

Coordinamento Regionale Rifiuti Campania



Corso base sulla Nonviolenza Attiva.

Napoli - Giugno 2009

a cura del Partito Umanista di Napoli

Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo
Gandhi

La violenza è la risposta che diamo quando la paura invade l'anima. Quanto più grande è la mia paura, più violento è il mio comportamento. Quanto più insicura si sente una società, più violenta sarà la sua organizzazione. Non è possibile estirparla come se si trattasse di un cancro. Neanche è possibile eliminarla con una violenza maggiore. La violenza è come un insetto speciale, ogni azione che realizza con la sua stessa sostanza, lo farà crescere e quando raggiunge il suo massimo sviluppo, avrà distrutto tutto.

Rispondendo alla violenza con altra violenza, questa continuerà ad aumentare, in una retroalimentazione viziosa che terminerà solo con la sconfitta del vinto. Man mano che la violenza aumenta, l'essere umano si andrà spegnendo da qualsiasi fazione essa provenga.

La nonviolenza per esprimersi deve entrare in contatto con la violenza.

La nonviolenza attiva, non è farsi da parte per non affrontare la violenza.

È diversa dal pacifismo che si allontana dalla violenza creando il vuoto. La ragione d'essere della nonviolenza è la sua lotta contro la violenza. Solo quando comprendiamo che è un errore rispondere con violenza alla violenza, comprendiamo l'importanza di giocare, di ballare, di avanzare e di retrocedere, di addomesticare la violenza, fino ad umanizzarla.

L'emergenza democratica e le varie lotte per i beni comuni e per il rispetto dei diritti fondamentali compongono una situazione sociale, per la Campania e non solo, nella quale è facile leggere l'attacco ripetuto alla vita in nome degli interessi economici di una minoranza senza scrupoli e senza coscienza. Questa minoranza, composta dalle lobbies economiche politico-industriali, marcia con decisione verso i suoi obiettivi, pavoneggiandosi di un "consenso" che gli lascia campo libero: un "consenso conquistato" con la mistificazione dell'informazione e dei centri di cultura, un "consenso comprato" elargendo concessioni e privilegi, ma anche un "consenso forzato" spesso frutto della repressione violenta dello Stato sia attraverso leggi e decreti su misura, sia mediante l'uso della forza fisica. L'azione immobilizzatrice nei confronti dei movimenti in lotta ha portato, e continua a portare, un forte senso di impotenza a gran parte della cittadinanza attiva, a volte comportando gravi rallentamenti nell'azione in altri casi, purtroppo, anche l'abbandono del conflitto. Occorrono nuove immagini, occorre sviluppare e far maturare strategie di resistenza nuove, occorre dare spazio alla creatività e alle forme più efficaci per chiarire, organizzare e mobilitare singoli e gruppi impegnati nel cambiamento.

Lo scopo di questo corso base è quello di far conoscere e condividere le tecniche fondamentali della metodologia della Nonviolenza Attiva; è indirizzato ai membri delle varie realtà che compongono il Coordinamento Regionale Rifiuti. Tale Coordinamento ritiene fondamentale infatti, per portare avanti azioni costruttive ed efficaci, l'adozione di una metodologia nonviolenta e considera importante la formazione dei suoi membri riguardo le molteplici forme di lotta nonviolenta e le tecniche utili per una condotta forte e decisa, soprattutto in situazioni concrete in cui gli attivisti potrebbero trovare tensione e pericolo come durante sit-in, manifestazioni, occupazioni, atti di protesta in genere.

Il materiale può essere usato sia come testo di studio personale sia sotto forma di laboratorio, aprendo la lettura ed il lavoro proposto a gruppi di persone interessati a questo tipo di formazione.

Il corso alterna parti teoriche a proposte operative, dibattiti per uno scambio reciproco di idee, esercizi individuali, giochi di gruppo e suggerisce infine strumenti utili alla programmazione di azioni nonviolente. Fine ultimo di questo lavoro è la formazione di alcuni volontari che nel tempo possano riprodurre i temi ad altri dando un significativo contributo alla diffusione di una cultura nonviolenta.

