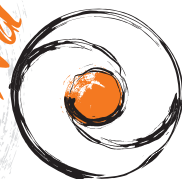


*// LA NONVIOLENZA SI OPPONE ALLA
DISTRUZIONE E CONDUCE ALLA PIENA
REALIZZAZIONE DELL'ESSERE UMANO //*

CENTRO DI
NONVIOLENZA

attiva



PROMOSSO DA MONDO SENZA GUERRE E SENZA VIOLENZA
E LA COMUNITÀ PER LO SVILUPPO UMANO

**UNA RISPOSTA
NONVIOLENZA**

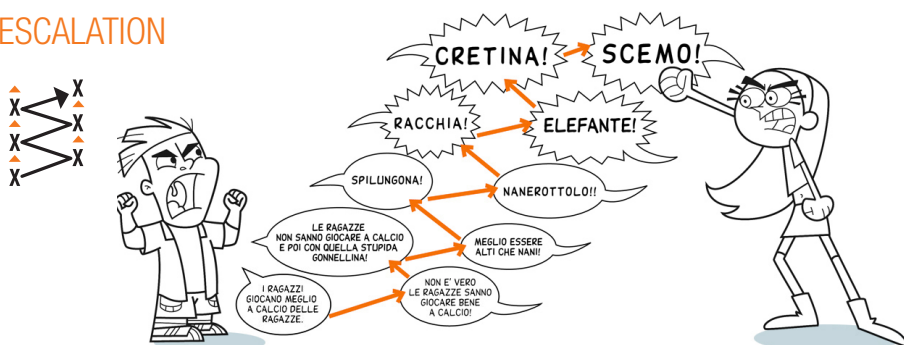
CHE COSA È LA VIOLENZA?

È QUALSIASI ATTO CHE LIMITA L'INTENZIONALITÀ E LA LIBERTÀ UMANA PROPRIA E ALTRUI, RICONOSCIBILE QUANDO PROVIAMO O PROVOCHIAMO SOFFERENZA.

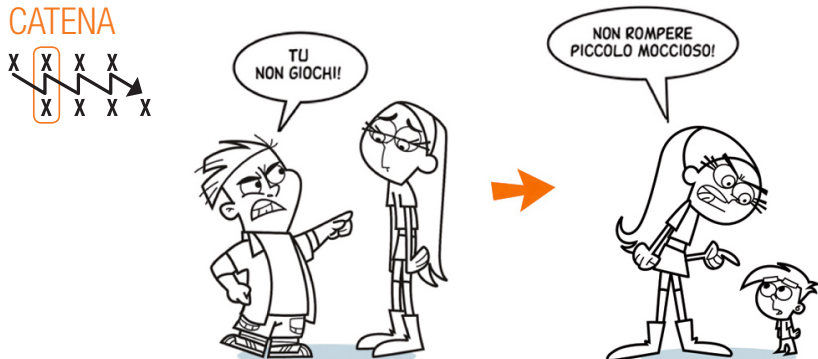
AVERE FIDUCIA IN SE STESSI E NEGLI ALTRI ALLONTANA LA PAURA. LA PAURA GENERA SOFFERENZA, LA SOFFERENZA PRODUCE VIOLENZA INTERNA, LA VIOLENZA È SEMPRE INVOLUTIVA E GENERA DISTRUZIONE.

I MECCANISMI DELLA VIOLENZA*

ESCALATION



CATENA



INTERIORIZZAZIONE



CHE COSA È LA **NONVIOLENZA**?

È UNO STILE DI VITA, UN METODO DI AZIONE CHE SI BASA SULLA COERENZA DEL PENSARE, DEL SENTIRE E DELL'AGIRE NELLA STESSA DIREZIONE, TRATTANDO GLI ALTRI NEL MODO IN CUI SI VORREBBE ESSERE TRATTATI.

UNA RISPOSTA NONVIOLENTA*

PER VINCERE L'AUTOMATISMO DELLA VIOLENZA È NECESSARIO UN CAMBIAMENTO IMPORTANTE, UNA TRASFORMAZIONE PERSONALE E SOCIALE.



COME FARLO?

