

MARSHALL ROSENBERG: LE PAROLE SONO FINESTRE (OPPURE MUR)

Per esprimere i nostri sentimenti è utile servirsi di parole che fanno riferimento ad emozioni specifiche, anziché di parole vaghe o generiche. Ad esempio, se diciamo "Mi sento bene a proposito di quella cosa", la parola bene potrebbe voler dire lieto, eccitato, sollevato o un gran numero di altre emozioni. Parole come bene e male impediscono al nostro interlocutore di connettersi facilmente con i sentimenti che stiamo davvero provando.

Le liste seguenti sono state compilate per aiutarvi ad accrescere il vostro potere nel mettere in parole i sentimenti e nel descrivere in modo chiaro un'intera gamma di situazioni emotive.

Alcuni sentimenti che possiamo provare quando i nostri bisogni sono soddisfatti

a mio agio	commosso	giubilante
abbassinato	compiaciuto	glorioso
affettuoso	contento	grato
agitato	curioso	immerso
allegro	deliziato	impaziente
amichevole	di buon umore	impresionato
ammalato	divertito	in armonia
amorevole	eccitato	in attesa
appagato	effervescente	in pace
appassionato	elettrizzato	incantato
assorto	emozionato	incoraggiato
attento	entusiasta	incuriosito
audace	estasiato	intenerito
balanzoso	esuberante	interessato
beato	esultante	ispirato
bendisposto	felice	libero
brillante	festoso	lieto
brioso	fiducioso	meravigliato
calmo	frizzante	orgoglioso
caloroso	gaio	ottimista
coinvolto	gioioso/pieno di gioia	pacifico

pieno di ammirazione	risvegliato	spensierato
pieno di energia	sensibile	speranzoso
placido	senza fiato	stregato
raggiante	sereno	stupito
rallegrato	sfavillante	toccato
rapito	sicuro	tranquillo
rasserenato	soddisfatto	turbato
riconoscente	sollevato	vigile
rilassato	soprapreso (dalla gioia)	vivace
rinforzato	sorpreso	vivo
rinfrascato/ristorato		zelante

Alcuni sentimenti che possiamo provare quando i nostri bisogni non sono soddisfatti

a disagio	deluso	impaurito
abbattuto	demoralizzato	impaziente
addolorato	depresso	impensierito
adirato	di malumore	impotente
abbaticato	diffidente	inappagato
abbilito	disgustato	inasprito
abbranto	disilluso	incerto
agitato	disinteressato	incontrollabile
allarmato	disperato	incurante
amareggiato	dispiaciuto	indipeso
angosciato	distaccato	indifferente
annoiato	dolente	infastidito
ansioso	dubioso	infelice
apatico	esasperato	inferocato
arrabbiato	esauato	inorridito
assonnato	febbrile	inquieto
atterrito	fiacco	insensibile
avverso	freddo	insicuro
avvilito	frustrato	insoddisfatto
colpevole	furibondo	invidioso
confuso	furioso	irrequieto
contrariato	geloso	irritabile
costernato	imbarazzato	irritato
cupo	impacciato	letargico

LE PAROLE SONO FINESTRE (OPPURE MURI)

<i>malinconico</i>	<i>sbigottito</i>	<i>sospettoso</i>
<i>mesto</i>	<i>scettico</i>	<i>spaventato</i>
<i>nervoso</i>	<i>scioccato</i>	<i>stanco</i>
<i>ostile</i>	<i>scocciato</i>	<i>stordito</i>
<i>pensieroso</i>	<i>sconsolato</i>	<i>straziato</i>
<i>perplesso</i>	<i>scontento</i>	<i>stressato</i>
<i>perso d'animo</i>	<i>sconvolto</i>	<i>stufo</i>
<i>pessimista</i>	<i>scoraggiato</i>	<i>suscettibile</i>
<i>pieno di paura</i>	<i>scosso</i>	<i>svogliato</i>
<i>pieno di rancore</i>	<i>seccato</i>	<i>teso</i>
<i>pieno di vergogna</i>	<i>senza energia</i>	<i>tetro</i>
<i>preoccupato</i>	<i>sfiduciato</i>	<i>tiepido</i>
<i>raccapricciato</i>	<i>sfinito</i>	<i>timoroso</i>
<i>rammaricato</i>	<i>sgomento</i>	<i>titubante</i>
<i>rattristato</i>	<i>snervato</i>	<i>triste</i>
<i>reticente</i>	<i>solo</i>	<i>turbato</i>
<i>riluttante</i>	<i>sopraffatto</i>	<i>vergognoso</i>
<i>risentito</i>	<i>sorpreso</i>	

