

MAPPA DEI BISOGNI UMANI

ABITUATI A PRENDERTI CURA DI TE

ALL'ORIGINE DI
QUALUNQUE FORMA DI
RABBIA C'E' UN BISOGNO
NON SODDISFATTO.
M.R.

L'AUTO-FLAGELLAZIONE, COME OGNI FORMA DI
GIUDIZIO NEGATIVO, È LA TRAGICA ESPRESSIONE
DI BISOGNI NON SODDISFATTI.
MARSHALL ROSENBERG

ALL'ORIGINE DI QUALUNQUE
LOTTA DI POTERE O
CAPRICCIO, CI SONO
BISOGNI NON SODDISFATTI.
M.R.

CHE COS'È UN BISOGNO

UN BISOGNO È QUALUNQUE COSA SIA NECESSARIA A UN ORGANISMO AFFINCHÉ POSSA VIVERE UNA VITA SANA. GLI ESSERI UMANI HANNO UNA SERIE COMPLESSA DI BISOGNI CHE VANNO DA QUELLI CHE POSSIAMO DEFINIRE DI BASE O FISICI, A QUELLI PSICOLOGICI E SOCIALI, A QUELLI CHE POTREMMO DEFINIRE SPIRITUALI O TRASCENDENTALI. OGNI BISOGNO PERCEPITO SOLLECITA UN ORGANISMO AD AGIRE IN DIREZIONE DELLA SUA SODDISFAZIONE DANDO SENSO E DIREZIONE AL COMPORTAMENTO UMANO.

MA QUALI SONO I TUOI BISOGNI FONDAMENTALI?

A COSA SERVE CONOSCERLI

ENTRARE IN CONTATTO CON I NOSTRI BISOGNI È FONDAMENTALE NEL PROCESSO DI GUARIGIONE. MARSHALL ROSENBERG POSSIAMO IMPARARE A ESPLORARE MEGLIO I NOSTRI BISOGNI. CONOSCERLI È IL PRESUPPOSTO NON SOLO PER SODDISFARLI MA ANCHE PER COMUNICARE AGLI ALTRI IN MODO CHIARO DI COSA ABBIAMO BISOGNO, ESPRIMENDO RICHIESTE RISPETTOSE DI NOI STESSI E DEGLI ALTRI. OGNUNO DI NOI SARÀ INFINITAMENTE PIÙ' ACCOGLIENTE E APERTO ALL'ASCOLTO SE NON È IMPEGNATO A DIFENDERSI DAI NOSTRI GIUDIZI E DALLE NOSTRE INTERPRETAZIONI. **MA QUALI SONO I TUOI BISOGNI FONDAMENTALI?**



LA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

ABITUATI A PRENDERTI CURA DI TE

LA CNV CI AIUTA A DIVENTARE CONSAPEVOLI CHE OGNI GIUDIZIO MORALISTICO È L'ESPRESSIONE INDIRETTA DI UN BISOGNO.

LA CNV È UN MODO DI STABILIRE UN COLLEGAMENTO EMPATICO CON SE STESSI E CON GLI ALTRI.

CI OFFRE UN MODELLO PRECISO CHE SI SVILUPPA IN 4 PUNTI CHIAVE "OSBR":

OSSERVAZIONE:DESCRIVERE IN MODO OGGETTIVO, SENZA VALUTAZIONI, I FATTI A CUI CI RIFERIAMO O A CUI STIAMO REAGENDO.

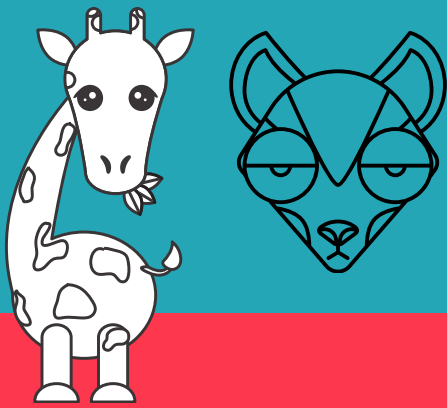
SENTIMENTI:DAVANTI A QUEI FATTI CI INVITA POI A RICONOSCERE I NOSTRI SENTIMENTI, CIÒ CHE PROVIAMO NEL NOSTRO CORPO E NEL NOSTRO CUORE IN RIFERIMENTO A QUANTO OSSERVATO.

BISOGNI:CI INVITA AD ESPRIMERE I BISOGNI SODDISFATTI O INSODDISFATTI CHE HANNO CAUSATO I NOSTRI SENTIMENTI.