INTRAPRENDO UNA DIREZIONE CHIARA

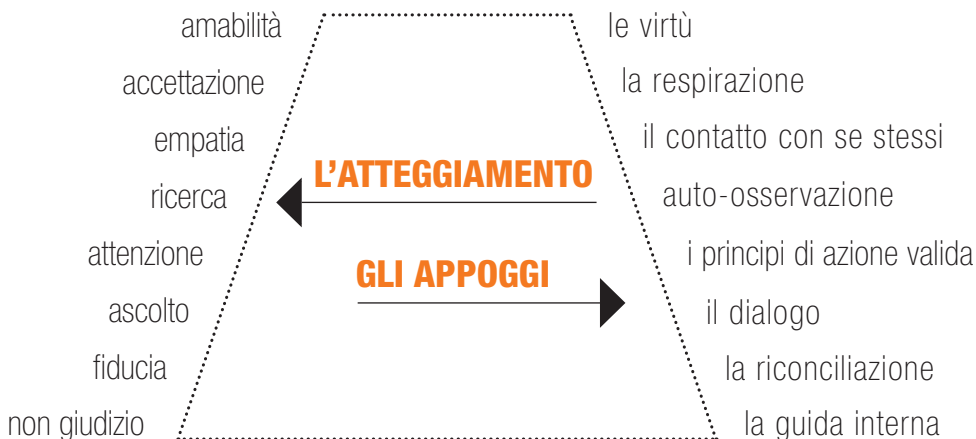


COERENZA INTERNA

pensare, sentire, agire nella stessa direzione

REGOLA D'ORO

tratta l'altro come vuoi essere trattato



*Secondo il fondatore dell'Umanesimo Universalista Mario R. Cobos (Silo)

SETTE PASSI PER UNA RISPOSTA NONVIOLENTA QUOTIDIANA



1. Mi **fermo**, riconosco la violenza in me o nell'altro/a, considero di rispondere in un altro momento.



2. Assumo una posizione psicofisica adeguata e **respiro** profondamente con il diaframma.



3. **Ascolto** me stessa/o, senza giudicarmi, osservo i miei pensieri, i miei sentimenti.



4. Ascolto l'altro/a, senza giudicarlo/a, **riconoscendo** che chi mi è di fronte è un "essere umano" e che ha le mie stesse difficoltà.



5. **Scelgo** di allineare il pensiero, il sentire e l'azione. Tratto l'altro/a come voglio essere trattato/a.



6. **Richiamo** le mie virtù e decido quale usare per cercare una soluzione creativa, a quella situazione, che soddisfi entrambe le parti.



7. **Agisco/Comunico** con sincerità facendo attenzione alle parole, intonazione, gesti, espressioni del viso.
Esprimo il mio punto di vista iniziando ogni frase con: lo mi sento, lo ho bisogno, lo ho paura.

**SARÒ SICURA/O DI AVER AGITO NELLA DIREZIONE
NONVIOLENTA SE NON PROVERÒ SOFFERENZA**

SCRIVI QUI LE TUE VIRTÙ

INTENDIAMO PER VIRTÙ OGNI ATTEGGIAMENTO CHE
MESSO IN PRATICA CI FA SENTIRE IN ACCORDO CON
NOI STESSI

SCRIVI QUI COME VUOI ESSERE TRATTATO/A E COME TRATTERAI L'ALTRO/A

LO SGUARDO INTERNO

// ... Lo sguardo interno è uno sguardo molto tranquillo, molto vero che ci avvicina all'interiorità e ci porterà pian piano al centro, al senso, a noi stessi.

Non è né lo sguardo che critica né quello che ammira né quello che impone; è quello che osserva, quello che osserva senza giudicare, e che si addormenta ogni volta che incontra un giudizio.

Non è lo sguardo che forza, è quello che riconosce le forzature.

Non è lo sguardo che dissolve la divagazione, è quello che si accorge che non la puoi evitare.

Non è lo sguardo che riempie, è quello che osserva il vuoto.

Non è lo sguardo che rilassa, è quello che osserva l'imprigionamento e l'egoismo.

Non è lo sguardo della colpa, è quello del pentimento.

Lo sguardo interno è lo sguardo umano, da dentro.

Osserva la danza del mondo e l'umano, guardato dall'umano.

Quando lo sguardo interno si sveglia l'umano prende coscienza di sé, di ciò che di lui è nel mondo e di ciò che del mondo è in lui. //

Tratto da "Lo sguardo del senso" di Dario Ergas - Multimage 2011, tit. orig. "La mirada del Sentido" - 2006



PROMOSSO DA MONDO SENZA GUERRE E SENZA VIOLENZA
E LA COMUNITÀ PER LO SVILUPPO UMANO

www.centrononviolenzattiva.org



info@centrononviolenzattiva.org



@cenva



#centrononviolenzattiva

Via Mazzali, 5 - 20132 Milano

Elaborato da Mondo Senza Guerre e Senza Violenza e La Comunità per lo Sviluppo Umano, organizzazioni internazionali umaniste.

Testi ispirati da: Silo, *Opere complete*, Vol. I, Ediz. Multimage, 2000.

Fumetti di Greta Crippy, ispirati da: Pat Patfoort, *Jef e Lien. Disegni e schemi per lavorare con ragazzi sui litigi ed i conflitti*, Ediz. Melagrana, 2013.

Art direction: si ringrazia Anna Tirindelli



La Comunità
per lo sviluppo umano



mondo senza guerre e senza violenza