Struttura del corso:

- violenza e nonviolenza
- storia della nonviolenza
- forme d'azione nonviolenta
- addestramento interno
- pianificazione
- addestramento all'azione diretta nonviolenta

Quest'iniziativa, ideata e sviluppata all'interno del Co.Re.Ri Campania, rientra nel progetto della **Marcia Mondiale per la Pace e la Nonviolenza** (www.theworldmarch.org)



VIOLENZA

La violenza è il modo più semplice, frequente ed efficace per conservare il potere e la supremazia, per imporre la propria volontà ad altri, per usurpare il potere, la proprietà e anche le vite altrui.

Quando si parla di violenza, si fa generalmente allusione alla violenza fisica in quanto questa è l'espressione più evidente dell'aggressione corporale. Altre forme di violenza, come quella economica, razziale, religiosa, sessuale ecc. in varie situazioni possono agire nascondendo il proprio carattere e sfociando, in definitiva, nell'assoggettamento dell'intenzione e della libertà umane. Quando queste forme si rivelano in modo manifesto, si esercitano anche attraverso la coercizione fisica.

La violenza si è insinuata in tutti gli aspetti della vita: si manifesta in modo costante e quotidiano **nell'economia** (sfruttamento dell'uomo da parte dell'uomo, coazione dello Stato, dipendenza materiale, discriminazione del lavoro della donna, lavoro minorile, imposizioni ingiuste ecc.); **nella politica** (il dominio di uno o di alcuni partiti, il potere del capo, il totalitarismo, l'esclusione dei cittadini nel momento di prendere decisioni, la guerra, la rivoluzione armata, la lotta armata per il potere ecc.); **nell'ideologia** (imposizione di criteri ufficiali, proibizione del libero pensiero, subordinazione dei mezzi di comunicazione, manipolazione dell'opinione pubblica, propaganda di concetti dal contenuto violento e discriminatorio che risultano comodi all'élite che governa ecc.); **nella religione** (sottomissione degli interessi dell'individuo alle disposizioni clericali, controllo severo sul pensiero, proibizione di altre credenze e persecuzione degli eretici); **nella famiglia** (sfruttamento della donna, imposizione sui figli ecc.), **nell'insegnamento** (autoritarismo dei maestri, punizioni corporali, proibizione dei programmi liberi di insegnamento ecc.); **nell'esercito** (volontarismo dei capi, obbedienza cieca dei soldati, punizioni ecc.); **nella cultura** (razzismo, censure, esclusione delle correnti innovatrici, proibizione di pubblicare opere, imposizioni della burocrazia ecc.).

**Interscambio: Cosa pensate su quanto letto; riconoscete questa violenza nella società?
C'è una risposta alternativa a questa violenza?**

NONVIOLENZA

Il termine Nonviolenza è di per sé non strettamente definibile e circoscrivibile con una definizione unica ed unitaria. Questo perché essa è una metodologia. In quanto tale non è un insieme di passaggi obbligati con i quali si arriva ad un livello o ad una meta raggiunta la quale si può dire di essere nonviolenti "brevettati". In quanto metodologia ha una base di partenza formata da concetti-chiave da condividere e sulle quali avere le idee chiare, una base di tecniche ed esercizi con i quali sradicare in noi azioni meccaniche di violenza che abbiamo acquisito nella nostra educazione ed abituarci ad agire invece in maniera pulita, lucida e sensata.

Dati questi presupposti, per il resto la Nonviolenza è una ricerca costante e non finita, nel senso che sempre si possono aggiungere nuove azioni, nuove proposte di approfondimento, nuove tecniche, nuovi confronti e posizionamenti nei confronti delle tematiche umane e sociali. Questa è la grande forza della Nonviolenza: essere materia duttile da poter adattare alle esigenze e agli esseri umani di ogni tempo e di ogni luogo ed essere arricchita dalla creatività umana. Ovviamente questo non deve portare a pensare che la Nonviolenza sia qualcosa di vago e non concreto. Essa è una metodologia molto pratica perché si parte dal quotidiano per poterla applicare.

La Nonviolenza è un atteggiamento che rifiuta ogni azione violenta, manifesta o velata, e non giustifica nessun comportamento che risponda alla violenza con la violenza. Perché la violenza cessi, è necessario fargli il vuoto e creare condizioni affinché essa non possa manifestarsi. Rispondendo alla violenza con la violenza non si risolvono problemi, ma al contrario si perpetua in circolo vizioso dove ci sarà sempre qualcuno pronto a giustificare il suo atto.