Riassunto

La seconda componente che è necessaria per esprimere noi stessi sono i sentimenti. Sviluppando un vocabolario di sentimenti che ci permetta di descrivere le nostre emozioni con chiarezza e specificità, possiamo connetterci più facilmente l'uno con l'altro. Permettere a noi stessi di mostrarci vulnerabili, esprimendo i nostri sentimenti, può aiutarci a risolvere i conflitti. La CNV distingue l'espressione dei sentimenti veri e propri da quelle parole e quelle affermazioni che descrivono pensieri, considerazioni ed interpretazioni.

RICEVERE

Le azioni
altri possono
essere un
stimolo per
nostri sentimenti
ma non i
mai la causa

Quattro
possibili
ricevere
saggi ne

1. Incolparsi
stessi

LE PAROLE SONO FINESTRE (OPPURE MURI)

LA CANZONE DI BRETT

*Se capisco chiaramente
che non implichi alcuna pretesa,
di solito risponderò quando mi chiami.
Ma se mi vieni di fronte
come un capo potente
ti sembrerà di aver sbattuto contro un muro.
E quando mi ricordi
così tanto a fin di bene
tutte le cose che hai fatto per me,
preparati:
ti scontrerai di nuovo!
E allora puoi gridare,
puoi sputare,
lamentarti, gemere e infuriarti;
la spazzatura lo stesso non la porterò fuori.
Ora anche se cambierai stile,
ci metterò un po' di tempo
per perdonare e dimenticare.
Perché mi sembra che tu
non vedessi che anch'io ero un essere umano
a meno che mi adeguassi alle tue aspettative.*

Riassunto

La quarta componente dalla CNV riguarda il problema di quello che vorremmo chiedere gli uni agli altri per arricchire le nostre vite. Cerchiamo di evitare le formulazioni vaghe, astratte o ambigue, e ricordiamo di usare un linguaggio di azione positivo, dichiarando quello che vogliamo anziché quello che non vogliamo. Quando parliamo, tanto più ci è chiaro che cosa vogliamo in cambio, tanto più è probabile che lo otterremo. Dal momento che il messaggio che mandiamo non sempre coincide con quello che viene ricevuto, abbiamo bisogno di imparare a scoprire se il nostro messaggio è stato ricevuto in modo esatto. Abbiamo bisogno di aver chiara la natura della risposta che vogliamo ricevere soprattutto quando stiamo esprimendoci in un gruppo. Altrimenti, potremmo dar vita a conversazioni improduttive che fanno perdere

Come utilizzare il processo CNV

Esprimere onestamente come sono io senza incolpare né criticare	Ricevere empaticamente come sei tu senza sentirti una colpa o una critica
OSSERVAZIONI	
1. Le azioni concrete che osservo (vedo, odo, ricordo, immagino) che contribuiscono (o non contribuiscono) al mio benessere: "Quando io (vedo, sento...)"	1. Le azioni concrete che osservi (vedi, odi, ricordi, immagini) che contribuiscono (o non contribuiscono) al tuo benessere: "Quando tu (vedi, senti...)"
SENTIMENTI	
2. Come mi sento in rapporto a queste azioni: "mi sento..."	2. Come ti senti in rapporto a queste azioni: "ti senti..."
BISOGNI	
3. L'energia vitale nella forma di bisogni, valori, desideri, aspettative o pensieri che stanno causando i miei sentimenti: "perché ho bisogno di..."	3. L'energia vitale nella forma di bisogni, valori, desideri, aspettative o pensieri che stanno causando i tuoi sentimenti: "perché hai bisogno di..."
RICHIESTE	
Richiedere con chiarezza ciò che potrebbe arricchire la mia vita, senza pretenderlo	Ricevere empaticamente ciò che potrebbe arricchire la tua vita senza sentirti una pretesa
4. Le azioni concrete che vorrei fossero intraprese: "e vorrei che tu..."	4. Le azioni concrete che vorresti fossero intraprese: "e vorresti che io..."
© Marshall Rosenberg	