

La forza interiore: un'arma fondamentale contro la violenza.

di Pat Patfoort

1. La relazione tra la forza interiore e la nonviolenza (fig.1 & 2)

Distinguiamo due sistemi, ognuno basato rispettivamente su uno dei due modelli: *il modello Maggiore--minore (M-m)* alla base del sistema della violenza, e *il modello Equivalente (E)* alla base del sistema della nonviolenza. Nel sistema Maggiore-minore gli strumenti sono gli *argomenti*: per convincere, dominare, sopraffare gli altri, per far tacere la gente. Nel sistema dell'Equivalenza gli strumenti sono i *fondamenti*: sono le risposte alla domanda "Perché?" uno ha un certo punto di vista. Sono i bisogni, i sentimenti, i valori, le abitudini, gli obbiettivi, gli interessi di questa persona o gruppo¹.

La forza interiore è un elemento molto importante per pensare, comportarsi, e reagire in modo E, che è alla base della nonviolenza. La forza interiore ci rende capaci di evitare di venir messi in posizione m. Ci rende anche capaci di evitare la tentazione di elevare noi stessi in posizione M.

1.1 Per non finire in posizione minore.

Più forza interiore abbiamo:

- 1) più possiamo imparare a conoscere e accettare noi stessi per come siamo;
- 2) più autocoscienza sviluppiamo;
- 3) meglio riusciamo a conoscere ed accettare i nostri bisogni, emozioni, valori, abitudini, obbiettivi e interessi (i nostri "fondamenti");
- 4) più abbiamo fiducia in noi stessi;
- 5) meno dipendiamo da ciò che gli altri pensano di noi;
- 6) meno ci sentiamo giudicati o criticati negativamente dagli altri;
- 7) meno ci sentiamo biasimati, insultati, minacciati, attaccati;
- 8) meno ci sentiamo cattivi, sbagliati o colpevoli;
- 9) meno giudichiamo noi stessi;
- 10) meno pensiamo che i nostri bisogni e sentimenti siano sbagliati;
- 11) più crediamo in noi stessi, nelle nostre capacità e mezzi di potere;
- 12) più sviluppiamo i nostri mezzi di potere;
- 13) più usiamo i nostri mezzi di potere, così che non cadano in disuso.

1.2 Per non assumere la posizione Maggiore

Più forza interiore abbiamo:

- 1) meno abusiamo dei nostri mezzi di potere per esercitare potere sugli altri;
- 2) meglio siamo in grado di ascoltare gli altri e di sviluppare empatia;
- 3) più siamo capaci di accettare gli altri per come sono, con i loro bisogni, emozioni, valori, abitudini, obbiettivi e interessi (i loro "fondamenti");
- 4) più siamo capaci di considerare i fondamenti degli altri come legittimi, piuttosto che sbagliati, stupidi, ridicoli, anormali, malati, folli; questo significa: più siamo capaci di non trasformare i fondamenti degli altri in *argomenti negativi*;
- 5) più siamo propensi a non usare i nostri fondamenti per persuadere, dominare, sopraffare gli altri, come se fossimo noi quelli giusti o normali, mentre l'altro è sbagliato o anormale; ciò significa: più siamo in grado di non trasformare i nostri fondamenti in *argomenti positivi*;
- 6) meno probabilmente useremo l'approccio distruttivo di chiamare il nostro oppositore brutto, stupido, sporco, pigro, scortese, incivile, e simili: ciò significa: meno useremo *argomenti distruttivi*;
- 7) meno abbiamo bisogno di minacciare o di punire.

¹ Per saperne di più a proposito di tali sistemi, modelli e strumenti: vedi Patfoort, Pat. *Costruire la Nonviolenza*. Molfetta (BA) : Ed. La Meridiana, 1995 ; e Patfoort, Pat. *Io voglio, Tu non vuoi. Manuale di Educazione Nonviolenta*. Torino : Ed. Gruppo Abele, 2001.