Esempio:

(Prendiamo per esempio, il caso del conflitto Israele-palestinese, è evidente che siamo di fronte ad una spirale di violenza. In questa dinamica ognuna delle due parti si sente in diritto di vendicare l'ultimo atto di violenza che ha subito, uno di una lunga catena di cui si è persa qualunque traccia. In questo botta e risposta fatto di azione violenta, non ci sono ragioni e giustificazioni, ma sono sofferenza e voglia di vendicarsi. Questa situazione non è naturale, non è una montagna, immobile, impassibile al cambiamento, questa situazione è tutta umana, è fatta di intenzioni umane che **scelgono** la via della vendetta e dell'odio.)

Affinché la nonviolenza si manifesti è necessaria una profonda trasformazione personale (lavoro personale) e una azione organizzata con altri capace di generare situazioni che facciano il vuoto alla violenza (azione sociale)

Trasformazione personale

La violenza è qualcosa che si esprime attraverso condotte umane, non è qualcosa di astratto, essa è data da modi di pensare, valori, paure, pregiudizi, risentimento.

Il sistema sociale nel quale viviamo, basato sulla violenza, influenza il nostro modo di pensare ed agire, ci spinge verso atteggiamenti violenti e a vivere passivamente varie forme di violenza di cui siamo vittime, facendo passare tutto ciò come "normalità". Per liberarci dalla violenza, fatta e subita, è necessaria una profonda trasformazione della condotta personale, un lavoro su se stessi che aiuti ad eliminare valori, pregiudizi, paure e timori che sfociano in atteggiamenti violenti, alimentando dentro di noi una spirale di violenza.

Azione sociale

Oltre a un lavoro su se stessi, capace di rafforzarci, la nonviolenza attiva deve esprimersi in azioni sociali organizzate con altri che mirino a una trasformazione delle condizioni sociali che generano violenza. Ogni violenza va riconosciuta e denunciata ed occorre studiare ed attuare le forme adatte per fare il vuoto e togliere potere a chi esercita violenza. Occorre agire.

In termini sociali, la nonviolenza, si esprime attraverso la pressione dal basso, attraverso l'organizzazione della base sociale.

La nonviolenza attiva, più che porgere l'altra guancia la si potrebbe sintetizzare come: allontanati da chi ti schiaffeggia e non lasciarlo dormire tranquillo. Ovviamente la nonviolenza non può essere imposta, oltre ad essere una contraddizione in termini non avrebbe nessuna efficacia, essa va promossa attraverso la comunicazione e la sensibilizzazione

Storia della nonviolenza

Anche se ampiamente praticata, l'azione nonviolenta è rimasta una tecnica politica poco sviluppata. Ben poco è stato fatto deliberatamente per accrescere la conoscenza della sua natura e del suo modo di operare. In effetti non è stato realizzato nessun programma o ricerca per favorirne lo sviluppo e il perfezionamento, al contrario di quanto è avvenuto per la guerra, la guerriglia e le procedure istituzionali democratiche.

A tutt'oggi l'azione nonviolenta è fondamentalmente un metodo intuitivo e da perfezionare, un tipo di lotta che richiede ancora degli sforzi per *aumentarne l'efficacia e ampliarne il potenziale politico. Ciononostante, negli ultimi cento anni l'azione nonviolenta ha raggiunto in tutto il mondo un significato politico senza precedenti e chi l'ha scelta come strategia di lotta ha ottenuto risultati molto importanti. Sono stati conquistati salari più alti e migliori condizioni di lavoro, abolite tradizioni e usanze del passato, cambiate politiche governative, abrogate vecchie leggi e sostituite con nuove, ottenute riforme istituzionali. Sono stati dissuasi invasori e sconfitti eserciti; un impero è stato paralizzato, si è impedita una presa di potere, e sono stati abbattuti dei dittatori. Talvolta, questo metodo è stato anche usato, come dai segregazionisti del profondo Sud degli Stati Uniti, per impedire o ritardare cambiamenti politici che altri consideravano positivi o progressisti.*

Le lotte non violente degli ultimi decenni del ventesimo secolo sono state raccontate con un'attenzione maggiore, anche se dobbiamo continuare a registrare un notevole abisso tra i resoconti e ciò che realmente succede. Lo sta a dimostrare, per esempio, la differenza tra la cronaca delle giornate di protesta in occasione del vertice di Genova del G8 e ciò che realmente è successo. Nonostante siano state innumerevoli le dimostrazioni di protesta nonviolenta, le giornate di Genova saranno storicamente ricordate come giornate di fuoco e di violenza.

