

Manifesto della comunicazione non ostile

Presentazione di:

Davide

Gabriele

Alessandro

Giulia



Ci si mette *qualche anno* per *imparare* a parlare,
tutta la vita per *imparare* ad ascoltare.

www.facebook.com/Aforismi.Citazioni.OfficialPage

(Anonimo)

1- VIRTUALE E' REALE

DICO O SCRIVO IN RETE SOLO COSE CHE HO IL CORAGGIO DI DIRE DI PERSONA

Comunico in rete come faccio nel mondo reale, rispettando le persone e le loro differenze, le fragilità e i punti di forza. Scelgo di includere senza giudicare e discriminare

“Nel mondo reale, quando conosco una persona, cerco di essere sempre gentile ed educato. Sia che sono da solo o con i miei amici, scelgo di includerla in ciò che faccio senza giudicarla.

Lo stesso vale in rete! Non mi comporto diversamente solo perché l'altro non mi può vedere. Il Virtuale si sovrappone al reale ”

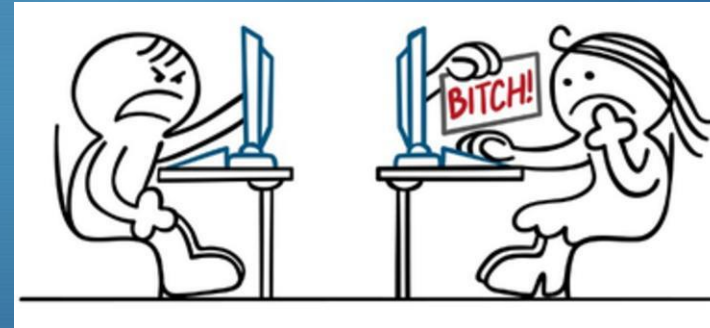


2 -SI E' CIO' CHE SI COMUNICA

LE PAROLE CHE SCELGO RACCONTANO LA PERSONA CHE SONO: MI
RAPPRESENTANO

Rispetto la mia identità e decido liberamente di definirmi per quello che sono o di non definirmi affatto.

“Se uso parole offensive, insulti o dico cose senza ragionare, queste parole mi definiscono, mi rappresentano e sarò giudicato dagli altri per quello che ho detto e non per quello che sono realmente.”



3- LE PAROLE DANNO FORMA AL PENSIERO.



MI PRENDO TUTTO IL TEMPO NECESSARIO PER ESPRIMERE AL MEGLIO QUEL CHE PENSO

“Evito allusioni o modi di dire offensivi o che sminuiscono. Contrasto ogni pregiudizio e scelgo sempre parole chiare e comprensibili da tutti, corrette e gentili”.

 **MANIFESTO della GENTILEZZA DIGITALE**

 **RISPETTO**
Non insultare sulle chat, nei commenti, attraverso i post. Non offendere persone e gruppi di persone. Non escludere volontariamente altri dai gruppi di discussione.

 **ASCOLTO**
Leggi le opinioni altrui prima di commentare. Esprimi la tua opinione rispettando quella degli altri. Scrivi con l'intento di confrontarti in modo aperto con gli altri.

 **PAZIENZA**
Privilegia la riflessione alla velocità di risposta. Rileggi più volte ciò che hai intenzione di pubblicare, pensando sempre che ciò che condividi è pubblico (anche se non lo è).

 **EDUCAZIONE**
Usa sempre un linguaggio appropriato e non offensivo: anche la critica più accesa può essere svolta senza offendere. Cerca e scegli con cura le parole da usare.

 **PACATEZZA**
Non lanciare provocazioni inutili solo per attrarre l'attenzione: le persone interagiranno più volentieri con te se saprai argomentare il tuo pensiero.

 **TRASPARENZA**
Esprimi il tuo pensiero in maniera chiara, non ambigua. Non generalizzare e non pubblicare commenti rivolti a singole persone senza citarle.

