

Collaborazione: da innata strategia a consapevole scelta di sopravvivenza

di Angela Zammuto

Abstract. Il “potere con” è il tipo di potere sociale che la Comunicazione nonviolenta (CNV) promuove attivamente: collaborativo, empatico e co-creativo. Non è una tecnica sociale ma una postura esistenziale, fondata su interdipendenza, responsabilità, ascolto e rispetto reciproco. Passare dal “potere su” al “potere con” significa trasformare le nostre relazioni mediante una palestra quotidiana: ogni interazione diventa scelta consapevole nel tentativo di riprodurre logiche generative piuttosto che estrattive. In tempi di crisi sistemica, riscoprirne la volontà e agirla significa restituire una via di reintegrazione dell’umano alla vita sulla Terra.

Sommario: La collaborazione - Collaborare è una capacità sopita? - Pillole di Comunicazione nonviolenta - “Potere su” vs “potere con” - So stare.

Parole chiave: collaborazione; comunicazione nonviolenta; introspezione; ascolto empatico.

La Terra urla. Urla in mille lingue: con i ghiacci che si sciolgono, le foreste che bruciano, le acque dei mari che si surriscaldano. Ma gli esseri umani, principali artefici di questo dolore, sembrano agire debolmente in suo soccorso. Perché?

La collaborazione

La collaborazione è ciò che sappiamo essere la nostra strategia evolutiva. Nasce e si nutre quando le persone sentono che stanno contribuendo a qualcosa che le trascende, che le unisce. L’atto di collaborare è fatto di parole che connettono e non che dominano; che accolgono il punto di vista altro e non ordinano; che tendono la mano e non puntano il dito; che offrono riconciliazione e idee alternative, non punizioni e ricompense. È fatto di fiducia reciproca senza volontà di controllo ma di dialogo, e dove questo non accade la collaborazione muore lasciando spazio alla subordinazione o al sospetto; i ruoli sono chiari e le responsabilità condivise, ma fa propria una struttura flessibile, adattabile, che tenga con-

to delle competenze e dia fiducia alle capacità individuali, senza un’eccessiva rigidità che può soffocare la creatività. L’atto di collaborare è fatto di diversità valorizzata che accetta e integra le differenze, consci che è dalla pluralità dei punti di vista che nasce l’innovazione, mentre l’uniformità impoverisce. Dove si collabora, emergono tensioni. È naturale. La differenza sta nella disponibilità di affrontarle senza distruggere i legami, con l’obiettivo di trasformare i conflitti in conoscenza per la crescita condivisa.

È in queste intenzioni che la comunicazione diventa un atto creativo: perché plasma le relazioni e il modo in cui come specie interagiamo nel nostro ecosistema.

Nell’attuale contesto segnato da policrisi¹, collaborare non è solo auspicabile è indispensabile per la sopravvivenza e la reintegrazione umana nel sistema Terra. Ma occorre allenamento, sì. Occorre volontà. Occorre contesto. In un mondo che tende a premiare l’individuo in base a ciò che serve al mercato in un dato momento, la sfida dei nostri giorni è ricordare

che nel lungo termine si fiorisce insieme.

Collaborare è una capacità sopita?

Al tempo dell'individuo capitalizzato, la capacità di collaborare è spesso ostacolata dalla cultura competitiva e orientata alla performance. Nella visione occidentale contemporanea, l'“io” ha preso il posto del “noi” spingendo verso i personali interessi, anche a scapito della coesione sociale. Il problema è tanto la mancanza di capacità, quanto la mancanza di contesto e di valore riconosciuto alla collaborazione come competenza sociale essenziale. Infatti, se osserviamo molti degli attuali spazi e momenti sociali ci rendiamo conto di quanto sempre più spesso siano legati a pratiche che richiedono denaro. Oggi anche la socialità si consuma? La cultura *mainstream* istituzionalizzata è fondata sul prezzo e non sul valore, è cultura del dominio dell'uno sull'altro e non cultura della collaborazione. Quanto intimamente ci tocchi è difficile da stabilire. Sicuramente le esperienze di collaborazione ci sono ed emergono più chiaramente in momenti di crisi (come disastri naturali o malattie), nel volontariato, nelle pratiche comunitarie locali, nelle organizzazioni che adottano modelli cooperativi od orizzontali. Dunque, collaborare potrebbe essere una pratica da riscoprire, piuttosto che un'abilità persa; una scelta intenzionale che richiede tempo, ascolto e volontà.