Ciò che vogliamo fare quindi è una veloce, e sicuramente incompleta, carrellata delle azioni nonviolente poco o mai riportate dalla storia fino alle lotte per i diritti civili nell'America dei primi anni sessanta.

Una storia non raccontata

1. Alcuni esempi storici dell'antichità

Gran parte della lunga storia dell'azione nonviolenta è andata perduta per la mancanza d'interesse nel registrare e tramandare queste lotte. Anche i resoconti storici rimastici e altre notizie frammentarie ancora disponibili non sono stati legati tra loro in un quadro organico. Di conseguenza, non esiste ancora una storia completa della pratica e dello sviluppo di questo metodo. Possiamo quindi abbozzare solo a grandi linee la storia dell'azione nonviolenta, illustrandola con la descrizione più dettagliata di pochi casi particolarmente interessanti e significativi che tuttavia non influirono necessariamente sulle lotte successive, in quanto gran parte di questo metodo si sviluppò indipendentemente dalla pratica precedente.

L'azione nonviolenta ha chiaramente origini molto antiche: i primi esempi risalgono almeno all'antica Roma. Nel 494 a.C., per esempio, i plebei di Roma, invece di uccidere i consoli nel tentativo di ottenere giustizia, si ritirarono dalla città su una collina, più tardi chiamata Monte Sacro, dove rimasero per alcuni giorni rifiutandosi di dare il loro solito contributo alla vita della città.

Infine, venne raggiunto un accordo che garantiva miglioramenti significativi nelle loro condizioni di vita.

Nessun tentativo sistematico è stato compiuto per individuare e collegare fra loro i primi esempi di azione nonviolenta, verificatisi non solo a Roma, ma in civiltà e paesi diversi.

Sicuramente vi furono azioni nonviolente anche nel periodo compreso tra l'epoca romana e la fine del XVIII secolo, quando i casi si fecero più numerosi (per esempio, la resistenza dei Paesi Bassi al dominio spagnolo dal 1565 al 1576 è un episodio significativo), ma manca una descrizione organica di esempi di azioni nonviolente durante questi secoli, e a tutt'oggi resta ancora da scrivere. Un'attenta ricerca in questa prospettiva, pur limitata agli studi storici già esistenti, potrebbe portare a notevoli risultati.

2. La diffusione della lotta nonviolenta prima di Gandhi

Possiamo vedere, tuttavia, che una notevole espansione del metodo di lotta nonviolenta si verificò tra la fine del '700 e gli inizi del '900. In questo periodo nuovi contributi vennero dati da quattro diversi tipi di esperienze politiche.

Il primo fu quello dei nazionalisti, che consideravano l'azione nonviolenta efficace per resistere al nemico o a leggi straniere. **Le lotte dei coloni americani prima del 1775** forniscono esempi molto importanti di queste forme di resistenza nonviolenta. In quel periodo, per esempio, Daniel Dulany del Maryland sostenne l'utilità di una **non**

collaborazione economica, al fine di forzare il parlamento a revocare leggi vergognose. Nei suoi scritti egli esortò i coloni ad accettare principi di azione che sono alla base di questo metodo: «Invece di avviliti, piagnucolare e lamentarsi per suscitare compassione, in una situazione come questa dovremmo opporci alla tirannide con coraggio, vigore e alacrità mettendo in evidenza la sua impotenza e smascherandone il volto spregevole».

Esempi di lotte nazionalistiche sono la resistenza ungherese contro l'Austria tra il 1850 e il 1867 e il boicottaggio cinese delle merci giapponesi agli inizi del XX secolo. Sia la lotta americana citata precedentemente, che quella ungherese furono estremamente importanti ed efficaci, eppure oggi si stenta a riconoscere pienamente fino a che punto gli americani siano riusciti a ottenere ciò che esigevano e a paralizzare il potere britannico mediante la **non collaborazione**.

