

Educazione alla pace e gestione nonviolenta dei conflitti

Un anelito di pace

"Il sogno di 'avere la pace' assomiglia ai rimpianti manifestati in maniera un po' ingenua dalla figlia di uno dei custodi di Alcatraz nel momento in cui si sopprimeva la prigione: "Ecco, ora andremo ad abitare in una città con dei vicini sconosciuti... Qui era semplice. C'erano da un lato i buoni e dall'altro, dietro il filo spinato, dietro le mura e le sbarre, c'erano i cattivi. Ciò rendeva la vita facile".

Se gli altri non sono sbattuti dietro le sbarre, diventano dei vicini. Ma, da quel momento, come evitare che ci siano fra di loro degli importuni, dei concorrenti, degli avversari, così come degli amici o dei soci? Essi intervengono. Impongono i loro bisogni e le loro esigenze. Eccoli là, abusivi presenti su tutto lo spazio delle nostre vite."¹ In rapporto a queste tensioni, che ne è della pace?

L'uomo si abbandonerà alla logica di un'animalesca o diabolica lotta per la vita, con il rischio di cercare poi altrove, nella preghiera o nelle opere di carità, una dilatazione e un'armonia che sfuggono a questa fatalità. Cesserà di essere cristiano proprio là dove più è impegnato? No! Su tutto il territorio della sua esperienza, egli deve dichiarare pace. Una pace che è donata, ma che non è mai fatta.

E i nostri pensieri, inevitabilmente, abbracciano tutte le nazioni del mondo che possono realizzarsi pienamente solo se, insieme, perseguono la pace come valore universale, e tutti gli uomini di buona volontà che devono sentirsi chiamati al confronto, al dialogo, all'ascolto con gli altri uomini; al riconoscimento della bellezza e della bontà delle loro diversità; a voler gestire i conflitti che nell'incontro possono nascere, in maniera nonviolenta, creativa e generativa; alla cura di nuove vie, di 'pace in terra', che attraversano le città, le nazioni, i popoli, l'intera famiglia umana per renderla più giusta e più libera².

Come scrive Enzo Bianchi, priore di Bose: "Ci attende un lungo e faticoso cammino: in questa nuova stagione dobbiamo, infatti, diventare competenti nella complessità, esperti della diversità, capaci di incontrare e di comunicare con uomini e donne che vengono da altre esperienze e percorrono altre strade che non sono le nostre. Dobbiamo esercitarci all'ascolto, all'accoglienza dell'altro e, quindi, imparare ad accettare il mistero e l'enigma di chi non conosciamo, di chi appare come l'estraneo e non solo lo straniero."³

1 M. DE CERTEAU, *Mai senza l'altro*, Edizione Qiqajon, Comunità di Base, 1993, pp. 37-38.

2 Cfr. AA.VV., *Abitamondo. A partire dalla pace, per amare la città ed abitare il mondo*, Editrice AVE, Roma 2004, p. 27.

3 M. DE CERTEAU, *op. cit.*, p. 9.

" Abitare la pace "

"Pace non è assenza di guerra: pace è l'assenza o la riduzione della violenza di qualunque genere, è la trasformazione nonviolenta e creativa dei conflitti" U. Galtung).

"Per pace si intende l'assenza di violenza in qualsiasi società, sia all'interno che all'esterno di essa, in forma diretta o indiretta. Inoltre si intende il risultato nonviolento dell'eguaglianza dei diritti, per mezzo dei quali ogni membro di quella data società partecipa in maniera egualitaria, attraverso mezzi nonviolenti, al potere decisionale che regola la società stessa e alla distribuzione delle risorse che la sostengono" (B. Brock-Utne).

L'educazione alla pace sposta così l'attenzione sulla capacità di stare dentro il conflitto, di viverlo come momento di crescita e di confronto e non più solo come fattore di paura o come malattia e minaccia da eliminare. Molti cliché culturali conducono ad assimilare il conflitto alla distruzione, all'ira, all'ostilità, alla guerra. È molto diffusa l'idea che il conflitto sia un'attività completamente negativa e che non vi sia, in esso, nulla di positivo, di riscattabile. Invece, la ricerca e la pratica del concreto hanno mostrato che i conflitti fanno parte della vita, la rendono 'viva': possono mettere in evidenza i problemi e le sofferenze presenti, ma spesso sommersi e coperti, nelle relazioni. I conflitti sono sintomi di crisi in cui le persone possono unirsi e chiarire a se stesse i propri obiettivi; possono diventare occasioni in cui le persone possono superare il risentimento e comprendersi meglio nelle relative differenze.