Pillole di Comunicazione nonviolenta

Il paradigma culturale del dominio economicizzato si riflette sul nostro stesso schema di pensiero culturale e di conseguenza nel linguaggio quotidiano. La Comunicazione nonviolenta (CNV) è un metodo comunicativo organizzato su una raccolta strutturata di nozioni e pratiche psicofisiche, principalmente ad opera di Marshall Rosenberg. Punta alla connessione nelle relazioni, tra se stessi, tra sé e l'Altro, in gruppo. Si basa sulla disponibilità ad approfondire, sull'ascoltare ciò che c'è, sul percepire la coscienza viva che risuona con voce propria, con onestà e fiducia. Fa riferimento alla visione propria della filosofia della Nonviolenza, a cui la CNV cerca di dare azione mediante l'analisi del linguaggio, puntando alla chiarezza e al nutrimento della relazione.

Lavora soprattutto nella sfera semantica e offre strumenti psicologici, insieme di pratiche e visioni per superare disconnessione e separazione verso il riconoscimento e il rispetto della complessità che porta all'integrità.

Un punto di forza del metodo CNV è la rappresentazione schematica. “Le 4 componenti della CNV”, anche detto “4 passi della CNV” o “linguaggio Giraffa” o “linguaggio OSBR (Osservazione, Sentimento, Bisogno, Richieste)”, ne sono lo scheletro.

La prima componente della CNV - osservare senza valutare - ci invita a far attenzione al modo in cui osserviamo. Ci invita a guardare la realtà così com'è. Dunque, osserviamo un fatto, un accadimento, come se avessimo in mano una videocamera. La situazione appare allora univoca nei suoi fatti e incerta nelle sue interpretazioni. Il punto sta nel riuscire consapevolmente a riconoscerli nelle sue differenze.

L'opinione, lecita, viene consapevolmente intesa come frutto della propria personale sensibilità e gusto. Il fatto viene inteso come punto di partenza su cui confrontarsi.

Il filosofo indiano J. Krishnamurti la chiama “Intelligenza valutativa”, sostenendo che osservare senza valutare sia la più elevata forma di intelligenza umana: «dedurre quello che una persona pensa non è la stessa cosa che osservare il suo comportamento». L'accuratezza linguistica è dunque accuratezza di pensiero, e viceversa. Si fa nota di alcuni spunti: le osservazioni sono circostanziate nel tempo e nel contesto, ad esempio: “Paolo non ha segnato un goal in 20 partite”, anziché “Paolo è un calciatore scadente”; gli avverbi di frequenza come “sempre”, “mai”, “ogni volta” sono parole caricaturali e spesso non corrispondono alla realtà, quindi esprimono frasi piene di valutazioni e poco fedeli; utilizzare nella frase “penso che..”, “secondo me” quando si parla di opinioni proprie permette di ricollegarci al senso di quanto stiamo dicendo; e altre.

Nella seconda componente della CNV - individuare ed esprimere i sentimenti - si ha l'obiettivo di stare in “contatto con noi stessi”. Essere in “contatto con ciò che è vivo in noi” è un'attitudine che deriva dall'ascoltare quello che sentiamo, ossia prendersi tempi per riconoscere e accogliere quello che proviamo: facendo ipotesi su “come sto” e sapremo di averlo individuato quando il corpo ci darà segnali positivi, come i respiri in cui si allenta la presa - potrebbe anche volerci un tempo prolungato

- in CNV diremo “risuona in noi”.

La strategia proposta dalla CNV è arricchire il proprio vocabolario dei sentimenti per riconoscerli gradualmente con maggiore chiarezza nella loro complessità.

