

Carlotta Cubeddu  
Federico Taddia

parole  
☹️ stili

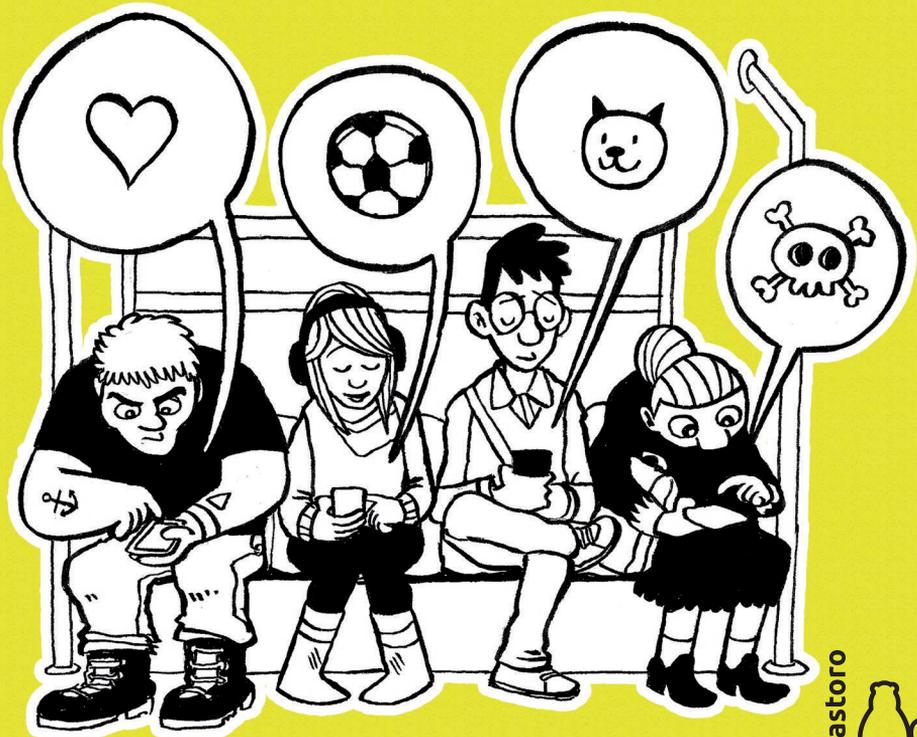
# PENSO PARLO POSTO



BLA  
BLA  
BLA



Breve guida alla  
comunicazione non ostile



il castoro



Editrice Il Castoro è socia di IBBY Italia



Carlotta Cubeddu • Federico Taddia

*Penso Parlo Posto. Breve guida alla comunicazione non ostile*

Illustrazioni di Gud

© 2019 Editrice Il Castoro Srl  
viale Andrea Doria 7, 20124 Milano  
[www.castoro-on-line.it](http://www.castoro-on-line.it)  
[info@castoro-on-line.it](mailto:info@castoro-on-line.it)

Libro progettato e realizzato in collaborazione con Parole O\_Stili

Testi © 2019 Carlotta Cubeddu & Federico Taddia  
pubblicati in accordo con Book On a Tree Limited  
Illustrazioni © 2019 Gud

La citazione a p. 59 è tratta da:  
Beatrice Masini e Roberto Piumini, *Ciao, tu*, Rizzoli, Milano.

