

# 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.

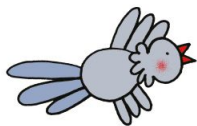
## 10. Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

# 5. Le parole sono un ponte

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

CI SONO DELLE PAROLE CHE FANNO RIDERE E STARE BENE, COME UNA  
COCCOLA O UN ABBRACCIO. E ABBRACCIARSI CON LE PAROLE È  
BELLISSIMO!



**il ponte è dove gli uomini  
incontrano il vuoto ma  
non si fermano**

*Ivo Andric "il ponte sulla Drina"*





**3 problemi**

# 1. (dissenso vs insulto)



“

SPARISCI.

CULONE.

HAI LA  
104.

VACCA.

**stronz\***

TERRONE.

TUA MADRE PUTTANA.

TI VENISSE  
IL CANCRO.

**FROCIO DI MERDA.**

mi hai deluso

MA TU HAI INTENZIONE  
DI FARE FIGLI?

”

stereotipo

I giovani non hanno voglia di lavorare.

pregiudizio

Allora Giovanni che è giovane non ha voglia di lavorare.

## Microaggressione a lavoro

«Se uno fa lo smart working, non gli interessa fare carriera»

«Sei in smart oggi? Vacanza, dai»

«Ma come si è vestita oggi?»

## 2. (generazioni)

67

67



## Millennial PR Team

“Our MangoBurst McSwirl is a refreshing combination of creamy soft-serve and indulgent mango sweetness, thoughtfully crafted to offer the perfect fix for hot summer days with just the right touch of extra sweetness.”



## Gen Z Social Team

“This healed me”



## MILLENNIAL PR TEAM

“Garnier Micellar Cleansing Water All-in-1 is formulated with micelles that act like magnets to capture and lift away dirt, oil, and makeup without harsh rubbing, leaving your skin perfectly clean and refreshed.”



## GEN Z SOCIAL TEAM

“literally magic water ✨”



i social (e il digitale) non sono più  
solo uno strumento

**una cultura da abitare**

# cultura

colere > **coltivare**

opportunità di coltivare saperi, opinioni,  
abitudini e comportamenti

# 3. (intelligenza emotiva)

# intelligenza emotiva

è la capacità di **capire le emozioni**: le tue e quelle degli altri, e di **usarle bene** invece di fartene travolgere.

(Goleman)

# intelligenza emotiva

**è saper stare dentro le emozioni  
senza perdersi**

Una persona con intelligenza emotiva non è una che non si arrabbia mai. È una che, quando si arrabbia, capisce cosa sta succedendo e riesce a reagire in modo utile, non impulsivo.

"Sono davvero a pezzi, il progetto a cui lavoravo da mesi è stato cancellato e mi sento un fallito"

*"Vabbè, non esagerare, mica è morto nessuno. Piuttosto, pensa a me che ho il doppio del tuo lavoro e non mi lamento mica. Comunque, hai visto che domani piove?"*



"Mi dispiace davvero tanto. So quanto ci tenevi e quanto impegno ci hai messo in questi mesi; è normale sentirsi svuotati e delusi dopo una notizia del genere. Se ti va di sfogarti o vuoi semplicemente prenderti una pausa, io ci sono.

le parole ponte accorciano

**Distanze**

intensità di un sentimento  
la voglia di arrivare lontano  
la profondità di una relazione  
il peso di un giudizio  
il coraggio di una scelta  
il rischio di essere tagliato/a fuori  
l'esperienza della paura  
la consapevolezza di aver sbagliato  
l'impotenza di fronte al dolore altrui  
il non sentirsi stimato/a all'altezza

se...

# parole semplici no banali

(chi semplifica toglie il superfluo  
chi banalizza toglie l'essenziale)

# 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.

- o

+ e

(o polarizza e unisce)

# distanti d'istanti

*Quando mi sono  
risvegliato senza  
gambe, ho guardato  
quello che mi era  
rimasto, non quello  
che avevo perso*



# disinnescare

Vuoi sempre avere ragione

Come mai ti comporti così?