So-stare nel conflitto e riconoscerlo, dentro la logica della nonviolenza, implica, perciò, da un lato, una maggiore conoscenza di sé in rapporto al modo abituale di affrontare i conflitti nella vita quotidiana; dall'altro lato, la capacità di accettare che le vere relazioni umane consentono e contengono la divergenza, l'opposizione e la contrapposizione. La sfida di chi educa alla pace sta non tanto nell'insegnare contenuti pacifisti, ma nel creare le condizioni affinché il rapporto possa mantenersi saldo anche nella discordanza e nelle diversità; fornire strumenti che facilitino il dialogo e le relazioni interne. La frontiera attuale dell'educazione alla pace non può che passare, attraverso la formazione, alla trasformazione nonviolenta e creativa dei conflitti.

L'intervento educativo/formativo, se non vuole limitarsi a una trasmissione di informazioni, non potrà che centrarsi sull'apprendere dall'esperienza. Le dimensioni della formazione e i suoi tempi saranno quelli della partecipazione personale e del cambiamento graduale, del lavoro di gruppo e del sostegno reciproco nel cambiamento. I metodi saranno quelli della pedagogia attiva, del gioco come esperienza esplorativa di apprendimento, di "esercizi" non fini a se stessi, ma come mezzi e

occasioni in cui si accetta di mettersi in discussione, di "sentire" le diverse forze in gioco. E' proprio dei giochi, secondo molti autori, costruire livelli di meta-comunicazione che rendono possibili l'interazione, la comunicazione e lo scambio a questi livelli. Il gioco, infatti, è intrinsecamente democratico, e la modalità di competizione che esso propone è modalità regolata, in cui il rispetto delle norme è condizione essenziale perché si cooperi e, in sostanza, il gioco esista. Inoltre il gioco si rivela uno strumento di apprendimento al tempo stesso efficace e piacevole, un raro esempio di convivenza tra libertà e vincoli.

Per questa strada, l'azione nonviolenta si radica in un percorso personale di trasformazione dei conflitti, fin dalle dimensioni intrapersonali e interpersonali. Essa ci mette in discussione nel nostro saper stare "nel conflitto", ci può mettere in gioco a partire dai nostri conflitti quotidiani, laboratorio di speranza per un futuro diverso e meno distruttivo.

Questo che vi proponiamo, perciò, vuole essere un percorso formativo di conoscenza ed esplorazione attiva di educazione alla pace e alla nonviolenza che, partendo dal livello personale - origine di ogni viaggio - attraverso il livello di gruppo - luogo di crescita e di sperimentazione di nuove socialità - arrivi alla dimensione "politica" - spazio di diffusione dei poteri e di servizio al bene comune. L'azione formativa, quindi, non può essere vista, in questo ambito, come trasmissione di informazioni neutre o pratica intellettuale autocompiaciuta di sé, ma invito all'impegno, all'incorporazione delle idee nella vita vissuta, alla condivisione reale dei conflitti e dei processi di mediazione dal basso.

Diffondere queste competenze e queste sensibilità acquista un significato che va oltre la dimensione personale e si fa, in senso alto e pieno, 'politica': partecipazione alla vita pubblica, 'empowerment', potere di tutti, per tentare di realizzare una vera democrazia, una 'omnicrazia' (potere di ciascuno e di ciascuna), parola tanto cara ad Aldo Capitini e alla nonviolenza italiana.

l'attuale crisi delle democrazie, la persistenza delle ingiustizie, delle violenze e delle guerre, infatti, continuano a rivelarci una grande fragilità e inadeguatezza degli strumenti di decisione e di azione sociale che l'umanità si è sinora data: la nonviolenza rappresenta oggi un riferimento per chi vuole esplorare nuove relazioni e nuovi metodi e andare oltre il già noto, verso il 'non ancora'.

Enrico Euli

Tecniche di animazione

Parte 1 – So stare nel conflitto e riconoscerlo: comprendere per gestire

Dove vogliamo arrivare

Attraverso le attività proposte in questa parte, vogliamo arrivare a mettere in gioco il sé: consapevolezza e responsabilità personale.