RICHIESTA:CI STIMOLA POI A CHIARIRE FORMULANDO UNA RICHIESTA CONCRETA, POSITIVA, NEL PRESENTE, CHE DESCRIVA LE AZIONI CHE IN QUEL MOMENTO SCEGLIAMO DI INTRAPRENDERE PER SODDISFARE I BISOGNI UMANI PRESENTI IN NOI IN QUEL MOMENTO, IN QUEL CONTESTO, CON QUELLA PERSONA, ECC

ESEMPIO:ESPRIMI LE TUE OSSERVAZIONI SENZA GIUDIZI:

QUANDO **OSSERVO** (VEDO, INTENDO)... CHE I TUOI PANTALONI, LA GIACCA E LE TUE SCARPE SONO SUL PAVIMENTO, **ESPRIMI COME TI SENTI:** IO MI SENTO (IO MI SONO SENTITO)... STANCA E AVVILITA. **ESPRIMI I BISOGNI CHE HANNO CAUSATO I TUOI SENTIMENTI:** PERCHE' HO BISOGNO... DI CORRETTEZZA E DI COLLABORAZIONE PER IL MIO TEMPO E LE MIE ENERGIE. **ESPRIMI LE TUA RICHIESTA CONCRETA, POSITIVA, NEL PRESENTE:** MI PIACEREBBE CHE/SARESTI D'ACCORDO... DI RACCOGLIERE I TUOI VESTITI E DI METTERLI AL LORO POSTO?



BISOGNI DI BASE QUALI SONO I TUOI?

ABITUATI A PRENDERTI CURA DI TE

LISTA DEI BISOGNI IN ITALIANO

Benessere fisico

- Aria
- Cibo
- Acqua
- Riparo
- Protezione (anche emotiva)
- Sicurezza
- Movimento
- Riposo
- Sonno
- Contatto fisico
- Sessualità
- Salute
- Comfort
- Calore

Armonia

- Tranquillità
- Pace
- Relax
- Bellezza
- Ordine
- Familiarità
- Prevedibilità
- Agio
- Stabilità
- Equilibrio
- Completezza
- Integrità

Potere

- Autostima
- Sicurezza
- Dignità
- Competenza
- Auto-Efficacia
- Crescita personale
- Controllo di se'

Piacere

- Stimolo
- Sfida
- Humor
- Celebrare
- Vitalità
- Fluire
- Pianto

Vivacità - Varietà

- Scoperta
- Avventura
- Passione
- Spontaneità
- Gioco

Autenticità

- Onesta'
- Integrità
- Trasparenza
- Auto-espressione

Connessione

- Collaborazione
- Reciprocità
- Collaborazione
- Compagnia
- Appartenenza
- Continuità
- Durata nel tempo
- Dare
- Ricevere
- Vedere/essere visti
- Ascoltare/essere ascoltati
- Comprendere
- Essere compresi

Autonomia

- Scelta
- Libertà
- Indipendenza
- Spazio
- Tempo per se'

Senso - significato

- Imparare
- Crescere
- Contribuire
- Speranza
- Creatività
- Arricchimento interiore
- Inspirazione
- Scopo
- Chiarezza
- Consapevolezza
- Liberazione
- Trasformazione
- Partecipazione
- Presenza
- Semplicità

Amore

- Amore
- Compassione
- Cura
- Attenzione
- Accettazione
- Rassicurazione
- Affetto
- Fiducia
- Coinvolgimento
- Rispetto
- Supporto
- Vicinanza
- Intimità
- Tenerezza
- Delicatezza
- Sensibilità
- Amicizia
- Disponibilità



BISOGNI DI BASE INDICA I TUOI

ABITUATI A PRENDERTI CURA DI TE

ENGLISH LIST

Physical well-being

air
food
water
shelter
protection
(emotional)
safety
movement
rest
sleep
touch
sexual
expression
health
comfort
warmth

Harmony

peace
tranquility
relaxation
beauty
order
ease
predictability
familiarity
stability
balance
completion
wholeness

Autonomy

choice
freedom
time
space
independence

Power

self-esteem
confidence
dignity
inner power
empowerment
competence
effectiveness

Pleasure

to celebrate
to mourn
flow
humor
laughter
vitality
challenge
stimulation

Connection

collaboration
reciprocity
communication
company
to belong
durability
continuity
to give
to receive
to see / to be seen
to hear / to be heard
to understand
to be understood

Liveliness

to discover
adventure
passion
spontaneity
play

Authenticity

honesty
integrity
transparency
openness
self-expression

Meaning

to learn
growth
to contribute
to enrich life
hope
creativity
inspiration
purpose
clarity
awareness
liberation
transformation
to matter
participate
to be present
simplicity

Love and attention

love
compassion
care
attention
acceptance
appreciation
reassurance
affection
trust
involvement
respect
care
support
nearness
intimacy
tenderness
softness
sensitivity
friendliness