

Lavorare sulla nonviolenza con persone che hanno ucciso

di Pat Patfoort

Da sei anni lavoriamo regolarmente in 7 diverse prigioni del Belgio con gruppi di circa 10 prigionieri. Ci incontriamo con i gruppi una o due volte la settimana, per complessive 8-10 sessioni di 1 ora e mezza (più mezz'ora di conversazione privata successivamente). Complessivamente abbiamo tenuto 20 serie di simili sessioni, lavorando con circa 200 detenuti, prevalentemente maschi, ma anche con alcune donne. Molti di loro erano in prigione da molto tempo, a causa di gravi reati, tra cui l'omicidio.

1) Contenuti dei seminari

Dopo la presentazione della sessione e dell'organizzazione del seminario da parte della facilitatrice, nel primo incontro si chiedeva ai detenuti di **identificare se stessi** attraverso una metafora e in seguito venivano invitati a **raccontare al gruppo** alcuni fatti concreti che mettessero in evidenza **capacità e sentimenti** nei confronti di sé (come amore, felicità, eccitazione, speranza, irritazione, rabbia, rincrescimento, odio). La maggior parte del tempo tutti partecipavano molto attivamente in questa attività di presa di coscienza di se stessi e di solito tutti raccontavano in seguito qualcosa al gruppo. Come facciamo al termine di ogni sessione, alla fine facevamo una valutazione di questo primo incontro e di solito dicevano che era loro piaciuto imparare a conoscersi l'un l'altro, che avevano apprezzato l'atmosfera di ascolto e di rispetto reciproco e che volevano continuare a scoprirsi e a riflettere su se stessi .

Dalla seconda sessione abbiamo iniziato, usando il modello Maggiore-minore e dell'Equivalenza¹ a introdurre **lezioni teoriche sulla violenza**: come inizia, come la gente affronta le differenze in un modo che porta alla violenza, che cos'è un conflitto, quali sono i meccanismi della violenza, come le persone si trovano implicate in essi e come è difficile uscirne, quali sono i diversi strumenti della violenza , come può essere provocata, che cos'è un comportamento aggressivo, come la gente di solito lo affronta (vedi fig.1) Le lezioni teoriche erano **supportate da molti esempi concreti e integrate da esercizi** per avvicinare la teoria all'esperienza concreta dei detenuti . Attraverso questi esercizi imparavano a situarsi all'interno di violenza e conflitti, a comprendere come erano giunti ad agire in modo violento, a vedere quali erano stati i meccanismi ed i mezzi della violenza che ciascuno di loro usava e a riconoscere le conseguenze dei propri atti.. Queste sessioni erano talvolta cariche di emotività.

Passaggi importanti di queste lezioni erano “**esprimere la collera**” e “**difendersi**”, non essere deboli e passivi. Discutevamo di quanto importante fosse riuscire ad esprimere la propria rabbia e sapersi difendere; diversamente, la violenza subita ci ferisce , si interiorizza e ci fa star male. Ma consideravamo anche che ciò deve avvenire in modo diverso dal modo aggressivo e distruttivo in cui solitamente accade. Va benissimo essere forti, ma ciò non deve avvenire a scapito di altri. Così è stato molto importante distinguere il difendere se stessi (che è sano e positivo), dal modo in cui lo si fa (che spesso è negativo).

La **seconda parte delle lezioni teoriche** è stata sulle **alternative alla violenza, sulla nonviolenza**:

¹ Per maggiori informazioni, vedi il sito: www.patpatfoort.be

(vedi fig.2) in che cosa differisce il modello alternativo da quello basilare della violenza, quali sono gli strumenti di questo modello e quali abilità dobbiamo avere per metterlo in pratica?

