

# INDICE

Introduzione	13
Modalità d'uso	23
<b>1. Tre elementi di partenza</b>	25
1. La differenza tra gli esseri umani	25
1.1. Le caratteristiche differenti	25
1.2. I punti di vista differenti	26
2. L'istinto di conservazione di ogni essere umano	27
3. La comunicazione	27
3.1. Cosa è la comunicazione?	27
3.2. Alcune importanti osservazioni sulla comunicazione	30
<b>2. Il modello Maggiore-minore</b>	33
1. La transizione delle differenze verso il modello Maggiore-minore	33
1.1. Le caratteristiche differenti	33
1.2. I punti di vista differenti	43
2. Il posizionamento nel modello Maggiore-minore attraverso lo strumento della comunicazione	51
2.1. L'impianto del modello Maggiore-minore attraverso l'espressione e la ricezione di un messaggio	51
2.2. L'umorismo	62
2.3. La "carezza" di comunicazione	63
2.4. Le differenti categorie di strumenti per mettere qualcuno in posizione minore	66
2.5. Le buone intenzioni	70
2.6. L'ingerenza	71
2.7. La manipolazione	71
2.8. La lingua utilizzata	72
3. La sensazione della posizione minore conseguente al non ottenimento della posizione Maggiore	73
4. L'appropriazione di determinati diritti per sé e il non riconoscimento di questi diritti per gli altri	74
5. Presentare l'avversario come molto più diverso da noi di quanto in realtà non sia	76
6. Il pregiudizio	80
7. Il parallelismo tra situazioni differenti, anche a livelli differenti	81

<b>3. Dalla posizione M alla posizione MM, alla MMM: la lusinga del potere, o la mania di grandezza</b>	83
1. L'estensione del modello Maggiore-minore (M-m)	83
1.1. Dinamica di base	83
1.2. Varianti a questo percorso di base	85
2. L'allargamento del modello M-m	87
3. Le conseguenze dell'espansione della posizione Maggiore per coloro che si trovano in posizione minore	89
<b>4. Difendersi nella mentalità "Maggiore-minore"</b>	93
<b>5. Il primo meccanismo della violenza: l'escalation</b>	99
1. Lo svolgimento dell'escalation	99
1.1. L'escalation "nell'ordine"	99
1.2. L'escalation "nel disordine"	102
1.3. I frammenti di escalation	110
2. I ribelli e i terroristi	125
3. L'inizio di un'escalation	132
3.1. Il caso	132
3.2. Il non-ascolto della persona in posizione minore	133
3.3. L'estensione del modello M-m	134
3.4. Il prosieguo di un'escalation precedente	135
3.5. Il salto da un altro meccanismo verso l'escalation	137
3.6. Le giustificazioni per mettersi in una posizione Maggiore innescando un'escalation	137
4. La (cosiddetta) fine di un'escalation	138
5. I quattro assiomi dell'escalation	141
6. Utilizziamo costantemente l'escalation, ma allo stesso tempo desideriamo fortemente essere considerati degli esseri civilizzati	149
7. L'escalation è una mano di poker con delle vite umane in gioco	153
<b>6. Il secondo meccanismo della violenza : la catena</b>	157
1. Lo svolgimento della catena	157
2. Analogie con l'escalation	159
2.1. Frammenti di catene	159
2.2. Gli strumenti invisibili sono ammessi, quelli visibili sono puniti	164
2.3. I tre assiomi e l'assioma inverso della catena	165
2.4. Dare la colpa ad altri	168
3. Alcune varianti di catena	169
<b>7. Il terzo meccanismo della violenza: l'interiorizzazione</b>	171
1. Lo svolgimento dell'interiorizzazione	171
2. Le due fasi	175

<b>8. La combinazione di più meccanismi</b>	177
1. La mescolanza di meccanismi differenti	177
1.1. Un'escalation con una catena	177
1.2. Un'interiorizzazione con un'escalation	180
1.3. Un'interiorizzazione con una catena	180
2. La successione di meccanismi differenti	181
2.1. Il salto dall'interiorizzazione verso l'escalation o la catena	181
2.2. Il salto dall'escalation verso la catena o l'interiorizzazione	183
2.3. Il salto della catena all'interiorizzazione	184
<b>9. L'illusione che il sistema Maggiore-minore funzioni</b>	187
1. Il soddisfacimento dei nostri bisogni e desideri?	187
1.1. Per uscire dalla nostra posizione minore	187
1.2. Molto spesso, mettendoci o provando	191
2. Il benessere, la sicurezza e la pace?	195
3. Conclusione	198
<b>10. La trasformazione verso il modello dell'Equivalenza</b>	199
1. Il modello dell'Equivalenza	199
1.1. Aprirsi ad altro	199
1.2. Aprire il quadro verso un altro modello e un altro sistema	200
1.3. La costruzione del modello dell'Equivalenza	201
1.4. Equivalenza, non uguaglianza	202
2. Un terzo tipo di reazione	207
3. La trasformazione della posizione forte:	
dalla posizione Maggiore alla posizione Equivalente	219
4. L'impianto del modello dell'Equivalenza	228
4.1. Gli strumenti del modello Maggiore-minore: gli argomenti	228
4.2. Gli strumenti del modello dell'Equivalenza: i fondamenti	233
4.3. Comparazione tra gli strumenti del modello Maggiore-minore e gli strumenti del modello dell'Equivalenza	236
5. Il processo dell'Equivalenza conduce a delle soluzioni nonviolente	238
6. I malintesi sul termine "nonviolenza"	251
7. I valori dell'Equivalenza e della nonviolenza	253
8. Delle soluzioni nonviolente che risultano dal processo dell'Equivalenza	255
<b>11. Arrabbiarsi senza aggressività</b>	275
1. Cosa significa "arrabbiarsi"?	275
2. La pratica dell'espressione della rabbia	276
<b>12. Difendersi senza aggredire</b>	289
1. Definizione e considerazioni su questa definizione	289
2. La difesa nonviolenta dell'infanzia sino al livello dei popoli	295

<b>13. Compensarsi senza punizione né vendetta</b>	309
1. Lo schema di base	309
2. Superare le violenze del passato in qualità di esseri umani degni di questo nome	310
<b>Epilogo</b>	321
Riferimenti bibliografici per approfondire	323
Fascicolo di esercizi	325