Inizialmente, ogni membro del gruppo approfondisce la dimensione personale del conflitto:

- la conoscenza di sé in rapporto al modo abituale di affrontare i disagi e i problemi che stanno alla base di ogni conflitto;
- maturare un processo di maggiore consapevolezza su alcuni stili comportamentali che denotano la nostra capacità o difficoltà nel gestire una situazione di conflitto in modo nonviolento.

Cosa vogliamo dire

Cominciamo dicendo che per gestire un conflitto dobbiamo per prima cosa riconoscerlo, cioè dobbiamo saperlo cogliere in modo rapido e chiaro. Poi dobbiamo conoscerlo, nel senso che solo attraverso la buona comprensione delle sue cause possiamo agire in modo efficace. Da ciò nasce la domanda: ma cos'è il conflitto?

Il conflitto è uno stato delle relazioni in cui è presente un problema a cui si associa un disagio.

Allora la prima parola chiave è la *relazione*.

È importante distinguere due dimensioni della relazione: una interiore, con se stessi (personale), e una esteriore, con gli altri (sociale). Pertanto, in questo primo momento, il cui obiettivo è riconoscere e so-stare nel conflitto, prendiamo in esame la prima dimensione: infatti non è possibile gestire costruttivamente un conflitto interpersonale senza tener conto della dimensione intrapersonale delle parti coinvolte e inoltre di quella contestuale in cui quelle relazioni si giocano. Non è possibile iniziare un percorso di educazione alla pace senza approfondire la conoscenza di sé, dei propri bisogni e delle proprie aspettative e dei comportamenti che abitualmente si hanno per rispondere a tali bisogni. Ma cosa si intende per dimensione personale?

Intendiamo il rapporto della persona con l'agire personale quotidiano, col mettersi in gioco di fronte a situazioni di conflitto; le emozioni, le paure, la fatica o lo stress, il disagio che ne possono derivare; i diversi stili comportamentali che possono alimentare il conflitto oppure gestirlo nel senso di trasformarlo: assertività, empatia, aggressività, passività.

Ma cos'è l'assertività?

Per arrivare a definire cosa sia l'assertività, può essere utile iniziare col dire ciò che assertività non è: innanzitutto, i comportamenti passivi e aggressivi.

A tutti è certamente accaduto, per esempio, in seguito a una discussione con una persona, di andarcene via e di pensare dentro di noi: "Accidenti, avrei dovuto dire così, avrei dovuto fare così... ma la prossima volta farò diversamente". In questo caso siamo stati passivi. Altre volte, invece, in seguito a una discussione, siamo a disagio con noi stessi per aver risposto troppo duramente, per avere infierito su una persona, per avere esagerato con il nostro diritto di difenderci: in questo caso siamo stati aggressivi.

In sintesi possiamo definire il comportamento passivo nel modo seguente: è quello di una persona che mette da parte le proprie esigenze, i propri diritti e anche le proprie responsabilità, perché trova difficile affrontare in modo diverso una situazione. A volte la persona che si comporta in modo passivo si sente frustrata, insoddisfatta, ansiosa, depressa, scontenta. Nel rapporto con gli altri non riesce a dimostrare adeguatamente quello che sa fare e quanto vale e in questo modo rischia di essere svalutata dagli altri, oltre che da se stessa.

Possiamo definire invece così il comportamento aggressivo: è quello di una persona che cerca di fare in modo che le proprie esigenze e i propri diritti siano soddisfatti ad ogni costo. In questo modo, forse, riesce anche ad appagare alcuni bisogni, ma rischiando fortemente di compromettere altri elementi importanti della vita: le amicizie, i rapporti con i colleghi di lavoro, con il partner, con i genitori e con i figli. In questo modo, pur ottenendo successi, chi si comporta in modo aggressivo si trova spesso a essere insoddisfatto di se stesso.

Per differenza, possiamo invece definire il comportamento assertivo nel modo seguente: è quello di una persona capace di esprimere se stessa pienamente, di valorizzare le proprie potenzialità e capacità, di provare a realizzare quel che si crede vero e giusto. La persona assertiva, dotata di una buona percezione di sé, è capace di essere coerente tra quel che sente e pensa: se sente 'sì' dice 'sì', se pensa 'no' dice 'no'.

La persona assertiva non invade, non aggredisce, non domina; è cooperativa, disponibile all'ascolto, empatica, capace di vivere in gruppo, di stare in Contatto non solo con se stessa ma anche con gli altri, con le loro differenze, motivazioni, condizioni di spirito, emozioni. Infatti è proprio l'empatia una delle condizioni necessarie per una 'buona comunicazione' e, quindi, per una 'buona relazione'.

