

Introduzione

Da quasi mezzo secolo sono impegnata nella gestione nonviolenta dei conflitti e nell'educazione nonviolenta. L'ho fatto attraverso la lettura, i corsi, la formazione, le conferenze, le mediazioni, la scrittura di libri e di articoli e, fin dall'inizio – aspetto non di minore importanza – attraverso l'educazione dei miei figli; oggi lo faccio prendendomi cura dei miei nipoti. In tutti questi anni, ho praticato la mia attività a tutti i livelli, dalle relazioni coi neonati fino ai conflitti interetnici e tra gruppi di popolazioni, e ho potuto farlo un po' ovunque nel mondo¹.

Nel racconto oggetto di questa pubblicazione, distingo quattro elementi degni di attenzione per lo sviluppo della nonviolenza e la realizzazione di un'educazione nonviolenta.

Innanzitutto c'è **la paura**. Essere coscienti delle nostre paure e riconoscerle, anziché provare a negarle o nasconderle agli altri o a noi stessi, ci offre la possibilità di imparare a gestirle. Se non siamo coscienti delle nostre paure, non possiamo lavorare su di esse e quelle ci dominano. Questo ci rende deboli ed è spesso all'origine dell'aggressività, delle molestie e della violenza.

La paura in sé non è una debolezza. Se impariamo a gestirla in modo consapevole, al contrario, diventiamo forti e accresciamo la fiducia in noi stessi. Maggiore sarà quest'ultima – intendo la vera fiducia in noi stessi, che non è l'esibizione di una certa presunzione –, meno

¹ Per approfondimenti, propongo di visitare la mia pagina web www.patpatfoort.be.

saremo aggressivi nel nostro comportamento e meno violenza useremo e provocheremo.

Quando leggeremo questo racconto insieme a un bambino, a un certo punto o anche alla fine del libro, possiamo avere con lui una conversazione di questo tipo: “Anche tu a volte hai paura? Di che cosa? Io a volte ho paura quando... Come mai proviamo paura? Che cosa pensiamo che ci potrebbe accadere? Che cosa possiamo farci?”. Possiamo inoltre avere una conversazione simile in qualsiasi altro momento, al di fuori della lettura del libro, oppure non averla mai. Il racconto può essere un canale attraverso cui il bambino impara a gestire le sue paure.

Per decidere il momento opportuno per avviare questa conversazione con il bambino, osserviamo come reagisce.

Essere coscienti delle **nostre qualità** e gioirne non è presuntuoso. È assolutamente positivo. Ma esibirle e confrontarle con quelle degli altri che non le possiedono o le possiedono in misura minore, non è positivo. Spesso questo fa male e provoca violenza. Più noi scopriremo le nostre qualità, più la nostra fiducia in noi stessi aumenterà e ci comporteremo e agiremo in modo più nonviolento.

Durante la lettura del racconto, alla fine di una pagina in cui si parla delle proprie qualità, come ad esempio sentirsi belli o forti, possiamo discutere con il bambino delle qualità che pensiamo di avere, esprimendo quali sentimenti questo ci procura.

Possiamo ovviamente affrontare l'argomento in un altro momento, se ci sembra più adeguato.

Un altro punto prezioso nella nonviolenza è l'essere capaci di gioire di tutto ciò che troviamo piacevole o bello, e di dedicarci tempo. È importante non solo notare e nominare quello che non ci piace, ma anche **ciò che è positivo**, come per esempio le caratteristiche, i comportamenti o le azioni altrui.

Riguardo alle pagine che descrivono quello che il piccolo albero ama e di cui gioisce, possiamo discutere di ciò che noi, il bambino e noi stessi, amiamo, apprezziamo, ammiriamo. Possiamo inoltre parlare di quello che

stimiamo nel bambino, o di ciò che il bambino apprezza di un altro bambino, per esempio suo fratello o sua sorella.

Infine, mettersi il più possibile nei panni di un altro, l'**empatia**, è fondamentale nell'atteggiamento nonviolento. In questo lo sviluppo della fantasia e dell'immaginazione ci può aiutare. Metterci al posto del piccolo albero è un buon esercizio.

C'è molta violenza causata dagli elementi naturali in questo racconto. È tutt'altra cosa rispetto alla violenza messa in atto dagli esseri umani – anche se ovviamente l'essere umano fa parte della natura. Ma ci tengo qui a fare questa distinzione. Con la gestione nonviolenta dei conflitti e l'educazione nonviolenta possiamo essere in grado di ridurre il più possibile quest'ultimo tipo di violenza.

La violenza in natura ci sarà sempre. Ma l'altra violenza, quella di noi esseri umani, in linea di massima potrebbe essere ridotta a zero. Quella della natura dovrebbe essere la sola e unica forma di violenza esistente. È già sufficientemente devastante e drammatica, se pensiamo ai terremoti, alle eruzioni vulcaniche, agli incendi delle foreste, ai tornado, alle inondazioni, agli tsunami, ai fulmini... È davvero un peccato che vi si aggiungano ancora tante violenze causate dagli esseri umani², quando è assolutamente possibile porvi un rimedio, sostituendo al modello Maggiore-minore il modello dell'Equivalenza³ nei nostri comportamenti. Questo libro cerca di offrire un contributo per questo processo.

Pat Patfoort

² Peggio ancora: gli esseri umani trattano in modo violento anche la natura e ciò aumenta ancora la violenza provocata dagli elementi naturali.

³ Vedi il libro *Difendersi senza aggredire. La potenza della nonviolenza*, Edizioni PLUS, Pisa University Press, 2011.