

Laboratorio sulla Comunicazione
III incontro*
Rimproveri e richieste

Nella Dispensazione del Buddha uno dei modi per crescere è mediante il reciproco rimprovero.

Qualora per un *bhikkhu* fosse evidente la condotta scorretta da parte di un altro *bhikkhu*, è suo dovere parlare di questo con il confratello, tenendo presente di farlo:

- in privato,
- in una occasione congeniale,
- e dopo aver chiesto il suo permesso per procedere. Non fare una tale richiesta è un'azione errata, come pure chiedere il permesso per rimproverarlo senza che ci siano i presupposti e le reali motivazioni. (Mv.II.16.1)

D'altro canto, essere a conoscenza di una condotta scorretta da parte di un altro *bhikkhu* e non farne parola con lui, rientra nelle trasgressioni alla disciplina.

Il Buddha ha insegnato che nel rimproverare un altro *bhikkhu*, si dovrebbero verificare le seguenti condizioni:

- 1) Che si sia puri nella condotta del corpo.
- 2) Che si sia puri nella condotta verbale.
- 3) Che si sia motivati dalla benevolenza, non dal desiderio di rivalsa.
- 4) Che si sia appreso il Dhamma.
- 5) Che si conoscano entrambi i *Pāṭimokkha* (quello dei *bhikkhu* e quello delle *bhikkhuni*).

Inoltre, si determina che:

- 1) Parlerò al momento giusto, non nel momento sbagliato.
 - 2) Parlerò di ciò che è pertinente, non di ciò che non è pertinente.
 - 3) Parlerò in modo gentile, non in modo duro.
 - 4) Parlerò di ciò che è connesso con la meta (*attha*), e non di ciò che non è connesso con la meta (questo può anche significare: ciò che è connesso con il caso, e non ciò che non è connesso con il caso)
 - 5) Parlerò da una mente di benevolenza e non da una avversione interiore.
- (Cv.IX.5.1-2)

Infine, il *bhikkhu* dovrebbe tenere a mente le seguenti cinque qualità:

- 1) compassione;
 - 2) premura per il benessere dell'altro;
 - 3) affetto;
 - 4) il desiderio di veder l'altro riabilitato;
 - 5) il rispetto per il Vinaya.
- (Cv.IX.5.7 and Pv.XV.5.3)

Di contro, il *bhikkhu* che sta ricevendo il rimprovero dovrebbe stabilire in sé due principi: veridicità/onestà e fermezza/rimanere non provocato.

Sarebbe una trasgressione per il *bhikkhu* se, rimproverato, dovesse mostrare mancanza di rispetto per il *bhikkhu* che lo sta riprendendo o il Dhamma-Vinaya, come pure cercare scuse.

* Materiale tratto da: "The Buddhist Monastic Code I - The Pāṭimokkha Rules Translated & Explained by Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)", terza edizione, 2013; per la CNV si veda https://it.wikipedia.org/wiki/Comunicazione_nonviolenta

Comunicazione Non Violenta (CNV)

Il processo di comunicazione della CNV si suddivide in quattro passi:

- 1) Osservazione dei fatti;
- 2) Identificazione dei sentimenti;
- 3) Riconoscimento dei bisogni;
- 4) Espressione delle richieste.

Osservazione senza valutazione

Osservare oggettivamente i fatti che caratterizzano una determinata situazione.

È necessario slegare l'osservazione dei fatti dalla sua valutazione, categorizzazione e interpretazione. Un'utile strategia per distinguere i fatti dai giudizi è utilizzare frasi quali “io credo che ...”, “io penso che ...”.

Individuazione ed espressione dei sentimenti

Individuare i sentimenti che l'osservazione dei fatti suscita in noi riconoscendo le relative emozioni provate. Non è raro che essi vengano confusi con i pensieri che si hanno sulla situazione. Spesso generano delle sensazioni fisiche. Essi devono essere gestiti, non imbrigliati.

Espressione dei propri bisogni

Riconoscere i propri bisogni connessi ai sentimenti individuati in precedenza. Definire quali, se realizzati, produrranno in noi benessere e soddisfazione. Una sensazione di paura, per esempio, potrebbe essere connessa al bisogno di una maggiore sicurezza.

È necessario porre l'attenzione sulle motivazioni e sui valori, non sulle strategie da utilizzare per soddisfarli.

Formulazione delle richieste

Formulazione di una richiesta sulla base dei bisogni articolati precedentemente. Formulando richieste precise e corrette, si trovano più facilmente le soluzioni più adeguate.

“Le azioni concrete che osserviamo e che influenzano il nostro benessere. Come ci sentiamo in relazione a quello che osserviamo. I bisogni, i valori, i desideri, ecc. che creano i nostri sentimenti. Le azioni concrete che richiediamo per arricchire le nostre vite”