

# *David Bohm*

## SUL DIALOGO

### ESERCIZI – COSCIENZA PARTECIPATIVA

#### ATTENZIONE 1 - CONNESSIONE EMPATICA E DELLA COMUNICAZIONE NONVIOLENTA

- ***Non violenza oratoria***

- Tieni costantemente a mente i principi adattati della Comunicazione Nonviolenta di Rosenberg (CNV) e quando parli, anche se è solo un dialogo interiore che fai tra te e te, assicurati di compiere tutti i passi della CNV:
  1. distingui le osservazioni neutre dai giudizi e dalle interpretazioni
  2. dichiara sentimenti veri, non valutativi
  3. collegali a istanze di bisogni umani universali, collegali alla tua storia personale
  4. esprimi una richiesta specifica che rilanci il dialogo.
  5. evita di intervenire per il solo gusto di essere ascoltato, intervieni solo se sai esattamente cosa vuoi dire ed esprimiti solo in forma affermativa, chiarendo bene i tuoi assunti

- ***Ascolto dell'intenzione comunicativa***

- Concedi a chi sta parlando tutto il tempo che gli serve per completare la sua esposizione
- Focalizzati empaticamente sull'autentica intenzione comunicativa di chi sta parlando (ciò che intende realmente comunicare), sui sentimenti che la stanno animando e sui bisogni soddisfatti o insoddisfatti da cui questi traggono origine, piuttosto che sul significato letterale di ciò che la persona dice,
- Per accertarti di avere compreso bene, puoi porre se necessario poche garbate domande di verifica (ascolto attivo) cercando di distinguere sempre i fatti oggettivi dai suoi personali sentimenti e bisogni. Ma fai attenzione che le tue domande restino entro i limiti di ciò che l'altro è disposto a comunicare di sé. Un'altra forma utile di ascolto attivo è il riscontro, che consiste nel ripetere con parole tue quanto hai appena sentito dire dalla persona che ha parlato.
- Discerni con chiarezza tra eventuale aggressività intenzionale di chi parla e involontaria violenza formale del suo modo di comunicare (quando cioè non rispetti i principi della CNV). Osserva e misura quanto ce ne sia dell'una e quanto dell'altra.
- Se pensi che l'altro si stia esprimendo in qualche modo oggettivamente violento o incompleto (contrario alla CNV), indipendentemente dal fatto che si stia rivolgendo a te, ad altri, o che stia parlando in generale, immagina come sarebbe possibile comunicare le stesse cose rispettando tutti i principi della Comunicazione Nonviolenta

- ***Linguaggio non verbale***

- Nell'ambito delle scienze delle comunicazioni, la comunicazione non verbale viene suddivisa in quattro componenti:
  1. Sistema paralinguistico: ovvero il sistema vocale non verbale, che comprende il tono, la frequenza, il ritmo della voce, ma anche il silenzio.
  2. Sistema cinesico: riprende tutti gli atti comunicativi del corpo, come il contatto visivo, la mimica facciale, la gestualità e la postura.

3. Prossemica: con questo, s'intende tutti i messaggi che il corpo invia con l'occupazione dello spazio, tenendo conto della distanza che il soggetto tiene col suo interlocutore. Lo spazio si suddivide in zona intima, zona personale, zona sociale e zona pubblica.
4. Aptica: che riprende tutta quella comunicazione che viene espressa tramite il contatto fisico, come le strette di mano, un saluto, un abbraccio, etc.

## ATTENZIONE 2 - PENSIERO COME SISTEMA

- ***Pensiero "aumentato"***

- Negli ultimi decenni le neuroscienze hanno studiato a fondo le correlazioni funzionali tra pensiero, sentimenti, emozioni, percezioni fisiche, soma e memorie, arrivando a comprendere che sono tutte parti di un unico sistema: nessuna di esse può esistere senza le altre. Non solo. Esse si influenzano l'un l'altra in modo determinante. Non bisogna cadere nell'errore di considerarle indipendenti quando riflettiamo sulle nostre convinzioni o quando dialoghiamo con altre persone.

- ***Pensiero "esteso"***

- Dieto ai pensieri e ai comportamenti delle persone si celano «modelli mentali» che hanno origine diversa: l'educazione, la pressione sociale, i condizionamenti culturali, le relazioni, le condizioni economiche, materiali, ecc.

- ***Pensiero differenziale***

- Ottenere una maggiore flessibilità mentale: per ogni gesto o atto, tuo o di altri, trova sempre almeno due modi alternativi di giudicarlo.
- Per iniziare a prendere confidenza con il concetto di contesto gioca con le metafore: prova a fare analogie trasponendo idee, caratteri personali, fatti, ecc., da un contesto a un altro completamente differente. Com'è possibile che Giorgio sia come una locomotiva? In che modo la vita potrebbe essere come un circo equestre?
- Sviluppa a fondo la tua sensibilità ai contesti iniziando a coglierne anche gli aspetti più sottili. Durante il dialogo discerni con chiarezza quale sia esattamente il "tuo" contesto in merito alla questione su cui stai dialogando (significati in gioco, valori, pressioni a cui sei esposto, bisogni soddisfatti o insoddisfatti, doveri familiari, ruoli che ti sono assegnati dalla società, visione del mondo, aspettative, speranze, ecc.) e le sue differenze rispetto ai contesti dei tuoi interlocutori. Abituati a individuare e tenere sempre ben presente in cosa siano diversi e le conseguenze delle loro differenze. Fai particolare attenzione a evitare la "confusione dei contesti".

