

LO SGUARDO INTERNO

// ... Lo sguardo interno è uno sguardo molto tranquillo, molto vero che ci avvicina all'interiorità e ci porterà pian piano al centro, al senso, a noi stessi.
Non è né lo sguardo che critica né quello che ammira né quello che impone; è quello che osserva, quello che osserva senza giudicare, e che si addormenta ogni volta che incontra un giudizio.
Non è lo sguardo che forza, è quello che riconosce le forzature.
Non è lo sguardo che dissolve la divagazione, è quello che si accorge che non la puoi evitare.
Non è lo sguardo che riempie, è quello che osserva il vuoto.
Non è lo sguardo che rilassa, è quello che osserva l'imprigionamento e l'egoismo.
Non è lo sguardo della colpa, è quello del pentimento.
Lo sguardo interno è lo sguardo umano, da dentro.
Osserva la danza del mondo e l'umano, guardato dall'umano.
Quando lo sguardo interno si sveglia l'umano prende coscienza di sé, di ciò che di lui è nel mondo e di ciò che del mondo è in lui. //

Tratto da "Lo sguardo del senso" di Dario Ergas - Multimage 2011
Titolo originale "La mirada del Sentido" - Dario Ergas 2006

www.centrononviolenzattiva.org

✉ info@centrononviolenzattiva.org

🐦 @cenva

📘 #centrononviolenzattiva

Via Mazzali, 5 - 20132 Milano

// LA NONVIOLENZA SI OPPONE ALLA
DISTRUZIONE E CONDUCE ALLA PIENA
REALIZZAZIONE DELL'ESSERE UMANO //



UNA RISPOSTA
NONVIOLENZA

CHE COSA È LA NONVIOLENZA?

È UNO STILE DI VITA, UN METODO DI AZIONE CHE SI BASA SULLA COERENZA DEL PENSARE, DEL SENTIRE E DELL'AGIRE NELLA STESSA DIREZIONE, TRATTANDO GLI ALTRI NEL MODO IN CUI SI VORREBBE ESSERE TRATTATI, CON CORAGGIO E ALLEGRIA.

UNA RISPOSTA NONVIOLENTA

COME FARE?

1. Mi fermo e considero di rispondere in un altro momento.
2. Assumo una posizione psicofisica adeguata.
3. Respiro profondamente con il diaframma (gonfiare la pancia).
4. Ascolto me stessa/o e ascolto l'altro senza giudicare.
5. Richiamo alla memoria che chi mi è di fronte è un "essere umano" e che ha le mie stesse difficoltà.
6. Riconosco la sua diversità personale e culturale.
7. Comunico con sincerità e faccio attenzione alle parole, intonazione, gesti, espressioni del viso. Esprimo il mio punto di vista iniziando ogni frase con: io sento, io ho bisogno, io ho paura; senza cercare di convincere l'altro/a.
8. Richiamo le mie virtù e le uso per cercare una soluzione creativa che soddisfi entrambe le parti.
9. Sto attenta/o alla mia coerenza (pensando, sentendo e agendo nella stessa direzione).
10. Tratto l'altro come voglio essere trattata/o.

SARÒ SICURA/O DI AVER AGITO NELLA GIUSTA DIREZIONE SE NON PROVERÒ SOFFERENZA

IL CAMBIAMENTO

IL CAMBIAMENTO COME TRASFORMAZIONE PERSONALE E SOCIALE



LO STILE DI VITA NONVIOLENTO SECONDO L'UMANESIMO UNIVERSALISTA

INTRAPRENDO UNA DIREZIONE CHIARA



COERENZA INTERNA, REGOLA D'ORO

