

parole  
stili

## 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.

🐦 | 📺 | 📷 | parolestili.it



## Il Manifesto della comunicazione non ostile PER LO SPORT

#LoSportcheMiPiace

con il patrocinio di



- 1. Virtuale è reale**  
*Sport è dare sempre il meglio di sé. Per questo sia in gara, sia nella vita e nel mondo virtuale, sostengo i valori della correttezza, della condivisione e del rispetto.*
- 2. Si è ciò che si comunica**  
*Da atleta, da tifoso o da commentatore, so che i miei discorsi dicono chi sono, e quanto credo nello sport che amo. Faccio sì che siano forti, leali, onesti e gentili.*
- 3. Le parole danno forma al pensiero**  
*Cerco sempre parole giuste. Governo l'adrenalina e l'emozione con il rigore del mio pensiero. Controllo i toni perché lo spirito sportivo vinca anche nella sconfitta.*
- 4. Prima di parlare bisogna ascoltare**  
*Mi alleno ad ascoltare. Ascolto l'allenatore, l'arbitro, i compagni. Ascolto le lodi, e ascolto le critiche. Ascolto il mio corpo. Ascoltando divento più forte e migliore.*
- 5. Le parole sono un ponte**  
*Lo sport è un linguaggio che tutti capiscono e il messaggio dello sport è potente: faccio sì che sia positivo, pieno di speranza. Che ispiri le persone. Che le unisca.*
- 6. Le parole hanno conseguenze**  
*Le mie parole hanno peso e valore: possono influire su molte persone rendendole peggiori o migliori. Dunque, anche in piena emozione agonistica parlo con misura.*
- 7. Condividere è una responsabilità**  
*Sono responsabile dei contenuti che condivido. Esalto la sapienza tecnica, la bellezza, l'armonia, le storie che rincuorano. Condanno il tifo cieco, cattivo e ostile.*
- 8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare**  
*Nello sport non esistono nemici, ma solo avversari: il rispetto perché, senza di loro, non c'è gara. Rispetto regole, arbitri e giudici: sono i garanti della mia passione.*
- 9. Gli insulti non sono argomenti**  
*Ricordo che lo sport è fair play: gioco leale. L'agonismo è confronto positivo, mentre l'insulto è debole, vigliacco, incivile. Aggredire è il contrario di competere.*
- 10. Anche il silenzio comunica**  
*Il silenzio vince: è concentrazione e autocontrollo. Evito le parole vuote e inutili. Quelle violente non mi servono: so dimostrare la mia forza e il mio valore con i fatti.*



# Il Manifesto della comunicazione non ostile e inclusiva

## 1. Virtuale è reale

Comunico in rete come faccio nel mondo reale, rispettando le persone e le loro differenze, le fragilità e i punti di forza.  
Scelgo di includere, senza giudicare o discriminare.

## 2. Si è ciò che si comunica

Rispetto la mia identità e decido liberamente di definirmi per come sono, o di non definirmi affatto. Accolgo la complessità e la molteplicità.  
Valorizzo la diversità creativa.

## 3. Le parole danno forma al pensiero

Evito con cura stereotipi, cliché, allusioni o modi di dire offensivi o sminuenti.  
Contrasto ogni pregiudizio. Scelgo sempre parole chiare e facili da comprendere, corrette, gentili.

## 4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Costruisco relazioni fondate sull'ascolto paziente, la comprensione e l'empatia.  
So che opinioni diverse allargano il mio orizzonte, e che dallo scambio nasce il senso di comunità.

## 5. Le parole sono un ponte

Coltivo la curiosità, l'apertura, il dialogo positivo che nasce quando si superano le barriere mentali, sociali, culturali, gerarchiche.  
Il mio linguaggio sa creare inclusione e cittadinanza.

## 6. Le parole hanno conseguenze

So che le parole possono ferire o curare, sostenere o schiacciare.  
Parlo in modo tale da comprendere tutte le identità, le condizioni, le appartenenze, gli orientamenti e le culture.

## 7. Condividere è una responsabilità

Prima di condividere testi, video o foto mi domando se aggiungono qualità alla discussione e se promuovono il rispetto.  
Verifico che le fonti siano oneste, neutrali e veritiere.

## 8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

Valorizzo la pluralità delle opinioni e delle esperienze e accolgo ogni diverso pensiero come una ricchezza. Se dissento, favorisco un confronto aperto, civile e costruttivo.

## 9. Gli insulti non sono argomenti

Insultare è un modo di esprimersi violento e primitivo.  
È doppiamente deplorabile se si indirizza a chi è discriminato e sperimenta la povertà, il disagio, la paura, lo stigma o l'emarginazione.

## 10. Anche il silenzio comunica

Scelgo il silenzio per ascoltare e ragionare meglio. O per spegnere polemiche distruttive. O quando non ci sono parole adeguate, e un gesto di empatia vale più di ogni discorso.