

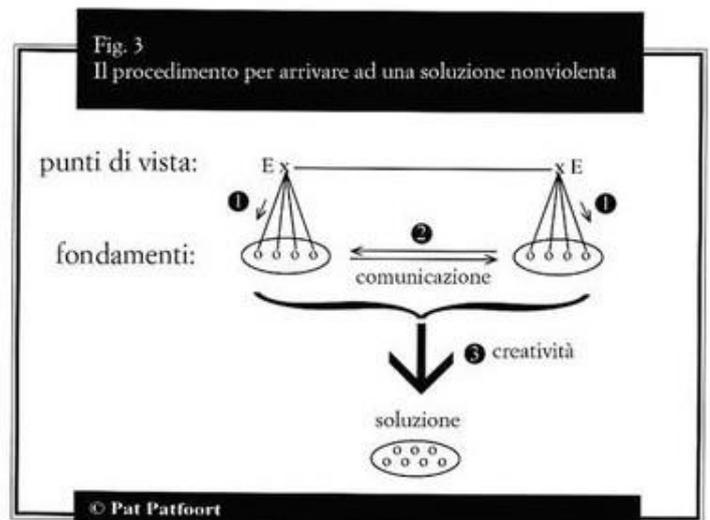
Dalla guerra alla pace: siamo concreti

Se si vuole rimpiazzare la guerra con la pace, se si vuole sostituire la violenza con la nonviolenza, dobbiamo passare dal modello Maggiore-minore al modello Equivalente*.

Per fare ciò abbiamo bisogno di non usare più argomenti e giudizi, critiche negative, insulti, accuse. Ma dobbiamo ascoltare, rispettare le persone, provare a capire i loro fondamenti. Che non significa assolutamente accettare le loro azioni, o essere d'accordo con quello che fanno. I fondamenti sono gli elementi su cui si basano i punti di vista delle persone. Ci sono molti tipi di fondamenti: sentimenti, bisogni, valori, abitudini, obiettivi, interessi, paure, come le persone sono state educate, ecc. Questi sono tutti gli elementi per cui le persone hanno il loro punto di vista (vedere figura sotto).

Quindi, visto che volevamo lavorare sulla guerra tra Russia ed Ucraina, e che volevamo provare a contribuire a modo nostro per aiutare la transizione verso la Pace, abbiamo creato due liste di fondamenti per questa situazione. Prima di tutto, siamo partiti con una situazione più personale, per rendere più facile, ai lettori di questo articolo, capire come funzionano i fondamenti.

Infatti, un simile lavoro con i fondamenti può essere fatto per qualunque livello delle relazioni umane: adulto-bambino, tra bambini, in una coppia, tra colleghi di lavoro, tra gruppi nella società, tra nazioni.



Quando compiliamo la lista di fondamenti di qualcun altro, quindi la lista nella colonna di destra, ovviamente i fondamenti sono solo "probabili fondamenti", non sappiamo di sicuro quali siano i fondamenti reali. Ma cerchiamo di capire quali possano essere i fondamenti dell'altro.

Una cosa importante prima di cominciare la lettura di queste liste parallele di fondamenti, è sapere come leggerle: dovete leggerle dall'alto verso il basso, e non sinistra-destra-sinistra..., ed iniziando con la colonna di sinistra, completa, e solo dopo passate alla colonna di destra. E mentre leggete tutti questi fondamenti: non li giudicate, non li criticate, non ne ridete, non pensate al buono e cattivo o al giusto e sbagliato, perchè allora starete tornando al modello Maggiore-minore, e non starete più lavorando verso l'Equivalenza e la Pace.

Io non voglio che comunichi anche in modo 'aggressivo'

1. Io non mi sento ascoltato
2. Io ho paura dell'aggressività
3. Io mi sento debole
4. Io trovo difficile comunicare se mi sento aggredito
5. Io ho paura
6. Io sto bene quando parliamo con tranquillità
7. Io sono abituato a parlare con 'educazione'
8. Io sono stato educato a non mostrare troppe emozioni forti mentre si comunica (troppa gioia, lacrime, rabbia, ...)
9. Mi hanno insegnato che bisogna essere contenuti
10. Io penso che prima di parlare sia necessario essere calmi
11. Io penso che per essere efficace sia utile essere calmi
12. Io non riesco a concentrarmi sui temi della discussione
13. Io non riesco a prestarti attenzione
14. Io mi sento oppresso
15. Io mi sento minacciato fisicamente
16. Io temo la tua violenza fisica
17. Io ho bisogno di sentirmi accettato
18. Io non credo che quello aggressivo sia un modo nonviolento di comunicare

Io voglio poter comunicare anche in modo 'aggressivo'

1. Io ho lottato per riuscire a dire quello che provo
2. Io ho bisogno di esprimere tutte le mie emozioni a qualunque grado della loro intensità
3. Io penso di essere nella comunicazione nonviolenta
4. Io trovo difficile comunicare se mi devo trattenere
5. Io mi sento autentico
6. Io non riesco a trattenermi
7. Io non sento necessario essere moderato
8. Io sto bene quando sono accettato per come sono
9. Io ho bisogno che non ci siano imposizioni nel mio modo di essere
10. Io amo la diversità
11. Io ho l'impressione di non avere paura della violenza
12. Io ho paura di non essere ascoltato
13. Io sono stato abituato a contenere le mie emozioni e preferirei non farlo più
14. Io mi sento libero quando posso sfogarmi
15. Io ho necessità di esprimere tutta la mia energia
16. Io mi sento forte
17. Io mi sento sincero a esprimere come sono