Abbiamo fatto **esercizi** per imparare ad usare quelle abilità e quegli strumenti:

- creare storie su fatti violenti e nonviolenti
- piccoli role plays sulla comunicazione:
 1. chiedere qualcosa a qualcuno in modo aggressivo e in modo nonviolento
 2. esprimere critiche in modo aggressivo e in modo costruttivo
 3. rifiutare di fare qualcosa in modo aggressivo e costruttivo
 4. esprimere la collera in un modo e nell'altro
- esercizi di ascolto, supportati da fogli con indicazioni riservate
- questionari sui propri atteggiamenti in situazioni di conflitto, sui propri modi di esprimere la collera, discussi poi insieme
- offrire una “cassetta degli attrezzi” per imparare a gestire situazioni di alta tensione e sperimentarne alcuni, come ad esempio il respiro profondo e il rilassamento
- scoprire qualità positive in se stessi e negli altri, dando e ricevendo affermazione positiva.

Abbiamo lavorato con role plays su situazioni reali solo durante le sessioni di follow up, in cui hanno potuto sperimentare diversi comportamenti, per sviluppare quello nonviolento dell'Equivalenza. Ad esempio uno giocava il ruolo della guardia e l'altro quello del detenuto che si sentiva insultato dalla guardia (e questa era una situazione abitualmente vissuta da quel prigioniero). Il detenuto ha tentato in diversi modi di non reagire aggressivamente nei confronti della guardia (che avrebbe potuto essere molto aggressiva fisicamente). Dopo ogni role play il gruppo discuteva quali elementi a loro parere erano stati aggressivi e quali nonviolenti.

In cima a questi esercizi formali c'erano **due ulteriori modi di praticare la nonviolenza** e le abilità per farlo:

- in primo luogo, quando si presentavano momenti difficili all'interno del gruppo (tra due detenuti, o tra uno di loro e il resto del gruppo, o anche tra chi facilitava e un prigioniero o il gruppo intero di essi) si usavano queste situazioni per mettere il più possibile in pratica quanto appreso e per discuterne in seguito ed esprimere una valutazione in merito. Ciò contribuì molto a rendere efficaci le lezioni. Rendeva più facile, infatti, credere che il metodo poteva funzionare.
- Secondariamente, tra una sessione e l'altra i detenuti si prendevano un compito (“il lavoro in cella”, come “compito a casa”), in modo da sperimentare quanto appreso durante la sessione con i compagni di cella, o con un familiare visitatore, o con una guardia. Oppure portavano durante la sessione una situazione difficile che avevano vissuto con una di queste persone e noi la analizzavamo e ci lavoravamo sopra. Questo genere di lavoro ulteriore permetteva loro di andare sempre più a fondo nei contenuti del corso.

Molto importante per dare profondità al lavoro è stato anche dare all'inizio del seminario una cartella ad ogni partecipante, in cui per ogni sessione essi potevano mettere materiale scritto su quell'incontro: sia materiale stampato (ad esempio con modelli e diagrammi), sia materiali da compilare (come questionari), sia commenti o conclusioni sugli esercizi (talvolta dettati).

Alla fine dei seminari, i detenuti spesso dicevano quanto fosse stato per loro importante avere quel materiale e poterlo consultare regolarmente.

2) Ciò che hanno appreso

Hanno imparato a parlare usando il “messaggio IO”, a capire come gestire le proprie emozioni (le frustrazioni, la rabbia compressa, il senso di impotenza, la gelosia, la mancanza di comprensione o l'ingiustizia, il dolore), ad accettarle, a cercarne le motivazioni, a dare empatia, a offrire alternative

alle persone invece di metterle sotto pressione, a diventare consapevoli delle diverse forme di comunicazione (la nostra intonazione, il nostro linguaggio non verbale).

Sono diventati consapevoli di come gli altri possono vedere la realtà in modo diverso, senza con ciò essere nell'errore. Gli altri possono avere altri valori.

In particolare apprezzavano le discussioni in gruppo, soprattutto nel modo in cui lo facevamo, al quale non erano per nulla abituati: ciascuno poteva avere la parola, ognuno era ascoltato e rispettato, nessuno cercava di convincere gli altri. Così avevano apprezzato molto che chi conduceva li avesse fin dall'inizio fatti parlare uno per volta e fatti ascoltare l'un l'altro, che non potessero parlare tutti insieme o interrompersi. Tutto ciò era una novità per molti di loro.