In psicologia c'è un consenso generale che fa riferimento a 6 tipi di emozioni di base: paura, rabbia, disgusto, tristezza, sorpresa, gioia. Tuttavia, il volto umano è in grado di creare più di 7.000 diverse espressioni che riflettono un'ampia gamma di emozioni. Riuscire a dare un nome alle cose è un esercizio di riconoscimento: «La persona matura diviene capace di distinguere i sentimenti in tante sfumature [...] come nei diversi passaggi della musica in una sinfonia»². La mancanza di autentico contatto emotivo con sé e con gli altri provoca senso di smarrimento e insoddisfazione, che mina la qualità della vita quotidiana. Se aggiungiamo l'abitudine diffusa a non esprimere o reprimere i sentimenti, possiamo parlare di processo di alienazione dai sentimenti, che inizia già nell'infanzia mediante concetti di uso comune. La scelta costruttiva è quella di portare i sentimenti all'attenzione di sé e l'uno dell'altro.

La terza componente della CNV - riconoscere i bisogni dietro i sentimenti - invita ad esprimere chiaramente i nostri bisogni. Si sostiene che tanto più direttamente riusciamo a connettere i nostri sentimenti ai nostri bisogni, tanto più semplice sarà per noi stessi e per gli altri rispondere con empatia per soddisfarli. L'idea che ogni persona abbia bisogni validi e che la relazione possa essere uno spazio di arricchimento reciproco, porta a mirare verso la costruzione di ascolto empatico e autenticità, a soddisfare i bisogni di tutti passando per la fase del dialogo, a riconoscere il valore di ogni individuo come uguale in dignità. Questo favorisce l'autonomia e la responsabilità condivisa.

Fa riferimento all'idea di universalità dei bisogni sostenuta dalla Teoria dei bisogni di Maslow. Come una matricosa, ciascun bisogno può nascondere di altri più profondi. Vi è diversità tra bisogni e posizioni, queste ultime sono intese come “modo con cui si vuole soddisfare il bisogno” – i bisogni non si possono contrattare, le posizioni sì.

L'idea di “linguaggio come specchio delle relazioni”, si offre come opportunità di vedere, sentire, pensare, trasformare verso la cultura della cura dei bisogni. Le azioni sono viste

come tentativo di soddisfare il bisogno. Questo porta a scindere la “cattiva azione” dalla persona che l'agisce. Mentre i giudizi, le critiche, le diagnosi e le interpretazioni sono spesso espressioni alienate, ed a volte disperate, dei valori e bisogni personali insoddisfatti. Non si cercano immediatamente soluzioni ma si impara a stare con il dolore, a celebrare il lutto quando dovesse presentarsi. Insomma, avere consapevolezza che i propri bisogni sono leciti, importanti e condivisi, dà maggiore legittimità e dunque empowerment, nel tentativo personale di soddisfarli e l'universalità dei bisogni concede connessione con gli altri e dunque coesione comunitaria, che diventa anche strategia di resilienza ai problemi imprevisi.

Nella quarta componente della CNV - fare richieste che arricchiscono la vita - si sostiene che se dichiariamo quello che vogliamo è più probabile che lo otterremo. So soddisfare i miei bisogni? Come? Si crea un processo d'immaginazione e, ad esempio, dinanzi ad un fatto inaspettato quello che ho pensato in precedenza si tradurrà nella mia reazione istintiva, in una sorta di meccanismo di auto-realizzazione.

Le richieste sono nettamente diverse dalle pretese: sapremo che non è una pretesa nel momento in cui capiamo di essere disposti ad accettare una risposta negativa. Ci sentiremo a nostro agio nel dire no, senza paure o sensi di colpa, dinanzi al nostro interlocutore, parimenti disposti a concedere libertà nel dirlo.

La CNV propone di usare un linguaggio d'azione: positivo (dirò ciò che vorrei, non ciò che non vorrei), chiaro (userò parole chiare e se posso semplici, consci che un linguaggio vago contribuisce alle incomprensioni col nostro interlocutore e rispecchia confusione interiore), concreto (mi riferirò ad azioni che si possono concretamente realizzare), al tempo presente (richieste per le quali il mio interlocutore potrà rispondere esattamente nel momento in cui le chiederò).