La resistenza nonviolenta ungherese guidata da Deák è stata in gran parte dimenticata anche perché non ha avuto, a quanto pare, uno storico di valore; mentre la precedente resistenza violenta capeggiata da Kossuth, che pure si risolse in una completa sconfitta, è ricordata e idealizzata.

Il secondo contributo allo sviluppo della tecnica nonviolenta in questo periodo venne dai membri dei sindacati e di altri gruppi progressisti che si servirono di mezzi come **lo sciopero, lo sciopero generale e il boicottaggio** per lottare contro quello che consideravano un sistema sociale ingiusto e per migliorare le condizioni dei lavoratori. Un esame della storia del movimento dei lavoratori e delle lotte sindacali e la consapevolezza dell'uso corrente di questi metodi rivelano subito con quale diffusione siano stati usati (e lo siano tuttora) scioperi e boicottaggi economici. In effetti, fu proprio l'azione basata sulla consapevolezza che **il rifiuto di lavorare era un potente strumento di lotta** che non solo permise di aumentare i salari e di migliorare le condizioni di lavoro, ma sovente contribuì anche a **estendere il diritto di voto, a dare potere politico ai lavoratori e a ottenere riforme legislative**.

Il significato di tutto ciò tende sovente a venir meno oggigiorno, poiché **la gente è spesso più sensibile agli inconvenienti che gli scioperi possono comportare per loro**. Per quanto questo possa essere vero, è stata **una fortuna** per il movimento dei lavoratori e per la società nel suo complesso che per sanare le ingiustizie siano stati usati prevalentemente scioperi e boicottaggi economici, invece che forme di violenza fisica diretta contro direttori e padroni delle fabbriche, incendi, tumulti, bombe ed assassinii.

Se oggi questi mezzi possono sembrare del tutto improponibili per tali fini, ciò è dovuto al grado in cui in questo campo i mezzi violenti di lotta sono stati sostituiti da quelli nonviolenti per ottenere attraverso le trattative le concessioni desiderate.

Oggi si è anche in parte dimenticato che la lotta nonviolenta, ad esempio nella forma dello sciopero generale, ebbe i suoi sostenitori tra coloro che puntavano ai più radicali cambiamenti politici ed economici.

3. Esempi degli inizi del XX secolo

Si può forse infondere un maggior senso di realtà e sostanza politica alle teorie sulla natura dell'azione nonviolenta e a questo rapido excursus storico illustrandole con un breve resoconto di alcuni casi accaduti nel XX secolo, a cominciare dalla rivoluzione russa del 1905.

L'Impero Russo (1905-1906)

L'Impero Russo, da sempre governato dagli zar, convinti che il potere fosse loro conferito da Dio, era stato scosso da agitazioni interne e dalle umilianti sconfitte subite nella guerra russo-giapponese.

Negli anni immediatamente precedenti il 1905 si erano già avuti segni di malcontento tra i contadini, gli operai, gli studenti e l'intelligenza, erano aumentate le richieste di un governo rappresentativo e i lavoratori dell'industria erano scesi più volte in sciopero.

Nel gennaio del 1905, migliaia di persone parteciparono ad una marcia pacifica verso il Palazzo d'inverno di San Pietroburgo, per presentare una mite petizione allo zar. La guardia imperiale sparò sulla folla, uccidendo più di cento persone e ferendone oltre trecento. Quella giornata passò alla storia come «la domenica di sangue», e fu seguita da una rivolta spontanea prevalentemente nonviolenta. Si verificarono episodi di violenza, specialmente da parte dei contadini, ma la lotta, che durò un anno, si espresse in una moltitudine di forme di azioni nonviolente, in modo particolare scioperi, i più importanti dei quali, che paralizzarono ripetutamente San Pietroburgo, Mosca, le ferrovie e i sistemi di comunicazione, furono soltanto le forme più evidenti di resistenza. Intere province e nazioni, si resero autonome dall'autorità zarista e costituirono governi indipendenti.