2. Come costruiamo la forza interiore?

- 1) Pensando e parlando meno negativamente degli altri e di noi stessi.
- 2) Divenendo coscienti delle volte che consideriamo altri come inferiori a noi stessi, e sforzandoci di non farlo mai più.
- 3) Non esprimendo un giudizio a proposito di persone che troviamo difficili.
- 4) Esprimendo le nostre difficoltà con gli altri in modo costruttivo e incoraggiante, piuttosto che distruttivo e scoraggiante.
- 5) Scoprendo le nostre abilità e talenti, non solo quelli tradizionalmente considerati favorevoli, ma anche altri non altrettanto noti.
- 6) Convincendo noi stessi di avere tali abilità e talenti, se necessario ricordandoci di continuo, usando molti modi creativi.
- 7) Dando tutta l'affermazione positiva possibile, sia a noi stessi che agli altri, in modo da aiutare gli altri a costruire la loro fiducia in sé e la loro immagine di sé positiva, come noi costruiamo la nostra.
- 8) Ammettendo quando non sappiamo qualcosa o quando abbiamo commesso un errore.
- 9) Riconoscendo ed accettando i nostri bisogni e sentimenti, senza giudicarli o vergognarcene.
- 10) Ammettendo quando ci sentiamo in m.
- 11) Esprimendo i nostri "fondamenti" (bisogni, sentimenti, valori) in modo saldo e fiducioso, ma senza cercare di far sì che l'altro sia d'accordo con noi.
- 12) Lavorando coscientemente per sostenere noi stessi senza ferire gli altri.
- 13) Scoprendo i nostri mezzi di potere.
- 14) Con il supporto della nostra coscienza, trasformando i nostri modi di gestire il nostro potere, in modo da usarlo senza abusarne.
- 15) Osservando attivamente quando gli altri si sentono abusati o attaccati, quindi offrendo aiuto sotto forma di soluzioni creative che non feriscano nessuno.
- 16) Ascoltando gli altri anziché parlando e cercando di convincerli.
- 17) Ascoltando gli altri quando si sentono feriti da noi, scollegando ciò da ogni critica negativa o giudizio su noi stessi.
- 18) Sviluppando la creatività nella comunicazione, nell'affermazione positiva e nelle soluzioni.
- 19) Aprendo noi stessi e sperimentando coscientemente situazioni in cui la nostra "verità" coesiste con la "verità" di altri.
- 20) Essendo aperti ai pensieri e alle "verità" degli altri.
- 21) Chiedendo agli altri come si sentono in nostra compagnia e ascoltando le loro risposte, in modo che se sarà necessario potremo cambiare il nostro comportamento per mostrare maggior rispetto per gli altri.
- 22) Valutando le nostre azioni e reazioni passate, in modo da effettuare ogni necessario cambiamento concreto nel nostro atteggiamento.
- 23) Lavorando coscientemente per seguire la nostra coscienza anche in situazioni in cui possiamo essere criticati, derisi, o anche esclusi.
- 24) Riconoscendo e chiedendo scusa per situazioni in cui abbiamo modificato il nostro comportamento verso qualcuno a causa della presenza di qualcun altro.
- 25) Prendendoci delle pause invece di continuare a correre e cercare di finire ogni cosa più in fretta possibile.
- 26) Prendendoci il tempo per discutere il nostro cammino verso la forza interiore con persone o gruppi che la pensano come noi.
- 27) Praticando una respirazione conscia e tranquilla.
- 28) Praticando periodi di silenzio.
- 29) Praticando esercizi fisici di equilibrio.
- 30) Prendendoci regolarmente tempi per la meditazione/preghiera per digerire questioni difficili e pensare a come cambiare le cose in modo davvero concreto.
- 31) Pianificando dei passi per costruire la nostra evoluzione futura.
- 32) Dando a noi stessi il tempo necessario per evolvere e non sentendoci in colpa per quando sbagliamo e per non essere ancora perfettamente forti.

3. Come stimoliamo la forza interiore nell'educazione dei bambini?

Il modo più facile e più solido per costruire la forza interiore è di cominciare più presto possibile, cioè durante l'infanzia. Ciò significa che gli adulti che circondano i bambini - genitori, nonni, membri della famiglia, amici, insegnanti - possono avere un ruolo molto importante in quanto forza interiore questi bambini costruiranno, e quindi in quanto saranno forti in futuro come adulti, e quanto saranno capaci di costruire nonviolenza e pace nel mondo.

Gli adulti possono aiutare nello sviluppo e nella crescita della forza interiore dei bambini, agendo nei modi seguenti:

- 1) Dando spazio ai bambini di esprimere i loro bisogni ed emozioni, e agendo tenendone conto.