Attraverso i modelli presentati, gli esercizi e le discussioni, i **due punti più importanti** che avevano scoperto erano i seguenti:

- 1) Non ci sono solo due posizioni, la posizione Maggiore e la posizione minore (il vincitore e il perdente), ma anche una terza, la posizione dell'Equivalenza. L'unica posizione forte non è la posizione Maggiore, quella violenta, ma c'è anche la posizione dell'Equivalenza, quella veramente forte. Ci sono due tipi di eroi: quelli violenti, ma anche quelli nonviolenti. E ci vuole più forza e coraggio per sviluppare la posizione Equivalente che la posizione Maggiore.

Quando uno non si comporta in modo aggressivo, in posizione Maggiore, **non significa automaticamente** che si trova in posizione minore, che è **debole**. Può anche costruire una posizione di Equivalenza. E può essere molto forte.

- 2) **C'è un modo di esprimere la rabbia e di difendersi che non è aggressivo e distruttivo, ma costruttivo**. C'è un modo di gestire la propria energia in modo costruttivo. E loro hanno iniziato ad esercitarsi per realizzarlo.

Qui di seguito troviamo alcuni commenti dei detenuti al termine dei seminari su quanto avevano imparato:

1. Quando ci dedichiamo tempo l'un l'altro, ci accorgiamo che ci sono molte più persone buone di quanto non pensiamo.
2. La mia convinzione che la gente ha buona volontà è stata nuovamente confermata.
3. E' possibile avere un gruppo in cui ciascuno è Equivalente, in cui nessuno è escluso o ignorato, in cui ciascuno può parlare liberamente senza sentirsi messo in posizione minore.
4. Per me è stata molto importante l'atmosfera del gruppo, aperta e piacevole.
5. Ho potuto avere nuovi contatti, e questo capita molto raramente in prigione.
6. La cosa più importante per me è stata che ho ascoltato molti problemi degli altri.
7. C'è un modo nonviolento per gestire i conflitti
8. Ho imparato cose di cui non avevo mai sentito parlare prima.
9. Questo seminario sarà molto utile anche per la mia vita più avanti.
10. Gli schemi mi hanno permesso di capire meglio.
11. Ho avuto nuove intuizioni su come sorgono i conflitti e i comportamenti aggressivi e come gestirli.
12. Ho avuto maggiori possibilità di comprendere i conflitti e l'aggressività. Ora vediamo se riesco a gestire meglio tutto ciò.
13. Come è possibile, già un bel po' prima, riconoscere ed eventualmente modificare un conflitto. Questo può essere molto utile nella mia vita.
14. Ho imparato a guardare ai problemi in modo diverso.
15. Dobbiamo trattare i conflitti con maggiore consapevolezza.
16. La cosa più importante per me è che posso lavorare su problemi di aggressività.
17. E' possibile cambiare, se uno veramente lo vuole ed è aperto al cambiamento.
18. Talvolta non conosciamo abbastanza noi stessi e come ci comportiamo.