“Quando ti viene data la possibilità di scegliere se avere ragione o essere gentile, scegli di essere gentile”.
(Wayne W. Dyer)

Monte Castello di Vibio, Paese Gentile



4 - Prima di parlare bisogna ascoltare

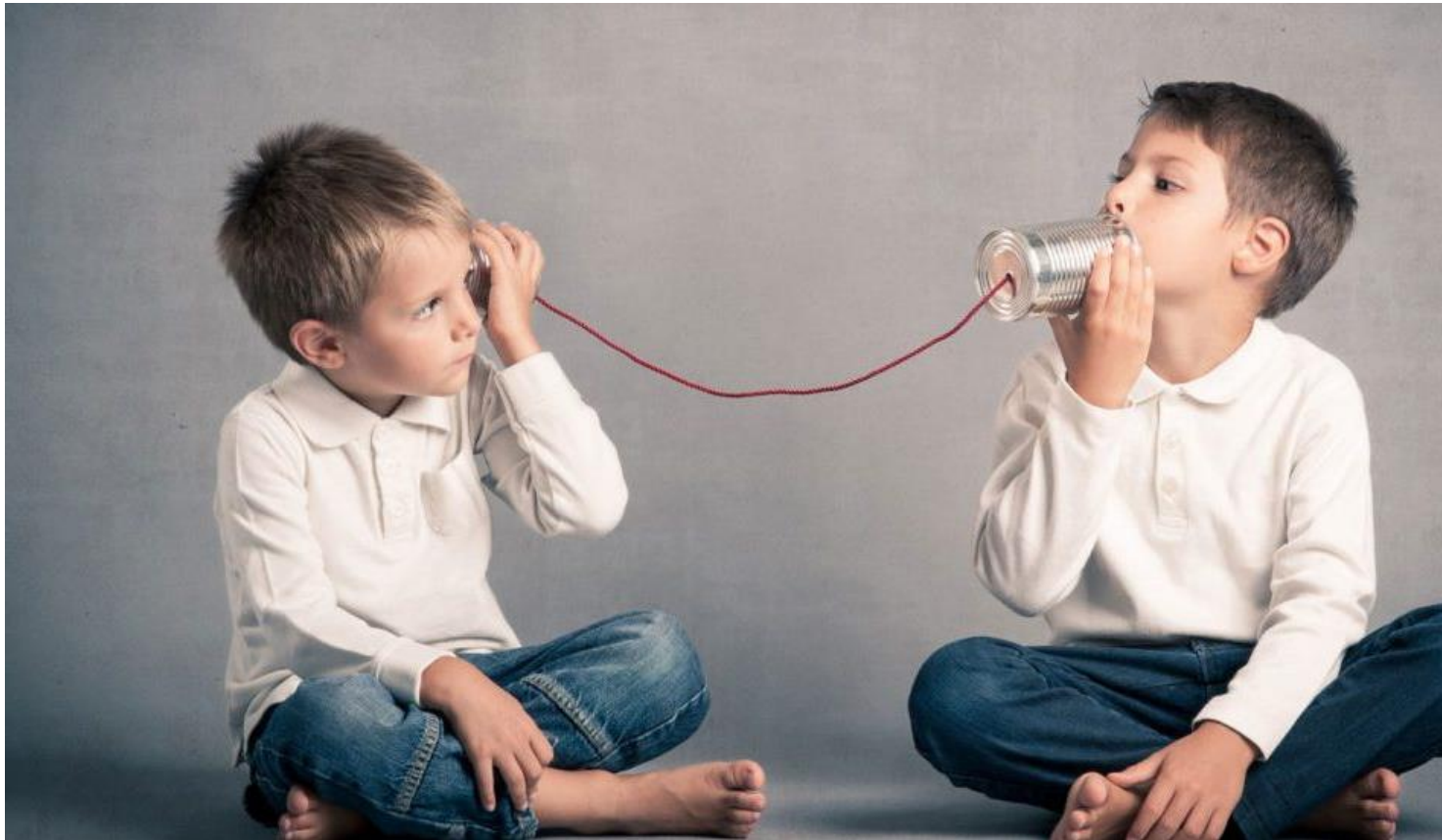
Ascoltare non significa solamente sentire un suono, ma anche cercare di capire il più possibile di quanto ci viene detto, senza pensare, ancora prima di aver finito di ascoltare, che tanto quella persona non potrà mai avere ragione perché non la pensa come noi.