## ATTENZIONE 3 - COSCIENZA FENOMENOLOGICA

- ***Riduzione fenomenologica***

- Sospendi tutte le prese di posizione (giudizi, valutazioni, decisioni). Riduci il contenuto della tua coscienza ad un punto, l'unico ente osservabile. Riduci il tuo io a pura coscienza.

<https://dialogobohmiano.wordpress.com/2015/11/17/esercizi-pratici-per-il-dialogo-bohmiano/>

# **Il metodo dialogico: appunti per una metodologia sperimentabile**

- I. Sospendere i propri assunti e le proprie credenze.**  
Ciò non vuol dire rinunciare a esprimere proprie opinioni o interpretazioni; vuol dire che tutto ciò che si esprime lo si lascia aperto agli altri, senza difenderlo né portarlo alla discussione allo scopo di acquisire simpatie o crediti dagli altri.
- II. Rinunciare al proprio giudizio sul dire dell'altro**  
Analogamente, quando ascoltiamo l'altro non bisogna contestarne gli assunti o le interpretazioni. Occorre invece capire i suoi punti di vista più a fondo possibile, anzi, occorre cercare di "entrare" nelle sue interpretazioni, così come si entra in una casa di estranei, e cercare di renderli a noi via via familiari, anche se non li condividiamo.
- III. Ognuno può accedere negli assunti dell'altro**  
Tutti gli interventi degli interlocutori devono essere aperti. Apertura vuol dire, in questo caso, che ogni dialogante può "entrare" negli assunti degli altri per conoscerli meglio, per acquisire conoscenze che mancano, per proporre modifiche, per stabilire relazioni, ecc. Questa è l'apertura come accessibilità al proprio sapere.
- IV. Lasciare all'altro spazio di azione**  
Vi è poi l'apertura che permette, in caso di difficoltà, di trovare una via di uscita. Ogni dialogante, infatti, ha diritto di uscire da una eventuale impasse, di cambiare percorso argomentativo se quello utilizzato si rivela inadeguato, di avere in ogni momento diritto di "aggiunta" di argomenti o di trovare soluzioni alternative a eventuali conclusioni.
- V. Evitare che il dialogo verta solo sulle credenze dei due dialoganti**  
Se i primi due punti vengono rispettati, questo terzo punto viene da sé. La ragione per cui si dialoga non riguarda infatti le credenze dei dialoganti, ma, al contrario, ciò che essi non sanno e che vogliono sapere. Se si genera una discussione sulle rispettive credenze, la ragione del dialogo e della ricerca passano in secondo piano.
- VI. Incanalare il dialogo solo sugli argomenti di avvio e su quelli che entrano in scena**  
È bene divagare, ma non è bene abbandonare l'argomento del dialogo rischiando di abbandonare anche la ragione per cui si dialoga. In tal modo, nel corso del dialogo possono entrare in scena digressioni, associazioni di idee, riferimenti che si distaccano dall'argomento principale. Tuttavia, ogni nuovo argomento va considerato momentaneo e deve presto riconfluire nell'argomento di avvio.
- VII. Le digressioni sono accettate, ma per svilupparle occorre valutare la loro pertinenza**  
In ogni caso, tali digressioni devono essere pertinenti all'argomento del dialogo, come una sorta di ramificazione che trae origine dallo stesso tronco. Se le digressioni non sono pertinenti occorre bloccarle, pena la mancanza di intensità semantica del dialogo.
- VIII. Dare cittadinanza all'imprevisto**  
L'imprevisto è sempre da accettare. Anzi, se un dialogo vuole essere euristico, occorre in un certo senso attendere che compaiano imprevisti. Ciò vuol dire che bisogna saper cogliere la pertinenza di ogni elemento imprevisto. L'imprevisto può presentarsi sia all'interno del dialogo per via di associazioni o di improvvise abduzioni, sia all'esterno per via di eventi accidentali che però risultano casualmente (quindi senza una causa esplicita o evidente) "sincronizzati" con il tema del dialogo.

**IX. Attendere ciò che sorprende**

I dialoganti devono quindi essere tesi verso l'imprevisto e il sorprendente, come fosse un "oggetto di valore" da sollecitare. Tuttavia, l'attesa non può essere vissuta come ansia, o come preoccupazione infondata sugli esiti del dialogo, o come attesa di una risposta che il dialogo dovrebbe necessariamente fornire. Un dialogo, infatti, può anche non portare a nulla, o meglio: anche il risultato negativo di un dialogo è un risultato.

**X. Attendere che le conclusioni del dialogo arrivino dal dialogo stesso**

Qualsiasi sia quindi l'oggetto di valore cui il dialogo tende, questo deve derivare dal dialogo stesso. Non può cioè né essere definito prima del dialogo (anche se auspicato), né aggiunto dopo il dialogo, come fosse una mancanza cui occorre porre rimedio. In ambedue in casi, infatti, l'azione dialogica si presenterebbe come fatto pretestuoso e non strumento di ricerca.

[3 Il dialogo secondo David Bohm.pdf](#)