19. Ho capito meglio cosa gli altri pensano di me. Questo è prezioso per evitare o risolvere conflitti.
20. Noi non abbiamo alcune abilità, attraverso l'esercizio possiamo migliorare la situazione.
21. Non ho ancora abbastanza competenze per affrontare in modo diverso le persone aggressive.
22. Ho capito meglio quando mettiamo una persona in posizione minore, come questa persona può reagire.
23. Non dovremmo mettere gli altri in posizione minore.
24. Quando ci comportiamo in modo aggressivo siamo sciocchi. L'aggressione non porta a nulla.
25. Questo seminario mi ha fatto riflettere molto e mi ha fatto scoprire alcuni aspetti che posso riconoscere in me o negli altri. Per contro, ho qualche esitazione su alcuni punti della teoria e della pratica. Penso che ogni essere umano ha i suoi limiti di tolleranza ed è condizionato dalle sue emozioni. Quando queste emozioni dominano la mente, si fanno cose sciocche.
26. La cosa più importante che ho capito è che devo pensare bene prima di agire, perché sono focoso.
27. E' necessario imparare a diventare padroni di se stessi.
28. Chi ha pazienza sarà premiato, chi non ce l'ha sarà punito.
29. Ora so affrontare meglio le opinioni altrui.
30. Dobbiamo ascoltare di più gli altri perché anche le loro ragioni e i loro fondamenti sono importanti e degni di considerazione.
31. Ho sempre saputo che violenza e aggressione non hanno senso.
32. Ho imparato come risolvere un problema con le parole e non subito menando le mani.
33. La cosa più importante è: parlare, parlare, parlare.
34. Ho imparato che è importante usare il "messaggio-io".
35. Non dovremmo avere paura ad aprirci agli altri.
36. Naturalmente la prigione non è il luogo migliore per imparare tutto questo, comunque abbiamo avuto buone indicazioni anche per la vita in prigione.
37. Ho imparato molto sulla tolleranza, il rispetto per ogni essere umano, la comprensione reciproca e l'autocontrollo.
38. Dobbiamo capirci e rispettarci l'un l'altro, imparare a conoscere di più l'uno dell'altro, e in questo modo evitare situazioni di sofferenza.
39. Tutti dovrebbero essere considerati in modo Equivalente; questo non succede spesso nella realtà.
40. Ho imparato come non dovrebbe accadere, rispetto a me, al mio compagno, guardando gli altri, sulla pazienza, il rispetto, l'autocontrollo, la soluzione dei conflitti parlando, essendo positivi in situazioni negative, pensando positivamente, il mio comportamento verso gli altri, come costruire un mondo migliore.

3) Cambiamenti provocati nei detenuti da questi seminari

Quelli che seguono sono alcuni cambiamenti che secondo i detenuti sono stati prodotti dai seminari:

- 1) I problemi che ho avuto nel passato mi feriscono ancora molto, ma sto imparando ad accettarli ed a trarre il meglio possibile da tutto ciò.
- 2) Questo corso mi ha dato alcune indicazioni preziose per ora e per il futuro.
- 3) Userò certamente la "cassetta degli attrezzi" nella mia vita.
- 4) Ora sono più orientato al futuro.
- 5) Non voglio ritornare in prigione, perciò devo imparare ad affrontare meglio l'aggressività e i conflitti.

- 6) Mi sembra di affrontare in modo diverso l'aggressività e i conflitti perché ho capito meglio che cosa sono e come nascono. Voglio imparare a gestirli meglio giorno per giorno.
- 7) Ho capito alcuni errori che ho fatto nell'affrontare l'aggressività.
- 8) Sbagliavo. Ora ho più padronanza di me stesso. Rifletto di più.
- 9) Non sapevo quando e dove affrontare i miei problemi. Qui l'ho imparato.
- 10) Avendo compreso meglio ciò che provoca l'aggressività, ora rifletto di più e lavoro per avere più padronanza di me stesso e parlare di più.
- 11) So meglio come gestire il mio autocontrollo.
- 12) Parlo di più sul momento.
- 13) Sto imparando a esprimermi con gli altri nel modo giusto.
- 14) Sono diventato più paziente: conosco me stesso un po' di più.
- 15) Ho iniziato a pensare di più a me stesso e spesso mi fermo a riflettere su situazioni quotidiane.
- 16) Mi accorgo di più di come reagisco in un conflitto.
- 17) Ora capisco meglio gli altri.
- 18) E' stato importante imparare a guardare una persona in modo positivo e a dirci qualcosa di positivo l'un l'altro, invece che sempre cose negative.
- 19) Per evitare l'aggressione fisica ma anche verbale, ora cerco di pensare a me stesso in modo più positivo.
- 20) Sono diventato più tranquillo perché ora so meglio che cosa possiamo fare. Lavoro per imparare a parlare in modo più aperto, a conoscere meglio la gente, a rivolgermi agli altri in modo più equivalente.
- 21) Questo corso mi ha portato a comprendere meglio che dobbiamo capire la reazione dell'altro.
- 22) Faccio più attenzione ai problemi degli altri.
- 23) Ha cambiato l'odio e i sentimenti negativi che avevo verso chi mi aveva ferito nella mia fiducia. Prima vedevo le cose o bianche o nere, ad esempio tra Cristiani e Mussulmani, ora ho capito che non è così.. Questo viene dalla propaganda di leaders e persone interessate.
- 24) Mi tengo lontano da comportamenti aggressivi, ora.
- 25) Ora stringo i pugni in tasca quando qualcuno mi provoca.
- 26) Ieri un uomo mi ha insultato Prima lo avrei immediatamente picchiato. Ora, per la prima volta nella mia vita, ho tenuto i pugni in tasca (dice un uomo con un aspetto molto orgoglioso)
- 27) Questo seminario mi ha confortato e mi ha dato coraggio.