ISBN 978-88-6966-455-7

Carlotta Cubeddu

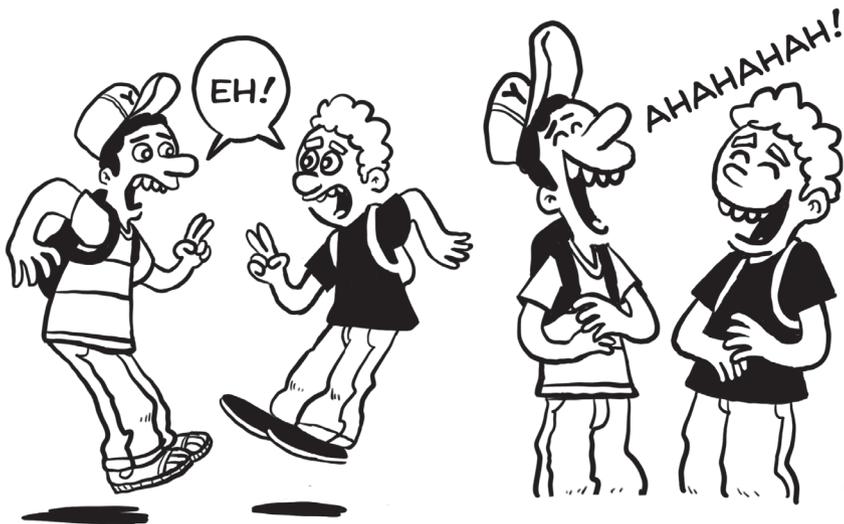
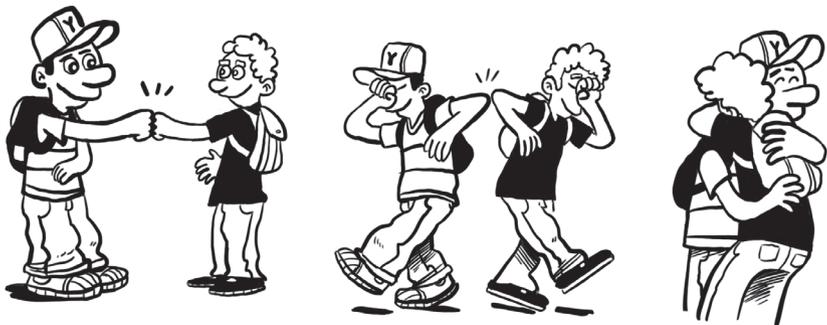
Federico Taddia

# PENSO PARLO POSTO

Breve guida alla  
comunicazione non ostile

Illustrazioni di Gud





# CAMBIARE IL MONDO UNA PAROLA ALLA VOLTA

Questo libro non è un manuale su come si usa internet: è un manifesto per rivoluzionare la comunicazione, in rete come nella vita offline. Non troverai, quindi, rigidi elenchi di regole, caterve di spiegazioni o il tentativo di convincerti a tutti i costi. Allora cosa c'è in questo libro? Storie (tante), domande (tantissime) e risposte (qualcuna) su ciò che si comunica di sé, sul come e sul perché lo si fa.

Chi sei tu che leggi questo libro oggi? Che cosa vuoi essere domani? E dopodomani? E fra dieci anni?

Nessuno può rispondere a queste domande al posto tuo e forse neppure tu, ora, sei in grado di farlo con assoluta sicurezza. Però quando discuti con un amico, quando sei a scuola, quando ceni a casa tua o rispondi a un messaggio, sei tu che decidi come comportarti e quale persona vuoi essere per chi ti sta intorno. Queste tue scelte diventano evidenti nelle parole che usi quando parli con gli altri, e possono avere delle conseguenze anche nei comportamenti, nelle azioni e nel tempo che dedichi alle persone, oltre che nel modo in cui gli altri si rapportano a te.

Perché dovresti ripensare i contenuti e il linguaggio che usi quotidianamente, dentro e fuori dalla rete? Per due ottimi motivi.

Il primo è perché, se stai leggendo queste pagine, anche tu credi nella forza delle parole, che siano buone o cattive. Probabilmente, la tua giornata inizia con “buongiorno” e finisce con “buonanotte”; ebbene, allo stesso modo, anche internet è fatto di parole, dal linguaggio di programmazione che si usa per creare un’app all’ultimo post che condividi prima di andare a dormire. Per questa ragione, scegliendo con cura *come* comunichi, puoi cambiare il mondo, renderlo migliore, rivoluzionarlo quando non ti piace.

La tua voce, a sua volta, è un megafono: dà peso alle parole altrui (sia che le citi, sia che tu le taccia, è comunque una forma di comunicazione), e quando le parole di diverse persone si uniscono si crea una vera e propria forza.

“Più siamo e meglio è”, tanto in rete quanto nella vita reale, è il principio che genera ogni comunità, ma perché la condivisione sia portatrice di armonie e non di conflitti ognuno di noi deve scegliere con testa, cuore e onestà in quali parole credere e quali condividere.

Il secondo motivo per cui vogliamo rivoluzionare il web a partire dal modo in cui si comunica al suo interno è perché sappiamo che internet è pazzesco: la rete, i giochi, le chat, i social... c’è tutto il mondo a portata di un click!

Ma, come sai, talvolta i toni e le parole diventano pesanti come macigni, rendendo quel luogo, che ha mille potenzialità, un campo di battaglia.

In questo libro troverai molte storie di vita, davanti e dietro lo schermo, ma soprattutto potrai provare a capire cosa ti fa stare bene con gli altri e, a tua volta, come puoi contribuire anche tu a far stare bene gli altri. Online e offline.