E' importante, quindi, porsi all'ascolto senza aver già deciso nulla, ammettendo anche la possibilità che l'altra persona abbia ragione.

Se tutti vogliamo parlare nello stesso momento, senza ascoltare le ragioni dell'altro, non ci sarà un dialogo vero e proprio, ma solamente conversazioni che si sovrappongono.



5 - Le parole sono un ponte



La lingua è uno degli elementi che distingue l'uomo dagli animali e che ha portato l'umanità ad una maggior consapevolezza di se stessa attraverso la ragione, la filosofia, la religione. Ha permesso lo sviluppo scientifico e tecnologico e, attraverso la diplomazia, ha posto fine alle guerre o addirittura le ha evitate.

E' importante che la scuola educi all'uso consapevole della lingua, insegnando ad avere una giusta coscienza di ciò che si sta dicendo, usando parole adeguate al contesto.

Molto spesso, seguendo diversi programmi televisivi che propongono gare fra squadre diverse o dibattiti mi capita di vedere come gli adulti si confrontino diffamando l'avversario. Le persone parlano alzando la voce per far prevalere il proprio pensiero e spesso usano anche parole poco appropriate ed insulti che generano solo tensione e rancore. Chi ascolta è confuso e infastidito..

Spesso si usa questo genere di comportamento nei confronti delle donne, mettendo in discussione la loro serietà.

Penso che gli adulti dovrebbero accettare di confrontarsi con l'opinione degli altri in modo rispettoso, a prescindere dalle persone con cui si confrontano.

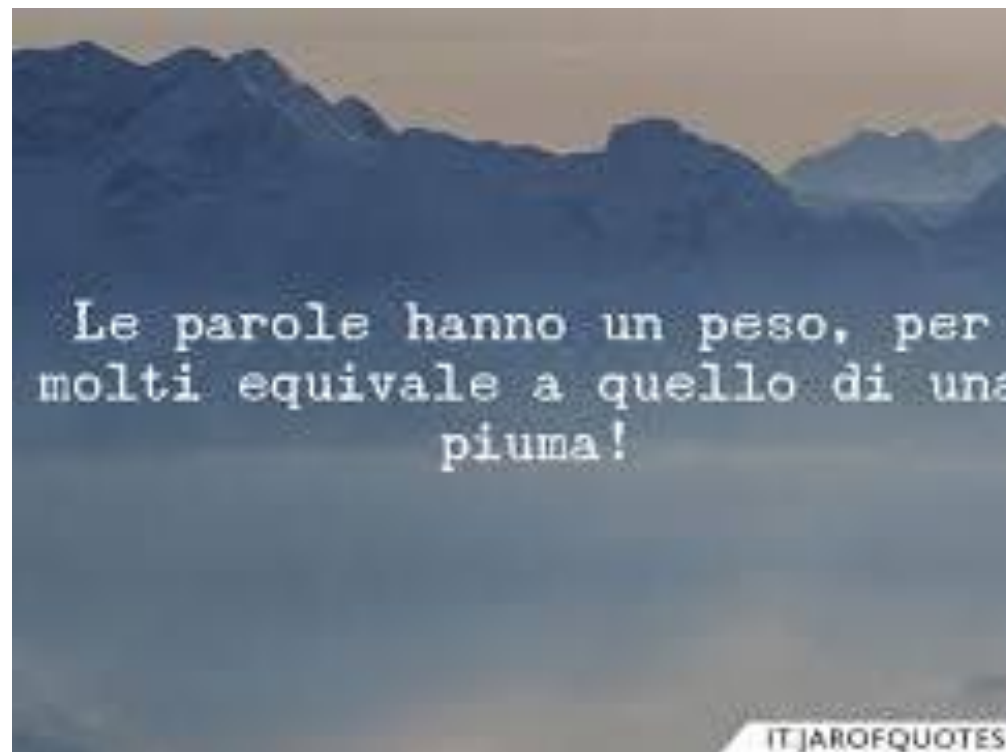
6 - Le parole hanno delle conseguenze

Dobbiamo stare molto attenti a quello che scriviamo, soprattutto utilizzando internet. Sono tanti, infatti, gli episodi di «hate speech» sul web che hanno avuto conseguenze più o meno gravi. I commenti violenti non necessariamente corrispondono a persone realmente violente ma è innegabile che contribuiscano ad alimentare un clima d'odio.

