

## A quale prezzo – Allegato 1

Tratto da “Attivi per la pace - Manuale per la gestione dei percorsi emotivi nei gruppi”

di Lennart Parknas

La Meridiana (1998)

### *La relazione tra informazione e azione*

Una convinzione molto comune nelle organizzazioni alternative è che col solo informare delle catastrofi che stanno per accadere possa indurre la gente all'azione.

Per esempio il movimento pacifista divulga informazioni sugli orrori della guerra nucleare credendo che ciò renda le persone attive nella lotta contro la guerra. Il movimento ambientalista fornisce informazioni sull'inquinamento dei mari credendo che ciò renda le persone attive nella lotta contro i distruttori del mondo. Il movimento nonviolento informa sul fallimento della violenza come metodo di risoluzione dei conflitti. I movimenti di solidarietà informano sui mali provocati dall'attuale modello di sviluppo.

Il malinteso che è alla base di questa strategia può essere rappresentato da questo modello:

INFORMAZIONE ALLARMANTE



AZIONE

L'informazione diffusa dai movimenti alternativi, rispetto alle informazioni generali, ha due caratteristiche:

- ✗ nella maggior parte dei casi minaccia e spaventa le persone;
- ✗ è connessa a un messaggio persuasivo: se fai questo o quello la minaccia diminuisce.

Quel che facciamo con questo tipo di informazione è indurre le persone in uno stato psicologico di allarme, nell'idea che questo le condurrà all'azione. Ma questa strategia incontra diverse difficoltà.

La gente non ascolta la nostra informazione o - se l'ascolta - non la fa propria: e anche se l'informazione viene assimilata non è garantito che essa muova all'azione.

Tutti i ricercatori che hanno studiato gli effetti dei messaggi di minaccia sono concordi nell'affermare che essi non portano all'azione, anzi vi è un gran rischio che la gente si senta inerme e quindi passiva!

Di conseguenza, se secondo i risultati delle ricerche il modello Allarme → Azione non è corretto, devono esserci degli stadi intermedi che portino le persone dall'allarme all'azione.

Quali sono gli stadi che portano all'azione? Prendendo in considerazione ciò che la psicologia e la psicoterapia chiamano processi di gruppo e guarigione psichica ho proposto un modello per il percorso dall'allarme all'azione che potete vedere qui di seguito:

DIALOGO



INTERCONNESSIONE



RICARICA



AZIONE

È importante ricordare che il nome di ogni stadio si riferisce allo stato psicologico dell'individuo: così *Allarme* vuol dire che l'individuo è in uno «stato d'allarme», *Dialogo* che l'individuo è in uno «stato di dialogo», *Interconnessione* che l'individuo è in uno «stato di interconnessione» e così via. Vediamo cosa significa.

## Allarme

Essere in uno stato di allarme significa non voler ascoltare, non voler vedere, non voler apprendere il messaggio spiacevole. Con l'aiuto dei propri meccanismi psicologici di difesa si riesce spesso molto bene a:

- negare ciò che è spiacevole («Non può essere pericoloso»);
- razionalizzarlo («Troveranno una soluzione»);
- dare la colpa agli altri («Purtroppo sono stato educato così»);
- divenire infantilmente dipendente («I politici se ne occuperanno»);
- divenire infantilmente onnipotente («Io me la caverò sempre»);
- rimuoverlo semplicemente dalla mente

I meccanismi di difesa distorcono le nostre esperienze della realtà rendendoci capaci di sopportarla. In questo senso i meccanismi di difesa sono positivi.

L'inconveniente è che quando si vuole agire in questa realtà non si sa come essa sia veramente e l'azione diviene inefficace.

L'allarme è uno stadio di solitudine. Alcuni sondaggi hanno dimostrato che secondo la maggior parte degli adolescenti svedesi nessuno, né a scuola né a casa parla mai del rischio di essere sterminati da una guerra nucleare. Quelli che se ne preoccupano iniziano a credere di non essere del tutto normali. Assieme all'impotenza appresa, causata dall'educazione e dalla «legge Jante»<sup>1</sup> lo stadio dell'allarme contribuisce a creare disperazione e passività.

## Dialogo

Essere in uno stato di dialogo significa iniziare ad aprirsi e ad accogliere. Si parla delle proprie esperienze spiacevoli e si ascoltano altri che parlano

delle loro. I meccanismi di difesa sono ancora operanti, quindi non si è in grado di assimilare altri fatti, altre informazioni spiacevoli, ma si è in grado di parlare dei propri sentimenti e di ascoltare quelli degli altri.

Nel dialogo la comunicazione non è dominata da fatti ma da esperienze ed emozioni. Il dialogo crea un sentimento di unione tra chi parla. Ma ciò non basta ad indurre all'azione.

## Interconnessione

Arrivare a uno stato di interconnessione significa iniziare ad afferrare, a comprendere che si è parte di una più grande affinità universale, anzi cosmica. Siamo parte di tutto ciò che vive, di tutto il creato, a cui apparteniamo.

Quando agiamo il cosmo cambia. La ricerca moderna sul caos lo chiama "effetto farfalla": cioè il battito d'ali di una farfalla in Europa può causare un uragano in America Centrale. Quando si inizia a comprendere che ciò è vero anche per se stessi, si è in uno stato di interconnessione. Allora si comincia a sentire la propria energia, il proprio potere.

Questo è uno stato particolare. Fare l'esperienza della interconnessione ha effetti sensazionali. E' un punto di svolta. Si inizia a sentire l'energia e il potere che così a lungo sono stati lontani

## Ricarica

Questo nuovo potere acquisito è ancora sottile e inesplorato. Deve essere nutrito, indirizzato e coltivato perché diventi abbastanza forte da sostenere l'azione. Si ha bisogno di entrare in contatto con le proprie visioni, di esplorare le proprie risorse e i propri aiuti, di trovare il proprio posto, il proprio scopo.

Solo allora si è pronti all'azione.

---

<sup>1</sup> La "legge Jante" un concetto che lo scrittore danese-norvegese Askel Sandermose ha usato per esprimere la pressione tirannica esercitata dalla città Jante attraverso la meschinità e il rancore. Il primo comandamento della "legge Jante" è "Non crederai di essere qualcosa"