI ALTRI FACCIANO QUELLO CHE  
DESIDERIAMO, MA VOGLIAMO CHE LO FACCIANO  
CON LA GIOIA NEL CUORE**

**COSA E' VIVO IN ME?  
COSA E' VIVO IN TE?**



# I BISOGNI UMANI SONO UNIVERSALI



# OGNI AZIONE NASCE DA UN BISOGNO



# LINGUAGGIO NATURALE



**COLLEGATO ALLA VITA**

# LINGUAGGIO GIRAFFA

- CUORE GRANDE
- COLLO LUNGO (visione ampia)
- CALCIO POTENTE  
(energia che non uccide)
- SI NUTRE DI SPINE  
D'ACACIA SENZA FERIRSI





# LINGUAGGIO CHE ALIENA DALLA VITA

## GIUDIZI

**MORALISTICI:..non capisci mai niente...hanno dei pregiudizi...questa non è CNV...**

**ANALISI:..fai così perché lo faceva tuo padre...è come sua madre...**

**PRETESE: ..devi mettere ordine...devi ascoltare..**

# LINGUAGGIO CHE ALIENA DALLA VITA

**NEGARE LE PROPRIE RESPONSABILITA':**

...si deve..ho dovuto...erano gli ordini...mi fai arrabbiare...mi ferisci...non ho scelta...

**ETICHETTE:**

è disordinato...  
...è sempre distratta...

**PARAGONI:**..lui è capace e tu no..lei sì che mi capisce..

**CRITICHE:** ...sei sempre il solito..che permalosa...

# LE ETICHETTE DE-UMANIZZANO

**SBAGLIATO**

**GIUSTO**

**AGGRESSIVO**

**SONO  
OBBLIGATO A  
FARLO!**

**NON DEVI  
FARLO!**

**GENEROSO**

**PIGRO**

**INCAPACE**

**INADEGUATO**

**EGOISTA**

**BUONO**

# SENTIMENTI: SPIE SUL NOSTRO «CRUSCOTTO»



# **BISOGNI UMANI UNIVERSALI**



**BELLEZZA**

**AUTONOMIA**

**AMORE**

**CIBO**

**LIBERTA'**

**GIUSTIZIA**

**CELEBRAZIONE**

**GIOCO**

**COLLABORAZIONE**

**SIGNIFICATO**

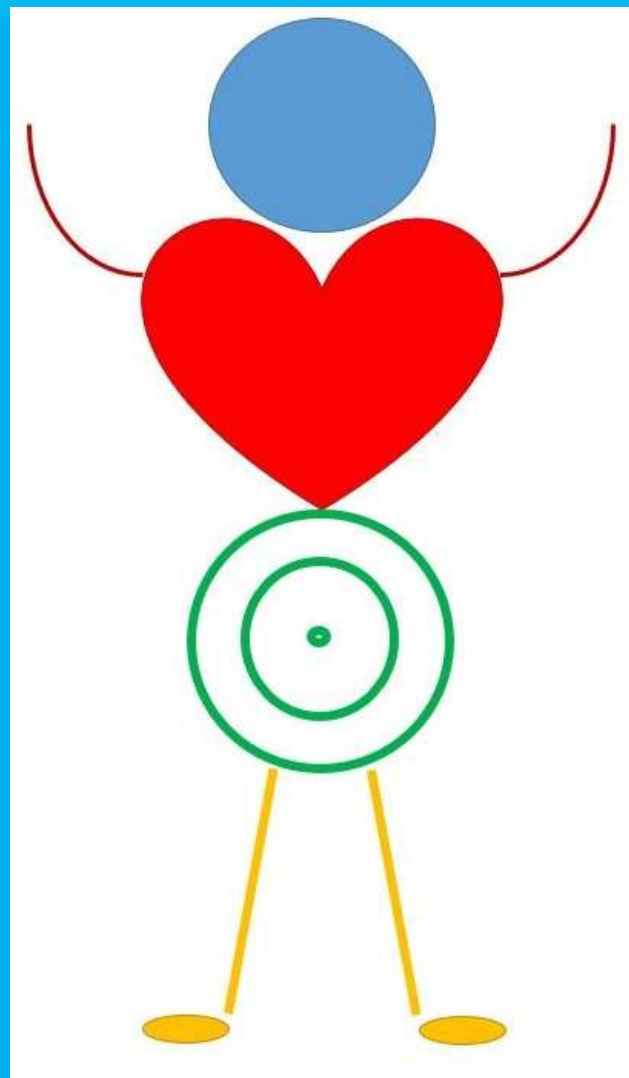
# TRE OSTACOLI SULLA VIA DI ESSERE PIU' ONESTI