ATTIVITÀ 1 - "Spingi tu che spingo io"

Dove vogliamo arrivare

Misurare le forze, conoscere il proprio corpo, cooperare, conoscere le proprie azioni.

Tempo previsto

A discrezione per l'attività, necessario per il dopo-gioco.

Materiali necessari

Nessuno.

Svolgimento

Il gruppo si divide in coppie e si dispone in maniera sparsa. Le due persone si mettono (in piedi) fondoschiena contro fondoschiena e cominciano a spingere senza perdere l'equilibrio. Non si tratta di sopraffare il partner, ma di sentire e conoscere i propri limiti di forza e quelli dell'altro.

Dopogioco

Alcune domande per la rielaborazione del gruppo: "Come mi sento? Cosa ho notato facendo l'esercizio? Mi comporto così in situazioni di difficoltà e di ostacolo? Ho provato disagio? Come ho avvertito la presenza dell'altro?"

Osservazioni

Questo gioco può essere eseguito sia da gruppi nei quali i componenti si conoscano, sia da gruppi di ragazzi che non si conoscono.

ATTIVITÀ 2 - "Riconoscere"

Dove vogliamo arrivare

Riflettere su cosa facciamo per conoscere la realtà; mettere in relazione il tema del conflitto con l'esperienza quotidiana.

Tempo previsto

Dipende dalle dimensioni del gruppo; come indicazione generale ogni partecipante deve disporre di almeno 5/7 minuti per poter riconoscere il proprio compagno/a.

Materiali necessario

Sedie e bende per almeno metà dei partecipanti; ci si può attrezzare anche per un sottofondo musicale, occorrono opportuni supporti a seconda dell'ambiente in cui ci si trova; se si vuole 'camuffare' il gruppo ci si può procurare nasi da pagliacci, scarpe, cappelli e fantasia.

Svolgimento

Il gruppo forma delle coppie A e B, e ognuno dovrà memorizzare i lineamenti fisici del proprio compagno/a (viso, mani, corporatura). Vengono bendate prima le A che dovranno riconoscere il proprio compagno/a, procedendo una per volta in silenzio e potendo usare solamente le mani. Le persone non bendate verranno disposte in cerchio e dovranno avere meno caratterizzazioni possibili (ad esempio, se una ragazza ha i capelli ricci e lunghi, dovrà legarli; chi porta gli occhiali dovrà toglierli). Quando tutte le A bendate avranno finito di cercare il proprio compagno/a si invertono i ruoli, con le B bendate, che a loro volta dovranno cercare il proprio compagno/a. Se si vuole vivacizzare l'atmosfera si può scegliere una musica allegra di sottofondo e 'camuffare' i giocatori.

Dopogioco

Alcune domande per la rielaborazione del gruppo:

1. Cosa avete fatto per riconoscere il vostro compagno?

Con questa domanda si vogliono far emergere le diverse strategie che ognuno utilizza per memorizzare le caratteristiche personali. È da far rilevare al gruppo se nella quotidianità utilizzano le stesse strategie, utilizzate nel gioco per conoscere l'altro, per riconoscere i conflitti quotidiani (ad esempio mi fisso solo su un particolare?, oppure guardo alla globalità?..)

2. Cosa vi ha ostacolato/facilitato nel riconoscere il vostro compagno? Qui

potrebbero venir fuori tutte quelle difficoltà nate nel memorizzare i lineamenti del proprio compagno/a, oppure le difficoltà sorte dal 'camuffamento' del proprio compagno/a e perciò dal disorientamento, e sia dall'imbarazzo provato nel riconoscere l'altra persona, toccandola.

3. Avendo incontrato difficoltà, cosa avete fatto per riuscire a risolverle?

Con questa domanda si potrebbe discutere su come ognuno di noi, in momenti di difficoltà, cerca di uscire dalla situazione di disagio e risolvere un problema.

Osservazioni

Per gruppi molto numerosi, si può pensare di dividersi in ulteriori sottogruppi e, con l'aiuto di altri animatori, di proporre l'attività per ciascuno di essi. Per facilitare l'attività di riflessione sul gioco, si può utilizzare un cartellone o una lavagna per scrivere le riflessioni dei partecipanti.