
Prefazione

Quando Serena Rust mi ha chiesto se volevo *scrivere la prefazione* a questo libro, ho provato una grande gioia.

Ciò che ci lega non è solo il fatto che io sia stato uno dei suoi docenti, e che lei sia una delle mie allieve più entusiastiche, ma anche il nostro modo di praticare la comunicazione nonviolenta. Per ore abbiamo analizzato, o dovrei dire dissezionato, i diversi aspetti di questo metodo, lo abbiamo messo in discussione per poi giungere insieme a una nuova comprensione, spesso su un piano più alto. Mi piace il modo in cui Serena Rust va a fondo di questo metodo, senza tuttavia lasciare che rimanga un esercizio della mente. Infatti, come metodo puramente mentale, la comunicazione nonviolenta non funziona affatto: è semmai una forma efficace di comunicazione oscillante fra la ragione e il sentimento. Leggendo questo libro potrete farne esperienza anche voi.

Alcuni suoi spunti, come ad esempio il “paracadute della giraffa”, mi piacciono molto. Inoltre, nonostante la serietà del contenuto, grazie alle illustrazioni di Stefan Stutz leggere questo libro è stata un’esperienza decisamente divertente.

La maggior parte dei testi sul tema della comunicazione nonviolenta provengono dall'area anglofona e vi si può accedere solo in traduzione. Quelli scritti nella nostra lingua, però, sanno raggiungerci in modo più personale. Ecco dunque un libro ben strutturato e di gradevole lettura che può servire come introduzione e al tempo stesso come approfondimento per chi è già progredito. Anche a me, "vecchia volpe" in questo campo, ha permesso di vedere alcune cose sotto una nuova luce.

Inoltre, rappresenta un confortante riscontro rispetto alla formazione che Serena ha svolto con me.

Benvenuta nella cerchia delle colleghe e dei colleghi, cara Serena, e grazie di questo contributo che ci rende tutti più ricchi.

Klaus-Dieter Gens

Prologo - il linguaggio del cuore

«C'è un giardino al di là del giusto e dello sbagliato. È là che ci incontreremo».

Rumi

Le parole sono finestre (oppure muri), così si intitolava il seminario introduttivo di comunicazione nonviolenta che qualche anno fa mi ha dato modo di conoscere dal vivo Marshall B. Rosenberg. All'epoca non pensavo affatto di aver bisogno della comunicazione nonviolenta. Pensavo di essere attenta e gentile nelle relazioni con gli altri. Il fatto di perdere ogni tanto le staffe e di esplodere in invettive catartiche, il fatto che a volte confrontarsi con gli altri diventasse penoso, difficile ed estenuante oppure sfociasse in conflitti insanabili, era qualcosa che, pur con dolore, accettavo come normale.

Comunicazione nonviolenta? Faceva pensare a perdere grinta e mordente, a mancanza di combattività. Ero piuttosto scettica.

Ma ero anche curiosa. Di Marshall Rosenberg si sapeva che con il suo metodo aveva già lavorato in tutto il mondo, ed era intervenuto con successo persino negli aspri conflitti politici fra palestinesi e israeliani. Evidentemente si trattava di qualcosa di più di una nuova tecnica di comunicazione.

Nel corso del seminario avevo avuto modo di fare esperienza pratica della comunicazione nonviolenta grazie a una simulazione: in quel dialogo, condotto con atteggiamento empatico in base al metodo della comunicazione nonviolenta, mi ero sentita accettata senza riserve.



Avevo potuto esprimere con sollievo tutto quello che nel mio ruolo sentivo di dover dire.

Ne era nata una corrente comunicativa aperta e vigorosa. In quello spazio si era quasi automaticamente destata anche la mia disponibilità ad accettare il mio sconosciuto interlocutore e i suoi bisogni. Alla fine avevo provato un desiderio quasi impellente di trovare una forma concreta

per le sue e le mie esigenze. La soluzione ci era piovuta dal cielo come una mela dall'albero!

La forza e il calore della nostra connessione erano state la base che aveva reso possibile trovare senza sforzo una soluzione concreta e realizzabile. Tra l'altro, alla luce di quel dialogo aperto, il conflitto appariva già molto più innocuo.

Quest'esperienza così forte e profondamente convincente è stata la scintilla iniziale. Volevo indagare il suo mistero, la sua magia.

«La cosa più bella che possiamo scoprire è il misterioso».

Einstein

Se un'esperienza simile era stata possibile una volta, poteva di fatto essere ripetuta sempre, pensavo. Ma quali sono le condizioni che sostengono esperienze di questo tipo? Volevo scoprirlo, e volevo imparare, esercitarmi, sperimentare e divulgare...



Per rappresentare in modo efficace e umoristico come nella comunicazione possano scoccare scintille e come viceversa tutto possa andare a rotoli, Marshall Rosenberg utilizza due animali come simboli: il "lupo" e la "giraffa".

La tecnica in quattro passi della comunicazione nonviolenta funge da mappa per raggiungere la pienezza comunicativa della giraffa.

A volte il percorso da compiere è chiaro davanti a noi, ma può capitare che, nel gioco alternato di luce e ombra, perda per un istante la sua solidità. Forse in alcuni tratti dovremo aprirci un varco in una giungla impraticabile, in altri ci attendono dolci paesaggi di campi fioriti, dove avvertiremo con gioia il calore benefico dei raggi del sole.

Non a caso questo libro si intitola *Quando la giraffa balla col lupo*: spiega come ottenere una maggiore libertà interiore, ampliare le proprie possibilità di reazione, avvalersi della libertà di scelta e assumersi la responsabilità. In questa danza, la pacatezza è una preziosa compagna: pacatezza, pazienza e molta empatia nei confronti di noi stessi. La vera meta è il viaggio!

Con questo libro ti invito a una caccia al tesoro: non è niente di più e niente di meno di una connessione affettuosa con te stesso e con gli altri. Una gioia condivisa è una gioia raddoppiata: in

questo detto popolare si esprime un principio essenziale del linguaggio della giraffa, in cui la connessione, l'empatia e la creatività rivestono un ruolo importante. Questo libro è per chiunque voglia farsi una prima idea di come si può realizzare una comunicazione viva ed efficace.