Appunti per capirsi meglio: ripetere i messaggi carichi di contenuto emotivo (per risaltarne l'importanza); esprimere ciò che abbiamo apprezzato; parafrasare quanto espresso dall'interlocutore (per avere conferma del “se ho capito bene”, formulerò con parole diverse il messaggio sentito, aiuterà anche il mio interlocutore a riascoltarsi e ragionarne insieme).

Es: “questa mattina entrando in cucina e vedendo la tua pila di piatti arretrati dai giorni passati mi sono sentita arrabbiata e frustrata perché ho bisogno di ordine in casa e ho bisogno di fiducia nel sapere che quanto viene pattuito tra di noi verrà poi rispettato. Potresti, per favore, provare da ora in avanti a fare ulteriore attenzione all’ordine della cucina?”

Es: “Ti ricordi quando... io ho provato disagio, credo che (in quel momento) (io) avessi bisogno di uguaglianza nel sentirmi come gli altri. Vorrei ragionare con te, qui e ora, su cosa possiamo aver provato insieme. Saresti disposta?”

In questo orizzonte, la Comunicazione Non-violenta (CNV), si offre come metodo creato per trattare temi astratti e complessi come quelli facenti parte del mondo psico-emotivo, o come preferisco chiamarlo del “Mondo sensibile”, ed organizzarli in strutture intuitivamente semplici per permetterne la rappresentabilità intellettuale e la condivisione.

Ecco come la CNV per poter essere una tecnica comunicativa ha bisogno di essere una tecnica di percezione e di pensiero: basata sull’analisi e riflessione linguistica e configurandosi parimenti come pratica trasformativa. Mira a radicarci in una dimensione di senso che sostenga l’azione e renda coerente i mezzi con il fine.

Come fiore che spunta dall’asfalto, a ricordarci che sotto la superficie del rumore c’è ancora vita. Una vita che chiede di essere ascoltata come via al sentire critico ecologicamente integrato.

“Potere su” vs “potere con”

Una cultura che pensa tramite giudizi e colpe e agisce spinta da punizioni e ricompense, ha un linguaggio operativo inglobato nella forzata separazione dalla propria coscienza, dunque nella violenza³. I luoghi comuni violenti sono indispensabili nel delegittimare l’autonomia individuale che per sua natura stenta a convivere con le imposizioni delle strutture sociali rigide, verticistiche e centralizzate; strutture organizzative lontane dalle caratteristiche proprie dei sistemi naturali.

Quanto descritto viene rappresentato dalla CNV con il concetto di “potere su” (*power over*): potere che si basa sulle idee di controllo, dominazione e coercizione. È un paradig-

ma in cui una persona o un gruppo si arroga gli strumenti di potere per influenzare o dirigere il comportamento degli altri secondo la propria volontà, senza richiesta e consenso dell’altra parte.

Sempre in CNV viene contrapposto al concetto di “potere con”, paradigma in cui si rispetta e incentiva la capacità di scelta, in cui i bisogni di entrambe le parti sono tenuti in considerazione in egual misura ed entrambe partecipano alle decisioni che le riguardano. Il “potere con” è il tipo di potere sociale che la CNV promuove attivamente: collaborativo, empatico e co-creativo.

Passare dal “potere su” al “potere con” significa trasformare le nostre relazioni mediante una palestra quotidiana: ogni interazione diventa scelta consapevole nel tentativo di riprodurre logiche generative piuttosto che estrattive.

Il potere con, sinonimo di cooperazione, significa attuare il principio di uguaglianza, insieme. “Fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te”⁴, ossia tenere davvero in considerazione la vita altrà, in tutte le sue forme, le sue esigenze, le sue paure, le sue idee; necessita di ascolto profondo ed empatia, senza il quale sarebbe casuale esecuzione parallela.

So stare

La CNV ci insegna ad andare a fondo, a so-stare, ad ascoltare ciò che è vivo dentro di noi con onestà e fiducia verso la vita ed ogni sua manifestazione. È qui che entra in gioco una parola spesso dimenticata: introspezione. Ed è proprio nel silenzio abitato, nell’intenzione sincera e paziente di ascolto, che riaffiora l’antica voce iscritta nel frontone del tempio di Apollo a Delfi: “Conosci te stesso”. Non come fine narcisistico, ma come via maestra verso l’incontro autentico tra il mondo di dentro e il mondo di fuori. Perché senza ascolto e senza introspezione non può esistere vera relazione. Né con gli altri, né con l’ambiente, né con sé stessi. In un mondo che corre, che consuma e produce incessantemente, fermarsi appare un atto inconsueto e manchevole. Eppure, è proprio lì, nella quiete cercata e protetta, che iniziano gli incontri interiori. Per essere finalmente visti e lasciarsi vedere.