- 2) Ascoltando i bambini, i loro pensieri e sentimenti, le loro osservazioni, la loro saggezza e i loro consigli; tenendone conto e imparando da loro.
- 3) Ponendo domande ai bambini - domande vere, non di biasimo, occhio all'intonazione - e ascoltando ed essendo aperti alle loro risposte.
- 4) Mostrando interesse in ciò che fanno e ciò che sono, dedicando del tempo a ciò.
- 5) Dando affermazioni positive, non solo per le qualità e i talenti che sono tradizionalmente considerati favorevolmente, e non solo per qualità e talenti per cui noi abbiamo un debole, ma anche per altri.
- 6) Essendo aperti a scoprire creativamente tutte le possibili qualità e talenti dei bambini, esprimendo apertamente, onestamente e chiaramente il nostro apprezzamento.
- 7) Prendendoci il tempo per dare affermazione positiva ai bambini in modo creativo, e divertendoci a farlo.
- 8) Non confrontare un bambino con altri bambini o con altra gente, dicendo che questi altri sono "migliori".
- 9) Non giudicando o etichettando i bambini come "sbagliati", "cattivi", "brutti", "stupidi".
- 10) Quando abbiamo bisogno di esprimere un sentimento difficile che abbiamo verso un bambino, usando messaggi "io" invece di messaggi "tu".
- 11) Quando vogliamo che cambino qualcosa del loro comportamento, enfatizzando situazioni in cui si comportano come vorremmo (incoraggiamento) invece di situazioni in cui non si comportano come vorremmo (scoraggiamento).
- 12) Non dicendo ai bambini cosa gli succederà, ma cosa potrebbe succedergli.
- 13) Lasciandoli rischiare, anche con qualche dolore o dispiacere per loro come conseguenza; e mostrando empatia e preoccupazione per il loro dolore o dispiacere.
- 14) Mostrando apprezzamento quando difendono sé stessi.
- 15) Quando si difendono in modo aggressivo, apprezzando il fatto che si difendono, prima di discutere il modo in cui l'hanno fatto; accettando la loro rabbia.
- 16) Quando si difendono in modo aggressivo, facendoli pensare a ciò, non arrabbiandosi con loro o punendoli, ma aiutandoli a capire e accettare il fatto che il loro comportamento aggressivo ha causato dolore o sofferenza ad altri.
- 17) Cercando e provando insieme a loro modi creativi di difendersi senza ferire altri; discutere ciò liberamente senza dirgli come voi stessi avreste agito o quale sarebbe il modo migliore di agire.
- 18) Cercando insieme ai bambini modelli di difendersi senza ferire altri ed eroi nonviolenti nella letteratura, video, videogiochi.
- 19) Formando atteggiamenti e reazioni per sostenere se stessi e gli altri senza ferire nessuno.
- 20) Non appropriandoci di atteggiamenti e comportamenti dei bambini che stanno seguendo il nostro esempio, e non esprimendo i nostri pensieri di appropriazione.
- 21) Ammettendo quando non sappiamo qualcosa, quando abbiamo commesso un errore, quando pensiamo che il bambino avesse ragione e noi torto.
- 22) Aiutando i bambini a scoprire chi sono e a trovare le loro proprie capacità e mezzi di potere.

4. Cosa produce la forza interiore?

Essa ci rinforza, così che possiamo:

- 1) mostrare umiltà;
- 2) accettare ed ammettere che non sappiamo certe risposte, certe soluzioni, anche se la gente se le aspetta da noi;
- 3) non appropriarci di altrui idee o comportamenti che pensiamo siano stati influenzati da idee o comportamenti nostri; non esprimere tali appropriazioni;
- 4) ammettere che qualcuno si è sentito ferito da noi - ciò significa: si è sentito porre in una posizione m da parte nostra - senza sentirci accusati o colpevoli; ascoltare l'altro mentre esprime il suo dolore;
- 5) chiedere scusa quando inconsciamente ci siamo messi in posizione M, o quando l'abbiamo fatto perché abbiamo perso la calma (così chiedere scusa non è una debolezza, ma una forza);
- 6) rispettare ed apprezzare l'autodifesa quando usata verso di noi, anche dai bambini;
- 7) essere coscienti ed accettare le nostre emozioni, anche di preoccupazione o di paura;
- 8) esprimere le nostre emozioni piuttosto che sopprimerle;
- 9) esprimere i nostri bisogni e sentimenti senza avere paura di essere criticati o giudicati;
- 10) controllare le nostre emozioni, come il risentimento o la rabbia, così da esprimerle in modo che non feriscano altri;
- 11) non agire in modo diverso per la presenza di certe persone;
- 12) essere onesti e coerenti;
- 13) fare attenzione a come comunichiamo con parole, intonazione, gesti, espressioni del viso, e a come rispondiamo al contesto (la situazione, la presenza di una terza persona);
- 14) aspettare tempo e luogo giusto per comunicare;
- 15) aprire noi stessi ai pensieri, bisogni, emozioni, valori, abitudini, obiettivi ed interessi degli altri - i loro "fondamenti" - ; ascoltare, accettare e non giudicare gli altri; sintonizzarsi su tutti i modi in cui gli altri comunicano;
- 16) dare spazio agli altri, accettarli per come sono, evitare di sminuirli giù sia nei nostri pensieri sia con il nostro comportamento;
- 17) fare domande invece di dire alle persone cosa fare e come farlo;