Per arrivare a questo ci faremo, insieme, delle domande e cercheremo le tracce per le risposte. Ma ciascuno di noi ha dentro di sé le chiavi giuste per trovare il suo modo di comunicare con gli altri. Dipende da te: scegli con cura le tue risposte, pensa sempre con la tua testa e decidi quali sono le parole che vuoi ti rappresentino.

# VIAGGIO NELLA COMUNICAZIONE

Per capire meglio come muoverti nei confronti degli altri, e magari anche per chiarirti un po' su te stesso, ti presentiamo le “dieci domande della relazione”, ossia quegli interrogativi che ciascuno di noi dovrebbe porsi nel confronto con gli altri, o per interpretare i rapporti quando questi non ci convincono ci portano dubbi o ci fanno stare male.

## **1) Cosa sento?**

Alla base di tutto ciò che vivi si trova la capacità di capire i tuoi sentimenti, quello che provi. Solo così puoi essere in grado di relazionarti con le persone con “empatia”, ossia la capacità di essere sulla stessa lunghezza d'onda. Solo così riesci a comunicare senza essere frainteso (o fraintendere).

## **2) Chi sono?**

Questo interrogativo è la diretta conseguenza del precedente. Ti conosci? Quello che trasmetti agli altri è realmente quello che sei? E, cambiando punto di vista, sai chi è la

persona con cui stai interagendo? È veramente se stessa o sta recitando una parte, magari per piacerti o perché, timida, non sa come comportarsi con te? Questa domanda diventa ancora più significativa online: è una persona reale? Come fai a capirlo?

### **3) Cosa voglio dire?**

Comunicare vuole dire passare dei contenuti che ti riguardano. Hai ben chiaro il senso dei tuoi discorsi? O semplicemente fai conversazione per “riempire dei vuoti”? Per dare senso alle tue parole puoi avere bisogno di tempo e di cura, in modo che il tuo messaggio rispecchi perfettamente quello che vuoi esprimere.

### **4) Cosa capisco?**

Nella relazione, sei disposto ad ascoltare l'altra persona per comprendere quello che vuole dirti? Sembra ovvio, ma spesso non lo è. L'ascolto è ingrediente fondamentale di ogni scambio e può evitare i conflitti.

### **5) Come agisco?**

Nel rapporto con gli altri, il tuo modo di comunicare innalza muri o aiuta il confronto e crea spazi di condivisione? Il tuo modo di relazionarti con le persone può davvero cambiare la realtà che ti circonda.

### **6) Cosa offro, cosa ottengo?**

Ogni volta che parli (o scrivi online) stai rivelando una

parte di te, del tuo modo di vedere la realtà e questo in qualche modo ti ritorna, sotto forma di risposte o silenzi. Le relazioni di ogni genere si basano proprio su questo doppio flusso. Tu > gli altri; gli altri > te. Si chiama reciprocità e arricchisce tutte le persone coinvolte.

### **7) Cosa costruisco?**

La comunicazione costruisce? E come? Ogni volta che online condividi un post stai creando o rafforzando un contenuto. Costruisci un percorso per gli altri, o addirittura un consenso, se il tuo post viene a sua volta condiviso da tanti lettori. È una responsabilità e non va mai sottovalutata.

### **8) Cosa scambio?**

Hai mai pensato che un confronto è uno scambio di idee? Ti sembra poco? Ebbene, anche quando hai a che fare con chi non la pensa come te, ascoltarlo e replicare è un modo per crescere, o nelle tue convinzioni o in nuove prospettive. Scambiare opinioni, anche accese, è possibile solo rispettando il tuo interlocutore, anche quando sei in disaccordo.

### **9) Come mi muovo?**

Come un elefante in una cristalleria. Questo è quello che succede quando all'interno di una discussione entrano insulti, impropri e modalità violente. Si rompe un equilibrio e si rovina tutto. Sei sicuro di non essere, a volte, troppo aggressivo nella tua comunicazione?

## **10) Quando taccio?**

Stai in silenzio per distrazione e disinteresse o perché non condividi quanto è stato detto? Ebbene sì, ci sono silenzi tra loro differenti e il modo migliore per capirlo è imparare a fare silenzio anche in se stessi. Riesci a scollegarti dai device e a ritagliarti un po' di tempo per pensare a te stesso?

Queste dieci domande sono spunti utili in primo luogo per ascoltarti, il primo passo per capire chi sei e come gestire la comunicazione, online e offline.

## **Le parole dell'odio**

Come ti abbiamo detto all'inizio, questo libro vuole cambiare il mondo una parola alla volta. Il che significa eliminare le espressioni che non ci piacciono e sostituirle con quelle che riteniamo migliori. Che cosa vuol dire?