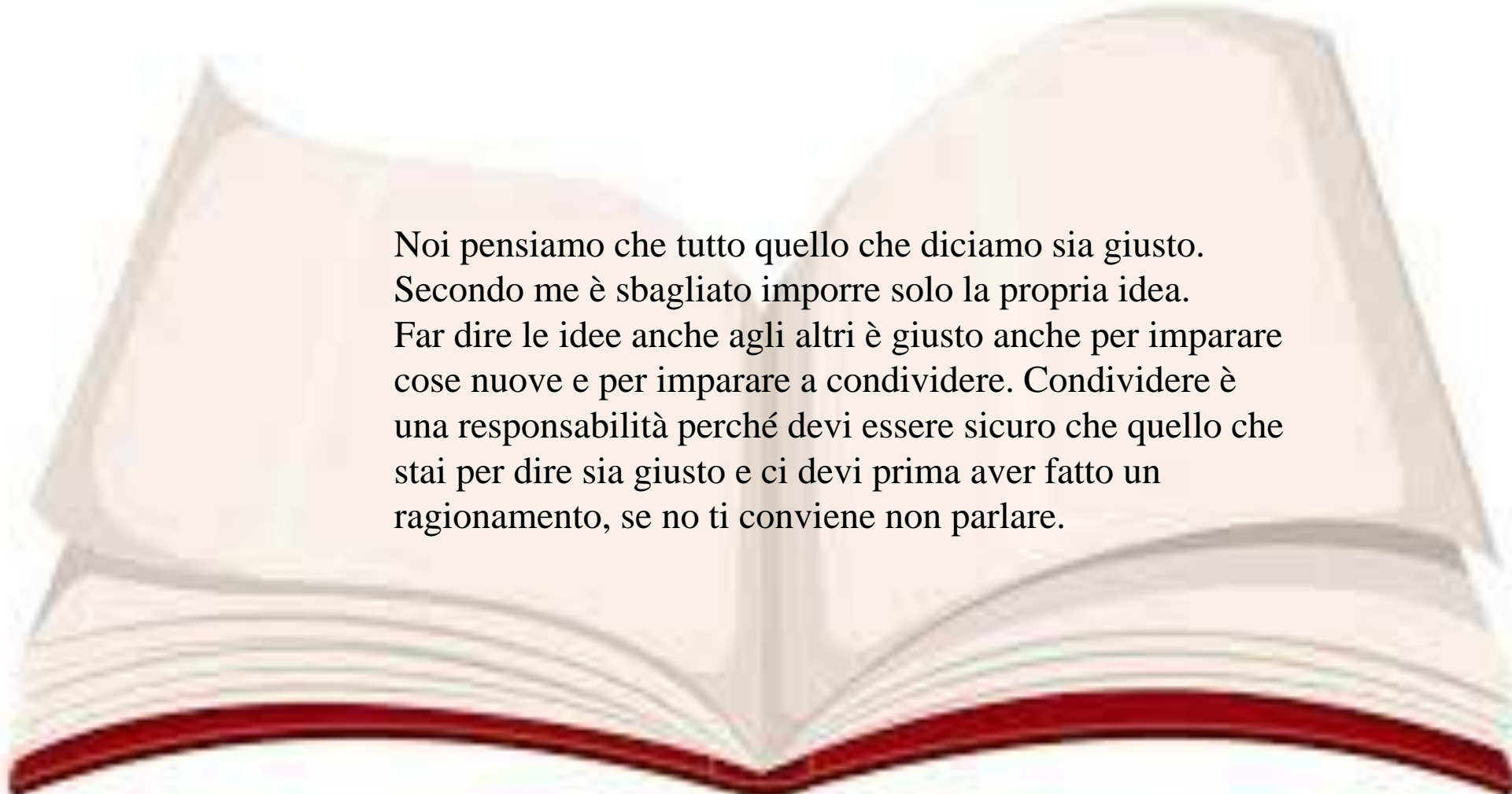
È proprio in questo contesto che è stata promulgata la legge sul cyberbullismo (Legge 29 maggio 2017 n. 71) che prevede, tra le altre cose, la presenza di un docente anti-bulli in ogni scuola.

