

L'unità pastorale Madre Nostra a scuola di comunicazione non violenta

Partecipazione, condivisione, riscoperta di relazioni nuove, efficaci e feconde. Questo è stato sperimentato e vissuto al corso di “comunicazione non violenta” che si è tenuto a Sospiro, organizzato dalla Parrocchia in collaborazione con l'Unità pastorale “Madre Nostra” e con la partecipazione di venticinque adulti che a vario titolo offrono il loro servizio in oratorio e nelle parrocchie. Articolato in tre incontri in presenza (dalle 10 alle 17) e in due serate online (dalle 21 alle 23), il corso è stato guidato dal vicentino Fabio Comacchio, consulente, coach, mediatore e formatore per la Comunicazione empatica dell'associazione Giraffe.

La comunicazione non violenta è un processo di comunicazione e una visione sulle relazioni sviluppato dallo psicologo statunitense Marshall B. Rosenberg a partire dagli anni '70, volto ad attraversare con efficacia le dinamiche conflittuali al fine di sostenere relazioni basate su cooperazione, empatia e reciprocità; tale processo vede il conflitto come un'esperienza relazionale che fa parte della vita umana e che può essere attraversato mediante il dialogo, l'ascolto empatico e la facilitazione o mediazione, per arrivare ad incontrare l'altro anziché a scontrarsi con lui.

Nello specifico, la comunicazione non violenta permette di costruire, sperimentare e acquisire dinamiche per le quali nelle varie organizzazioni ed esperienze di attività condivise lo stare insieme e il lavorare siano processi cooperativi in cui i diversi interlocutori possano portare ciascuno il proprio contributo e validare i contributi di tutti

Una particolare attenzione durante tutto il corso è stata

riservata, oltre che al metodo, anche agli obiettivi generali: apprendere le basi della comunicazione non violenta e del linguaggio dell'empatia secondo Marshall B. Rosenberg; allenarsi a identificare i bisogni che sono alla base delle proprie azioni e delle azioni dell'altro e riprendersi la responsabilità dei propri sentimenti per aprire un canale di comunicazione tra persone diverse (per età, genere, gusti, cultura...); favorire l'espressione del proprio punto di vista e la definizione della propria identità senza negare quella degli altri; instaurare relazioni tra i singoli e nei gruppi che si appoggino su dinamiche di ascolto e di cooperazione; avviare gruppi di supporto per sostenere il processo di connessione.

Durante il corso gli argomenti sono stati affrontati sia sul piano teorico sia con esercitazioni pratiche in coppia, in piccoli gruppi o in gruppo grande. È stato possibile lavorare sia su esperienze reali portate dai partecipanti sia su situazioni simulate.

«Una esperienza davvero positiva e utilissima – ha affermato Francesca Farina, coordinatrice del progetto – durante la quale ci siamo accorti di quanta bellezza e di quanto bene alberghi nelle persone che ci sono vicine. E di come il porsi in modo corretto, empatico e appunto non violento giovi a tutti e a ciascuno e sia alla base di quella pace che desideriamo per noi, per le nostre famiglie, per le nostre comunità, per il mondo».