Da sempre, l'essere umano ha usato parole per esprimere i propri sentimenti, siano essi positivi o negativi. Il primo pensiero va alle poesie o alle canzoni per dichiarare il proprio amore, ma quante volte frasi e discorsi interi vengono usati per manifestare odio e diffidenza verso altre persone o gruppi!

In passato non esisteva il modo di sapere quante persone usassero il linguaggio a questo scopo, ma oggi, grazie ai computer e a internet, possiamo conoscere i numeri in questione. Gli studiosi che hanno ragionato su queste sta-

tistiche si sono accorti che si tratta di un vero e proprio fenomeno di massa, che coinvolge persone di tutto il mondo e che è così importante da “meritarsi” un nome preciso: lo hanno chiamato incitamento all’odio o, in inglese, *hate speech*; identifica l’uso violento del linguaggio nei confronti di un individuo o di un gruppo.

Può consistere in parole che attaccano direttamente o che discriminano ed escludono, ma che certamente sono espressione di odio e spesso incitano gli altri a unirsi all’aggressione. Parole che vengono dette ad alta voce, vengono scritte online e perfino su libri e giornali.

Ma è possibile arginare le parole dell’odio? E soprattutto, quanto ci vuole poi perché il linguaggio di odio si trasformi in azioni e comportamenti?

## **Tutti possiamo essere eroi**

Ora, forse, ti starai facendo una domanda: dal momento che non sono tra le persone che scrivono commenti violenti online, perché dovrei leggere questo libro? Che cosa c’entro io? E perché mai dovrei essere un eroe?

L’eroe non è colui che non fa il male, ma chi agisce attivamente per il bene. Certo, quando lo fa non è solo: ha bisogno di amici che lo aiutino e di qualche informazione utile per decidere che cosa sia meglio fare.

Per poter sconfiggere un drago o un mostro, per esempio, occorre sapere contro chi si sta combattendo.

Esistono molti libri nei quali possiamo leggere come è fatto un drago, ma purtroppo non ce ne sono altrettanti che descrivano quel mostro multiforme che è l'odio. Come si affronta un nemico così sfuggente?

Per fortuna non siamo completamente al buio: sappiamo che internet amplifica le parole, le rende virali; anche se apparentemente cancellabili, a volte esse si diffondono nella rete come spore persistenti, maligne, impossibili da eliminare una volta per tutte. Come l'idra di Ercole: quando tagli una testa se ne creano altre due, quando cancelli un post da un profilo social compare su altri due.

Questo vale anche per le parole belle, per quei pensieri che rendono il mondo un posto migliore e più accogliente. Quindi per prima cosa devi cercare di capire come far proliferare queste ultime, ridimensionando invece quelle violente e cariche di rabbia. Ti stai chiedendo perché abbiamo usato la parola "ridimensionare", anziché "sterminare"?

Pensaci: sicuro che vadano soppresse tutte le manifestazioni rabbiose? Ogni persona ha anche dei sentimenti negativi che vanno comunicati, perché possano essere capiti e magari per potervi porre rimedio.

Se scomparissero tutte le parole adatte a farlo non sappiamo che mondo diventerebbe, potrebbe essere un paradiso di tranquillità o, più probabilmente, un inferno nel quale nessuno ha la libertà di dire veramente quello che prova. Quindi? Come fare?

COSA C'È DI  
MALE SE SU  
INTERNET USO  
UNA IDENTITÀ  
FALSA?

BISOGNA ESSERE GENTILI  
ANCHE CON GLI HATERS?

SE SI PARLA MALE ALLE  
SPALLE DI UNA MIA AMICA,  
COSA DEVO FARE?  
GLIELO DICO?

COME MI  
COMPORTO  
DAVANTI A UNA  
FAKE NEWS?

LE PAROLE  
FERISCONO  
PIÙ DELLE  
AZIONI?

POSSO POSTARE  
IMMAGINI DI  
ALTRI COME  
FOSSERO MIE?

---

**Q**uando discuti con un amico, quando sei a scuola, quando posti su un social o rispondi a un messaggio, sei tu che decidi come comportarti e quale persona vuoi essere per chi ti sta intorno.

Questo libro non è un manuale su come si usa internet, ma un percorso per rivoluzionare il tuo modo di comunicare, in rete come nella vita offline.

Vuoi cambiare il mondo, una parola alla volta?

---

**Illustrazioni di Gud**

€ 12,50

ISBN 978-88-6966-455-7



9 788869 664557

[www.castoro-on-line.it](http://www.castoro-on-line.it)