La legge è stata voluta da alcuni parlamentari dopo la morte per suicidio di Carolina Picchio, una quattordicenne che si è tolta la vita a causa della pubblicazione di un video compromettente.

Le parole hanno il potere di abbracciare o respingere, accogliere o ferire, possono farci avvicinare o aumentare le distanze.



7 - Condividere è una responsabilità



Noi pensiamo che tutto quello che diciamo sia giusto.
Secondo me è sbagliato imporre solo la propria idea.
Far dire le idee anche agli altri è giusto anche per imparare cose nuove e per imparare a condividere. Condividere è una responsabilità perché devi essere sicuro che quello che stai per dire sia giusto e ci devi prima aver fatto un ragionamento, se no ti conviene non parlare.

8 - LE IDEE SI POSSONO DISCUTERE. LE PERSONE SI DEVONO RISPETTARE

NON TRASFORMO CHI SOSTIENE OPINIONI CHE NON CONDIVIDO IN UN NEMICO
DA ANNIENTARE

“Valorizzo le opinioni e le esperienze degli altri e accolgo ogni pensiero diverso come una ricchezza. Se non sono d’accordo mi confronto in modo costruttivo e civile. Non cerco di avere sempre ragione e non sono aggressivo con chi non la pensa come me “.



9- Gli insulti non sono argomenti

È meglio tenere la bocca chiusa e lasciare che le persone pensino che sei uno sciocco piuttosto che aprirla e togliere ogni dubbio.

(Mark Twain)

Le parole come parolacce o comunque insulti non andrebbero neanche nominati lontanamente. Però oramai la maggior parte della nostra generazione cioè la generazione Z le usa come linguaggio comune. E secondo alcune mie ipotesi fra qualche decennio qualsiasi persona lo userà come linguaggio da usare per parlare ovunque: in casa, al bar, nei ristoranti ecc. per far sì che questo non succeda dobbiamo studiare e non rispondere male a nessuno soprattutto agli adulti se no ci abituiamo così e finiamo a parlare ogni giorno con parolacce e insulti.

10 - Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio. C'è un tempo per ascoltare, un tempo per riflettere, un tempo per rispondere. So quando è meglio la parola e quando è meglio il silenzio: **tacere aiuta a dare risposte lucide al momento giusto, e il silenzio può anche esprimere valore e forza.**

Eppure a volte ci sono silenzi che fanno davvero male e che, paradossalmente, urlano dentro di noi. Silenzi in cui ci rifugiamo per paura di affrontare qualcosa che ci spaventa, cercando così di scappare dalla vita e dalle sue difficoltà, oppure ci sono silenzi di solitudine, di emarginazione, di angoscia.

Il silenzio è quindi una forma di comunicazione potentissima, anche se di frequente se ne sottovalutano le potenzialità ed è pressoché ignorato e dimenticato. Se però riflettiamo, capiamo che per far sì che le nostre parole siano davvero piene di significato, che siano autentiche e autorevoli, ci vuole silenzio.

Secondo me, infatti, silenzio non è solo pura assenza di rumori materiali o di parole, ma le interpretazioni personali sono tantissime. Alcuni potrebbero trovare il proprio "silenzio" in una canzone, perché la musica ci pone in sintonia con noi stessi: ci fa infatti sentire meno soli pur non invadendo i nostri spazi, possiamo controllarla ma contemporaneamente lei controlla le nostre emozioni. Questo è uno dei modi che i ragazzi sfruttano di più per isolarsi dal mondo, si indossano gli auricolari, si alza il volume, ed ecco che il grande chiasso della città sfuma tra le note.



Il Manifesto della comunicazione non ostile

1. Virtuale è reale

Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.

2. Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.

3. Le parole danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

5. Le parole sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.

6. Le parole hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.

7. Condividere è una responsabilità

Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.

8. Le idee si possono discutere.

Le persone si devono rispettare

Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.

9. Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.

10. Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.