

# Indice

<b>Prefazione all'edizione italiana, di <i>Alessandro Bruni</i></b>	pag. 11
<b>Introduzione</b>	» 19
1. Partorire una nuova storia improntata alla speranza	» 21
2. I concetti fondamentali esposti nel libro	» 23

## **Prima parte Il viaggio di transizione**

<b>1. Dobbiamo parlarci</b>	» 29
1. Echi del passato	» 29
2. Aprendo gli occhi	» 34
3. La Via della speranza	» 38
<b>2. Dalla carineria cronica alla gentilezza impetuosa: ricontestualizzando il dialogo civile</b>	» 41
1. Una visione evoluta della civiltà	» 45
2. I nostri cinque principi guida superiori condivisi	» 50
3. L'unione alchemica fra impeto e gentilezza	» 53

**Seconda parte**  
**Sviluppo delle competenze necessarie per il viaggio**

<b>3. Le competenze associate alla gentilezza impetuosa</b>	pag. 59
1. Non si tratta solo del “che cosa”, ma anche del “come”	» 60
2. La potenza del cambio di rotta	» 61
3. Sviluppo delle competenze: dalle idee all’azione	» 64
<b>4. Dal disorientamento esterno alla coltivazione dell’equilibrio interiore</b>	» 70
1. La meccanica dell’ansia	» 71
2. Cambio di rotta: la sensazione di disagio non segnala necessariamente un pericolo	» 74
3. Utilizzo di questa competenza: creare uno spazio di fiducia e sicurezza	» 75
4. Esercizio pratico: ricerca dell’equilibrio interiore e valutazione accurata dei fattori stressanti	» 77
<b>5. Dal disorientamento relazionale al raggiungimento dell’altro là dove si trova</b>	» 82
1. Mappatura delle fasi della transizione	» 82
2. Cambio di rotta: datevi un attimo di tregua	» 85
3. Utilizzo di questa competenza: trovare un punto d’incontro	» 86
4. La distinzione fra cambiamento e trasformazione	» 89
5. Riflessione: creare le condizioni ideali per una trasformazione	» 92
<b>6. Dal ruolo di difensore e aggressore a quello di coltivatore e protettore</b>	» 94
1. Gentilezza impetuosa in azione: assimilare la competenza del coltivatore e del protettore	» 96
2. Cambio di rotta: dalla passività alla ricettività e dall’aggressione all’assertività	» 97
3. Utilizzo di questa competenza: coltivare e proteggere l’integrità dell’interazione	» 99
4. Riflessione: assumere il ruolo di coltivatore e protettore	» 102
<b>7. Dai presupposti non verificati al pensiero critico senza giudizi</b>	» 105
1. Un rimedio per il deterioramento del pensiero critico autonomo	» 107

- 2. Il cammino della libertà: autoriflessione coraggiosa pag. 110
- 3. Cambio di rotta: la mia verità ≠ la verità » 112
- 4. Utilizzo di questa competenza: distinguere i fatti dalle percezioni » 114
- 5. Riflessione: aprirsi un varco attraverso la confusione » 118

### Terza parte Strategie per il viaggio

- 8. Concretizzare la speranza impetuosa: l'arte del dialogo produttivo** » 123
  - 1. Punto di partenza: la connessione autentica » 125
  - 2. Forza trainante: il flow simmetrico » 127
- 9. Primo step: uscire dallo stallo della polarizzazione stagnante** » 131
  - 1. La polarizzazione » 132
  - 2. Le cause fondamentali della polarizzazione stagnante » 136
  - 3. Cambio di rotta: dai giudizi alle valutazioni, attivando la curiosità e la compassione » 143
  - 4. Utilizzo di questa strategia: dal ristagno al flow » 144
- 10. Secondo step: promuovere il risanamento e la riconciliazione** » 149
  - 1. Decifrando il circuito chiuso “buono/cattivo” » 152
  - 2. Cambio di rotta: sono davvero *completamente* buono? E il mio antagonista è *completamente* cattivo? » 156
  - 3. Utilizzo di questa strategia: instaurare il rapporto giusto » 158
  - 4. Riflessione: riprogrammare il circuito chiuso “buono/cattivo” » 160
- 11. Terzo step: trovare nuove alleanze in posti inaspettati** » 163
  - 1. Ampliando la nostra idea del “prossimo”: dalla separazione a “Ti copro le spalle” » 166
  - 2. Cambio di rotta: ama l'estraneo tuo... » 171
  - 3. Utilizzo di questa strategia: dalle spaccature al gettare ponti » 173
  - 4. Riflessione: rafforzare la sfera dei nostri rapporti con gli altri » 176
- 12. Quarto step: gettare le basi per collaborazioni inclusive e variegate** » 181
  - 1. Decifrando il circuito chiuso “ragione/torto” » 183
  - 2. Cambio di rotta: “Voglio avere ragione o voglio essere efficace?” » 186

3. Utilizzo di questa strategia: coltivare e proteggere il dialogo creativo	pag. 189
4. Riflessione: uscire dal circuito chiuso “ragione/torto”	» 194
<b>13. Quinto step: studiare nuove soluzioni resilienti e sostenibili</b>	» 197
1. Rompere lo schema “vincere/perdere”	» 199
2. Cambio di rotta: “Voglio vincere o arrivare a un consenso collaborativo?”	» 206
3. Utilizzo di questa strategia: praticare la competizione benevola	» 209
4. Riflessione: sbrogliando la matassa del loop “vincere/perdere”	» 212
<b>14. Sesto step: applicare le soluzioni come piano d’azione per costruire una pace duratura</b>	» 215
1. Un rimedio per la carenza di libertà d’azione individuale: dall’esaurimento al rinnovamento	» 218
2. Cambio di rotta: “Voglio vincere o arrivare a un consenso collaborativo?”	» 220
3. Utilizzo di questa strategia: coltivare la resilienza e la tenuta nel tempo	» 222
4. Riflessione: incarnare la resilienza e il sé rinnovabile	» 228
<b>15. Vedere il mondo con occhi nuovi</b>	» 231
<b>Ringraziamenti</b>	» 239
<b>L’autore</b>	» 241
<b>Il Fierce Civility Project</b>	» 243