**Non sappiamo  
come farlo**

**Ci riteniamo  
responsabili per i  
sentimenti delle altre  
persone**

**Abbiamo paura di come  
l'altro potrebbe reagire**

# I 4 PASSI DELLA CNV



**OSSERVAZIONE**

**SENTIMENTI**

**BISOGNI**

**RICHIESTE**

# 1° PASSO

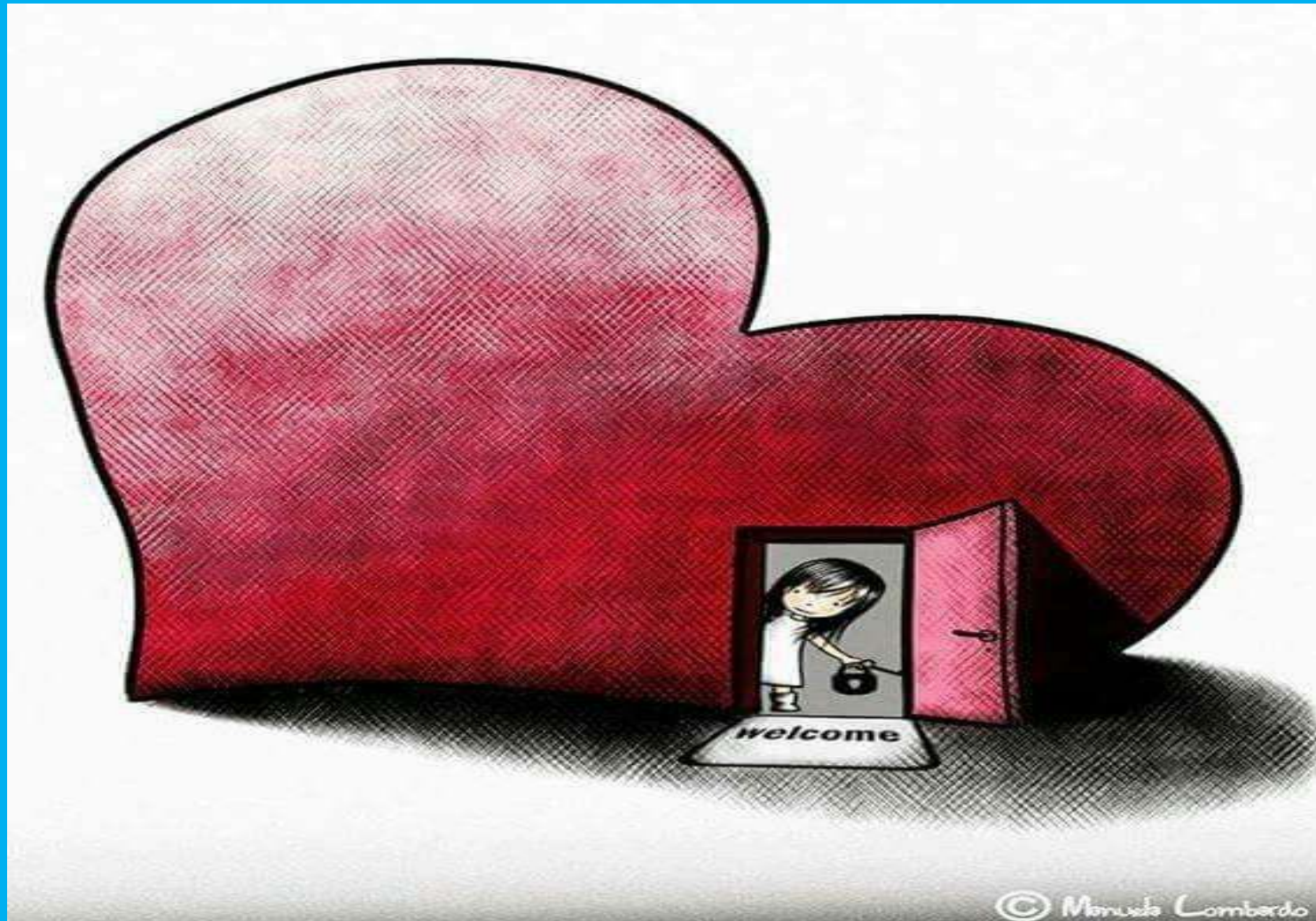
## OSSERVAZIONI VS INTERPRETAZIONI





# 2° PASSO

## SENTIMENTI VS PENSIERI



# 3° PASSO

**BISOGNI**

**VS**

**STRATEGIE**



# 4° PASSO

**RICHIESTE VS PRETESE**



# I TRE MODI PER CONNETTERSI

**AUTOEMPATIA**

**EMPATIA  
VERSO  
L'ALTRO**



**ESPRESSIONE  
ONESTA  
DI SE'**



**ORECCHIE DA SCIACALLO  
VERSO L'ALTR@**



**ORECCHIE DA GIRAFFA  
VERSO L'ALTR@**

## **4 MODI DI ASCOLTARE**



**ORECCHIE DA SCIACALLO  
VERSO ME STESS@**



**ORECCHIE DA GIRAFFA  
VERSO ME STESS@**

# ESERCITARE IL POTERE DELL'EMPATIA



**SIGNIFICA CONNETTERCI AI  
SENTIMENTI E BISOGNI CHE STANNO  
DIETRO LE PAROLE DELL'ALTRO**

# ATTENZIONE ALL'INTENZIONE



UNICA INTENZIONE  
**CONNESSIONE**

**UNA QUALITA' DI PRESENZA  
BASATA SULLA  
CONNESSIONE, L'ASCOLTO, L'EMPATIA**





# QUESTA PRESENZA FAVORISCE LA VITA E L'EVOLUZIONE DELLE PERSONE



# Alcuni sentimenti che si manifestano quando i bisogni sono soddisfatti

ALLEGRO

