



*“Non possiamo vivere solo per noi stessi. Migliaia di fibre ci collegano agli altri esseri umani ed assieme a queste fibre, come fili reciproci, le nostre azioni corrono come cause e tornano a noi come effetti ”.*

Herman Melville

Come superare o riconciliare un rapporto conflittuale che si verifica al lavoro, a casa, a scuola o nella nostra collettività?

Secondo Marshall Rosenberg l'empatia è il cardine attorno al quale ruota *la riconciliazione*.

La CNV\* ci mostra come sentire la magia che si realizza grazie alla comprensione che otteniamo *quando ascoltiamo e parliamo con il CUORE*.

La prima cosa da tenere a mente, sia che vogliamo guarire noi stessi sia che desideriamo aiutare qualcun altro a guarire, è quella di mettere l'accento su ciò che è vivo ora, non su ciò che è accaduto in passato.

La maggior parte delle persone pensa che si debba capire il passato per poterne guarire e che, per capire, si debba raccontare come si sono svolti i fatti; ma raccontare la storia di ciò che è accaduto ci dà comprensione intellettuale sul perché quella persona ha fatto ciò che ha fatto, ma è un'altra cosa rispetto all'empatia e non offre alcuna guarigione spirituale.

Anzi, raccontare di nuovo la storia risveglia il nostro dolore. È come riviverlo di nuovo.

*Pezzi tratti da: "Superare il dolore tra noi" di Marshall B. Rosenberg (in uscita)*

*\*CNV - Comunicazione Non Violenta*