Giallini, perfetti  
sconosciuti, Rocco

# avversari nemici

# Netily

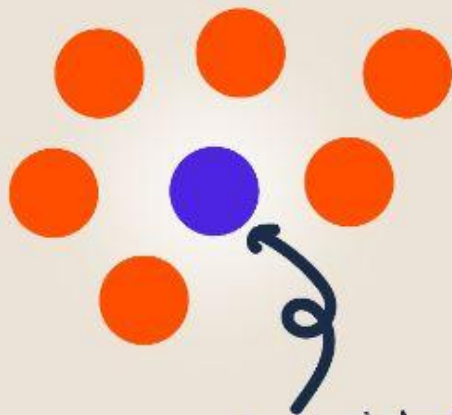
# NETILY

Netily *non* è un luogo: è ciò che accade *tra* le persone

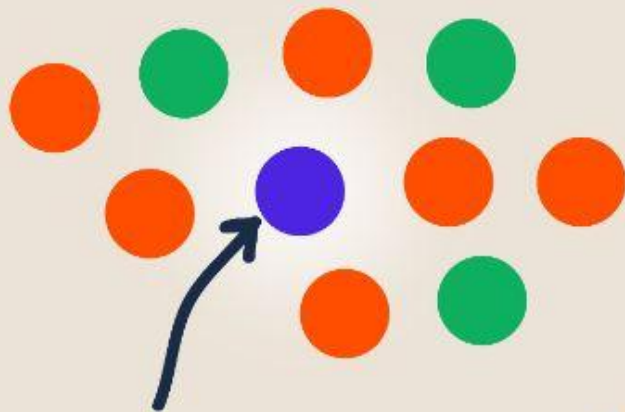
- > È la qualità delle parole, è lo spazio che si apre per accogliere emozioni e paure
- > È la cura che si intreccia tra professionisti, amici, colleghi, community
- > Netily è la trama che impedisce alla fragilità di trasformarsi in solitudine e di essere una scelta libera, possibile, condivisa
- > Non sostituisce la famiglia biologica. **La allarga. La sostiene. La tiene.**




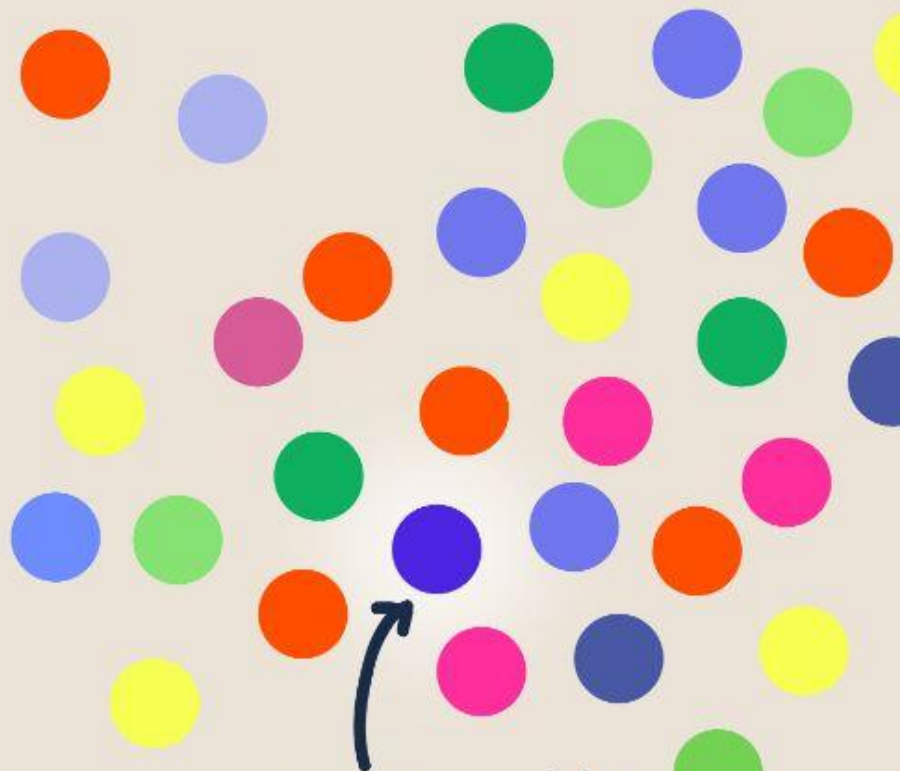
Questo puntino sei tu  
quando hai bisogno di aiuto



Questo puntino sei tu  
quando chiedi aiuto alle  
persone che ti vogliono bene



Questo puntino sei tu con le  persone che ti vogliono bene e con quelle che, come te, hanno bisogno di aiuto



Questo puntino sei tu  
con la tua Netily, la famiglia che hai  
costruito, vissuto e alimentato.  
Perché nelle relazioni batte  
il cuore di tutto.

**idee  
o paura**

# disarmare le parole

**... per una pace che  
“comincia da ognuno di noi”:  
per questo è così  
essenziale disarmare  
gli animi e disarmare  
le parole.**

( Sergio Mattarella )



"Vorrei per questo invitarvi a una forma di astensione molto concreta e spesso poco apprezzata, cioè quella **dalle parole che percuotono e feriscono il nostro prossimo**. Cominciamo a **disarmare il linguaggio**, rinunciando alle parole taglienti, al giudizio immediato, al parlar male di chi è assente e non può difendersi, alle calunnie. Sforziamoci invece di imparare a misurare le parole e a coltivare la **gentilezza**: in famiglia, tra gli amici, nei luoghi di lavoro, nei social media, nei dibattiti politici, nei mezzi di comunicazione, nelle comunità cristiane. Allora tante parole di odio lasceranno il posto a parole di speranza e di pace."

Papa Leone  
(messaggio apertura Quaresima 2026)

**cura**

CHI HA SALVATO  
CENERENTOLA?  
NON IL PRINCIPE,  
MA LA

**Fata madrina!**



*Scegliete parole che vi assomigliano.  
Cercate la persona, dietro il ruolo.  
Scegliete la cura, non l'algoritmo  
Scegliete la gentilezza, non l'effetto.  
Scegliete il tempo dato, non la fretta  
siate l'incontro possibile, il ponte che avreste voluto  
attraversare.*

Perché la felicità è fatta di ponti che non si percorrono da soli  
ma con qualcuno.

**insieme!**

parole  
☹️stili

# Grazie

(una delle parole più importanti)



Rosy Russo

[paroleostili.it](http://paroleostili.it)