FIERO

FELICE

SERENO

SICURO

FRIZZANTE

SOLLEVATO

SODDISFATTO

INTERESSATO

GAIO

A PROPRIO  
AGIO

APPAGATO

ATTENTO

TOCCATO

ASSORTO

SORPRESO

CALMO

GONGOLANTE

VIVO

SPENSIERATO

COMPIACIUTO

TRANQUILLO

BRIOSO

COINVOLTO

GRATO

CALDO

INTENERITO

# Alcuni sentimenti che si manifestano quando i bisogni NON sono soddisfatti

DISTACCATO

AFFLITTO

PESSIMISTA

IRRITATO

ABBATTUTO

ASTIOSO

PUNTO SUL  
VIVO

ESASPERATO

ANSIOSO

AFFANNATO

ALLARMATO

PREOCCUPATO

IMPAZIENTE

INDIGNATO

INASPITO

SFINITO

AGITATO

SOLO

INNERVOSITO

SOSPETTOSO

SPAVENTATO

TRISTE

SPOSSATO

STRAZIATO

ASSONNATO

# **Bisogni umani universali che tutti condividiamo**

## **Autonomia**

libertà di scegliere i propri sogni, obiettivi, valori,  
libertà di scegliere i propri progetti per realizzare i propri sogni, obiettivi, valori

## **Celebrazione**

festeggiare la creazione della vita e dei sogni realizzati,  
celebrare le perdite delle persone amate, dei sogni...(celebrare il lutto)

## **Integrità**

autenticità, autorealizzazione, creatività,  
dare significato alla vita, alle cose...