Noia, stress, ansia; potrebbero avere tutte la stessa risposta: pazienza. È forza quieta. È tenace dolcezza che ha fatto crescere boschi

e figli. E allora, in un'epoca che idolatra la velocità e l'efficienza, forse dovremmo rivalutare proprio la pazienza come chiave per ripensare la collaborazione, il vivere insieme, e noi stessi. L'introspezione non è fuga, è atto di coraggio. Guardarsi dentro significa entrare in contatto con luci e ombre, desideri e dolori, autenticità e fragilità, con la verità nuda delle proprie emozioni. Conoscere e amare se stessi è, in fondo, un atto ecologico. Chi è in contatto con la propria interiorità è più disposto a entrare in relazione rispettosa con il fuori. Adagio. Conosce i propri bisogni e la cura necessaria a soddisfarli, sa che l'altro con cui entra in relazione ne ha di uguali in diverse forme. È più incline a scegliere la cura anziché il dominio, la metodologia della morbidezza cooperativa anziché la durezza della competitività. Cerca di farsi capace di discernere ciò che nutre da ciò che distrae, cercando di eliminare il superfluo. Per poter dare senso alla propria presenza.

Che cosa accadrebbe se tutti ci prendessimo anche solo pochi minuti al giorno per ascoltare, sentire, senza fretta o ansia, con umiltà e gratitudine, ciò che non vediamo con gli occhi? Se ci mettessimo nella volontà di ridare importanza primaria al mondo sensibile? Se imparassimo a rispondere con presenza e responsabilità? Domandandoci "cosa sto davvero provando? Qual è il mio bisogno più

profondo, adesso?". Imparando a sostare nel vuoto, a concederci un respiro più lento, per ascoltare le risposte dell'anima, invece che reagire roboticamente. Se ci esercitassimo a costruire "potere con" gli altri anziché "potere su" gli altri?

Richiede tempo. Richiede movimento. Richiede quella pazienza che, come un filo invisibile, torna ancora a guidarci. Auspicio che la ricerca della giusta misura, tra socialità e solitudine, fiorisca in noi nell'indicarci la dose personale propedeutica al benessere.

Perché la Terra urla con la voce di madre ferita. Perché le giovani generazioni mostrano il loro disagio con atti sempre più estremi e umori sempre più instabili: cartina di tornasole di una società che ha perso i propri principi cardine. E forse, per rispondere ai loro appelli, non serve più correre, ma imparare a sostare e capire di cosa abbiamo veramente bisogno. Da lì, comunicare "cose" vere. Progettare, costruire, crescere e vivere insieme. Dunque, la collaborazione, così come proposta dalla CNV, non è una tecnica sociale ma una postura esistenziale, fondata su interdipendenza, responsabilità, ascolto e rispetto reciproco. In tempi di crisi sistemica, riscoprirne la volontà e agirli significa restituire una via di reintegrazione dell'umano alla vita sulla Terra. Con lo stesso ritmo di un respiro antico e condiviso.

1 - Termine coniato dal filosofo ed esperto dei sistemi complessi Edgar Morin nel 1999 ed entrato a far parte dei neologismi italiani nel 2018; secondo l'Enciclopedia Treccani indicherebbe «una crisi [...] su più fronti» per il cui tentativo di risoluzione non si può far altro che avanzare «proposte di riforma [...] necessariamente complesse, con soluzioni singole per ambiti specifici mirate ai problemi».

2 - Rollo May, (1909 – 1994) psicanalista e scrittore facente parte della corrente umanista statunitense.

3 - Si veda la teoria del Triangolo della violenza di Johan Galtung.

4 - Comunemente nota con il nome di "Regola d'Oro", è il principio biblico contenuto nel vangelo di Luca 6:31 e riporta le parole di Gesù.