Penso che questo elenco possa rendere bene l'idea di quanto possono dare questi seminari a persone che hanno commesso terribili atti criminosi. Possiamo riassumere questo elenco dicendo che questo tipo di seminari aiuta le persone a riflettere sul proprio comportamento e le rende capaci di iniziare a cambiare le proprie attitudini in una direzione nonviolenta.

E' importante essere consapevoli che molte di quelle persone hanno avuto (e spesso hanno ancora) situazioni di vita molto difficili, hanno conosciuto poco rispetto e amore. E' uno stereotipo dire che hanno avuto "un'infanzia difficile", tuttavia ciò è spesso un dato di fatto. Si consideri ad esempio un uomo i cui genitori non lo avevano voluto e che per tutta la vita ha dovuto sentirsi dire che non avrebbe mai dovuto essere là, che era "il problema" in famiglia, che tutto era colpa sua...e che non ricorda di avere mai ricevuto un apprezzamento o di essere mai stato coccolato in alcun modo. Durante queste sessioni i detenuti si sono sentiti trattati come esseri umani, si sono sentiti ascoltati, rispettati per quello che erano, con i sentimenti che avevano, indipendentemente da ciò che avevano fatto. Questa è spesso un'esperienza molto speciale per loro. Imparano a conoscere un mondo molto diverso da quello che hanno sempre conosciuto. E' importante per loro sapere che c'è un altro mondo, un altro tipo di relazioni tra le persone, un altro modo di comportarsi l'uno con l'altro, e soprattutto che possano, quanto più possibile, fare esperienza di una piccola parte di tutto ciò.

Almeno ora sanno che questa possibilità esiste e imparano qualcosa su come si presenta, come funziona e cosa significa emotivamente.

Ciò è significativo per diversi motivi:

- In primo luogo, non dobbiamo dimenticare che un giorno quelle persone usciranno di prigione ed è importante che escano avendo imparato qualcosa in modo da saper gestire la propria aggressività e la propria collera in modo più costruttivo di quanto facessero quando sono entrate.
- Secondariamente, la prigione non dovrebbe essere una “punizione” attraverso cui vendicarsi per quanto esse hanno fatto, perché in questo modo noi useremmo lo stesso sistema Maggiore-minore, il modello violento che hanno usato per i loro crimini. Invece, il tempo di prigionia dovrebbe essere usato come un periodo di riflessione, capace di renderli consapevoli delle conseguenze dei loro atti, di insegnare loro a contestualizzare i loro atti e comportamenti e a vedere come le cose possono andare diversamente.
- Infine, molti di loro hanno figli ed è perciò importante che conoscano meglio come si costruiscono relazioni umane costruttive, per la loro educazione.

Questi tre modi aiuteranno a diminuire la violenza nella nostra società e a costruire un mondo più pacifico e sicuro.

Per concludere, vorrei esprimere la mia profonda gratitudine ai direttori degli istituti di pena, alle guardie e agli ausiliari delle prigioni che ci invitano a fare questo lavoro e ci consentono di svolgerlo nelle migliori condizioni possibili.

(Paper presentato alla 21esima Conferenza generale del'IPRA (Commissione sulla Nonviolenza), sul tema “Strutture di conflitto, sentieri di pace”, presso l'Università di Calgary, Canada, 29 giugno-3 luglio 2006)

Voglio ringraziare Angela Dogliotti per la traduzione italiana dell'articolo .