Non volevo che tu iniziassi questa guerra

1. Ho paura di perdere i miei privilegi quotidiani
2. Io temo l'escalation che scateni la terza guerra mondiale
3. Io temo quello che ci sarà dopo
4. Per me la vita è sacra
5. Io non sono abituata a risolvere i conflitti con la violenza
6. Io ho paura di morire o che muoiano i miei familiari
7. Per me è impensabile che si debba ancora oggi ragionare in questi termini
8. Mi sembra che non abbiamo memoria degli effetti delle guerre passate e mi fa soffrire
9. Io ho l'impressione che non abbiamo imparato dagli errori passati
10. Io mi sento impotente
11. Io temo per il futuro dei miei figli
12. E difficile per me essere costretto ad affrontare le mie paure
13. Io ho bisogno di mantenere i miei diritti senza vederli negati
14. Io ho paura di perdere la mia libertà
15. Io ho molta difficoltà nel vedere la sofferenza dei bambini ucraini
16. Io ho paura che i miei bambini soffrano come stanno soffrendo loro

Volevo iniziare questa guerra

1. Io mi sento male con lo stile di vita di altri
2. Io non mi sento bene/rispettato nell'attuale ordine mondiale
3. Io mi sento minacciato entro i miei confini, nei miei ideali
4. Io non conosco le strategie che non usano violenza
5. Io ho paura di perdere i miei privilegi quotidiani
6. Io sono abituato a veder risolvere i conflitti con la forza
7. Io mi sento forte/debole
8. Io mi sento obbligato ad aiutare i deboli e gli oppressi del mio popolo
9. Io sono convinto che dopo, tutto si sistemerà
10. Per me il desiderio di cambiare le cose è più forte della paura delle ripercussioni
11. Io sono convinto che la guerra ci unisca in un ideale comune
12. Io odio/disprezzo chi non la pensa come me
13. Io non sono abituato a stare con chi non la pensa come me
14. Io ho bisogno che venga riconosciuto il mio potere
15. Io sono convinto che la mia libertà non abbia prezzo
16. Io penso di avere pienamente ragione
17. Io sono convinto che il mio popolo abbia subito un torto/umiliazione
18. Io mi sono sentito preso in giro
19. Io sono convinto che le promesse che mi sono state fatte non sono state mantenute
20. Io non riesco ad accettare che le promesse fatte non vengano mantenute
21. Io sento di aver subito tante violenze per lungo tempo
22. Io non mi sono sentito ascoltato

Non volevo che tu iniziassi questa guerra Volevo iniziare questa guerra

1. Io credo che non aiuti a risolvere I conflitti aperti tra di noi
 2. Io credo in altre forme di risoluzione dei conflitti, nonviolenti, che non mettono a rischio la vita di persone di entrambi I popoli
 3. Io sento che i nostri popoli sono fratelli e mi ferisce vederli in contrapposizione
 4. Io temo che una volta iniziata la guerra sia difficile porvi fine
 5. Io temo che con la guerra si perda il controllo e avvenga una successione di eventi sempre più grave
 6. Io ho paura che con la guerra siano le persone più fragili a subire le conseguenze più gravi
 7. Io sono convinto/a che con la guerra tutte le persone soffrano
 8. Mi risulta già abbastanza insopportabile la distruzione e la sofferenza che stiamo sopportando dopo questo inizio
 9. Io soffrirei nel vedere il mio Paese distrutto e con vittime
 10. Abbiamo già sofferto negli anni precedenti a causa dei nostri conflitti
 11. Io credo e sento che la guerra sia 'un'avventura senza ritorno'
 12. Io non mi riconosco nelle motivazioni che voi avete portato per iniziare la guerra
 13. Io sento di avere una posizione diversa/formazione/una conoscenza rispetto a quanto mi viene attribuito
 14. Io sono convinto/a che gli orientamenti di politica internazionale del nostro Paese debbano essere scelti dal nostro popolo
 15. Io credo nella sovranità di ogni singolo Paese
 16. Io credo che ogni popolo sia libero di scegliere la lingua in cui si rispecchia di più
 17. Io sento di gestire nel modo giusto I rapporti con la minoranza russofona.
1. Io mi sento minacciato dall'avanzare della NATO verso i miei confini.
 2. Io sento che il peso della NATO incombe sulla nostra nazione e influenza il nostro Paese
 3. Io sento che l'ampliamento della NATO è rivolto contro di noi e costituisce una minaccia verso il nostro Paese
 4. Io mi sento prevaricato e sopraffatto
 5. Io non mi sono sentito ascoltato
 6. Io sento il bisogno di ridefinire gli equilibri a livello mondiale
 7. Io ho bisogno di riaffermare il potere della nazione Russa
 8. Io sono convinto e sento che i Russi in Ucraina siano discriminati
 9. Io sento di dover proteggere il popolo russofono che vive in Ucraina
 10. Io sento come mio dovere supportare le regioni separatiste ucraine che io penso desiderino annettersi alla Russia
 11. Io sento che non viene riconosciuto tutto ciò che la Russia ha fatto per l'Ucraina
 12. Io sono convinto che l'Ucraina sia per storia e cultura nella sfera di influenza del nostro Paese
 13. Io credo che il popolo ucraino sia stato influenzato e corrotto dalla cultura occidentale
 14. Sono convinto che certi conflitti vadano risolti con la guerra