- 18) ascoltare le spiegazioni o i fondamenti degli altri senza avere la sensazione che parlino ingannevolmente o prevaricando;
- 19) essere capaci di essere "multiparziali" come terza parte in una mediazione;
- 20) accettare che anche quando siamo convinti di aver ragione, qualcun altro può essere altrettanto convinto di aver ragione lui; che noi possiamo avere la nostra verità mentre qualcun altro ne ha una ugualmente valida; considerare la nostra "verità" come una tra tante;
- 21) riconsiderare i nostri punti di vista più consolidati;
- 22) accettare che quando le persone non fanno ciò che ci aspettiamo da loro, hanno i loro fondamenti per comportarsi così;
- 23) agire in accordo con la nostra coscienza piuttosto che seguire ciò che gli altri si aspettano da noi, senza aver paura di essere criticati o puniti;
- 24) accettare il rischio quando lo facciamo coscientemente;
- 25) seguire le istruzioni e obbedire quando la nostra coscienza è d'accordo a chi e su cosa obbedire;
- 26) non fare proprio il contrario di ciò che ci è stato chiesto, solo perché ci è stato chiesto in modo M;
- 27) non sentirci personalmente abusati o attaccati quando qualcuno si è messo in M nei nostri confronti - cioè non sentirci in m - ma invece porre l'altra persona nel suo contesto di essere stata posta in m da noi o da altri;
- 28) non sentirci criticati o distrutti quando altri esprimono i loro sentimenti ed emozioni in modo aggressivo o abusivo; essere capaci di ascoltare le loro emozioni;
- 29) non sentirci automaticamente perdenti - cioè in m - quando non siamo vincenti - cioè in M -;
- 30) quando ci sentiamo abusati o attaccati, non permetterci di smarrirci nella spirale [di violenza] e non riprodurre il comportamento aggressivo verso qualcun altro, ma invece opporci e difenderci in modo nonviolento;
- 31) scoprire e sviluppare i nostri mezzi di potere;
- 32) usare il nostro potere, non farne cattivo uso o abusarne;
- 33) sviluppare più creatività;
- 34) prendere il tempo necessario per la gestione E o nonviolenta del conflitto, per le pause, la riflessione, l'assorbimento dei fondamenti dell'altro, la meditazione di quei fondamenti, per dormirci su, per sviluppare la creatività, per giungere a una soluzione reale (una che soddisfi tutti i bisogni di entrambe le parti);
- 35) comportarsi in modo E nonviolento - e mantenere questo comportamento - da parte nostra anche quando l'altro non lo fa;
- 36) non odiare più;
- 37) perdonare;
- 38) agire di più in modo solidale;
- 39) non considerare fatti e problemi in modo ristretto, egocentrico, ma con una più ampia prospettiva, come parte di una relazione, di un gruppo sociale, di una società;
- 40) sviluppare fiducia negli altri;
- 41) sentire fiducia in noi stessi;
- 42) sviluppare una pace mentale;
- 43) influenzare gli altri veramente e profondamente;
- 44) avere una vera e profonda autorevolezza;
- 45) sorridere e ridere più dal profondo di noi stessi, godere di più della vita, essere più contenti;
- 46) irradiare E agli altri: la naturale reciprocità delle relazioni sociali entra in gioco.

 [Articolo presentato alla 19 Conferenza Generale dell'Associazione Internazionale di Ricerca per la Pace (IPRA) (all'interno della Commissione della Nonviolenza), sul tema di « Globalizzazione e Giustizia Sociale », alla Kyung Hee University, Suwon, Corea del Sud, 1-5 luglio 2002].

Trad. Marta Rampichini & C. Di Bella