## **Interdipendenza**

accettazione, amore, appartenenza, apprezzamento, calore umano, comprensione,  
considerazione, contribuire all'arricchimento della vita, empatia, fiducia, giustizia,  
intimità, onestà, rispetto, sicurezza, stima, sostegno, prossimità, delicatezza

## **Bisogni fisiologici**

aria, acqua, cibo, contatto, espressione sessuale, movimento, protezione, riposo

## **Gioco**

divertimento, ridere, scherzare

## **Comunione spirituale**

Armonia bellezza ispirazione ordine pace

## Bibliografia:

Marshall B. Rosenberg:

**LE PAROLE SONO FINESTRE [OPPURE MURI]**

**IL CUORE DEL CAMBIAMENTO SOCIALE**

COMUNICARE CON EMPATIA

COMUNICAZIONE & POTERE

CRESCERE I BAMBINI CON LA CNV

EDUCARE CON LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

**EDUCAZIONE RECIPROCA**

EDUCAZIONE CHE ARRICCHISCE LA VITA

ESSERE ME, AMARE TE

GENITORI A PORTATA DI CUORE

IL LINGUAGGIO GIRAFFA

IN FAMIGLIA...QUALE COMUNICAZIONE?

LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

LE SORPRENDENTI FUNZIONI DELLA RABBIA

LE TUE PAROLE POSSONO CAMBIARE IL MONDO

**PREFERISCI AVER RAGIONE O ESSERE FELICE?**

SPIRITUALITÀ PRATICA

VIVERE L'AMORE OGNI GIORNO CON LA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

**THOMAS D'ASEMBOURGH**

PIU' FELICI DI COSI' ...SI PUO'

**% Segue bibliografia**

**VILMA COSTETTI:**

**COMUNICAZIONE NONVIOLENTA AL NIDO**

POTERE CON.....

COSÌ UMANI, COSÌ DIVERSI

LA MIA PAROLA VALE?

PER FAVORE, GRAZIE

A SCUOLA COME ESSERI UMANI (NON COME SEDIE)

COLLANA GIRA GIRAFFA (PER BAMBINI)

COLLANA BISOGNI E STRATEGIE (PER BAMBINI)

PAPERÒ PA (PER BAMBINI CON PAGINE CARTONATE)

**IKE LASATER:**

PAROLE CHE FUNZIONANO NEL MONDO DEL LAVORO (2011)

-  
**SURA HART E VICTORIA KINDLE HODSON**

A scuola con empatia - dove insegnare è un piacere e imparare una gioia

La classe senza ostacoli - strumenti per risolvere i conflitti e promuovere l'intelligenza relazionale

**NANCY SOKOL GREEN**

La classe giraffa

**Tutti i libri sopra menzionati sono pubblicati da Esserci Edizioni**

# CONTATTI E RISORSE

Anna Bassi

[www.annabassi.com](http://www.annabassi.com)

Mail: [info@annabassi.com](mailto:info@annabassi.com)

Cell: 3358136247

[www.centroesserci.it](http://www.centroesserci.it)

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

**5 video di esperienze in Danimarca con la CNV a scuola con i sottotitoli in italiano:**

<http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC%20Film%20-%20Italian>

Nel sito potete trovare, sempre in italiano grazie alla collaborazione di altri colleghi della rete italiana CNV, anche il manuale per gli insegnanti e le carte dei sentimenti e bisogni da scaricare e stampare.

**VIDEO DI MARSHALL ROSENBERG SOTTOTITOLATO IN ITALIANO**

<https://www.youtube.com/watch?t=195&v=LRBGcPxpJVc>