Nel mese di ottobre il paese fu paralizzato a tal punto che lo zar si trovò costretto ad emanare il Manifesto di Ottobre, con il quale concedeva il diritto a eleggere un'assemblea legislativa, con poteri dichiaratamente limitati, ma pur tuttavia significativi, nonostante avesse giurato di non farlo mai. Tuttavia la rivoluzione continuava, giornali e riviste ignoravano i regolamenti di censura, i sindacati crescevano rapidamente. I consigli (detti *soviet*) divennero

organi popolari di governo parallelo, molto più rappresentativi del governo ufficiale. Si erano già verificati casi limitati di ribellione nell'esercito e nella marina e la fedeltà delle truppe vacillava.

Dalla loro obbedienza o dall'ammutinamento su vasta scala dipendevano in parte la sopravvivenza o il crollo completo del regime. Secondo uno storico, a quel punto circa due terzi delle truppe governative non erano più affidabile.

Nel corso di un'ampia ondata di scioperi, i bolscevichi e i menscevichi riuscirono a indurre il soviet di Mosca ad approvare un piano per trasformare lo sciopero generale cittadino dei primi di dicembre del 1905 in una rivolta armata. Di fronte a questa ribellione violenta e vedendo in pericolo la propria stessa vita, la maggior parte dei soldati di stanza a Mosca obbedì agli ordini permettendo in tal modo di schiacciare l'insurrezione violenta. Il regime dello zar approfittò di questa vittoria per iniziare un'offensiva controrivoluzionaria. Gli scioperanti erano riusciti a fronteggiare altri problemi, ma la sconfitta dell'insurrezione di Mosca è ritenuta dai maggiori storici l'inizio della fine della rivoluzione del 1905.

Alcune forme di lotta continuarono anche nel 1906, ma il crollo dell'autocrazia zarista si ebbe solo con la rivoluzione prevalentemente nonviolenta del febbraio 1917 che, come quella del 1905, colse di sorpresa i partiti politici rivoluzionari.

Berlino (1920)

Il colpo di stato (o putsch) reazionario di Kapp contro la giovane Repubblica di Weimar fu sventato dall'azione nonviolenta, praticata in appoggio al governo legittimo dopo che esso aveva lasciato Berlino. Questa lotta, che pure fu condotta senza una preparazione o un addestramento precedenti, merita attenzione, anche se si considera che il colpo di stato in sé era piuttosto dilettantesco e che l'improvvisata resistenza non può certo essere definita un modello perfetto.

Questo caso mostra inoltre come l'azione nonviolenta possa essere applicata indifferentemente sia a difendere o preservare un regime o un sistema politico che ad opporvisi.

La nuova Repubblica di Weimar si trovò a fronteggiare fin dall'inizio immense difficoltà legate alla sconfitta subita nella guerra: crisi economica, inquietudine negli ambienti militari e fermenti rivoluzionari. In queste circostanze fu progettato dal dott. Wolfgang Kapp e dal tenente generale barone Walter von Lüttwitz un colpo di stato reazionario e filomonarchico, che ottenne l'appoggio del generale Erich von Ludendorff e di altri ufficiali dell'esercito. Il 10 marzo del 1920, il generale Lüttwitz presentò al presidente Friedrich Ebert un vero e proprio ultimatum; allorché il governo lo respinse, fu evidente che si sarebbe giunti al colpo di stato. Il ministro della difesa Gustav Noske ammonì Lüttwitz che se non avesse eseguito gli ordini e si fosse servito delle truppe nel tentativo di abbattere la Repubblica, **il governo avrebbe proclamato uno sciopero generale.** Da una riunione di generali risultò che essi non erano disposti ad impegnare l'esercito per respingere un colpo di stato di destra, poiché non intendevano difendere la Repubblica.

Lo stesso giorno, il 12 marzo, nonostante la loro limitata preparazione gli uomini di Kapp iniziarono la marcia su Berlino.

Alcuni ufficiali di polizia si unirono ai cospiratori.

C'erano seri dubbi sulla possibilità che i soldati governativi sparassero su quelli della Brigata del Baltico che stavano avanzando. Il governo di Ebert abbandonò Berlino senza lottare, trasferendosi prima a Dresda e poi a Stoccarda. La capitale fu occupata sabato 13 marzo dai sostenitori di Kapp, che proclamarono un nuovo governo. Ciò nonostante, il governo di Ebert ordinò ai *Länder* (stati) di rifiutare ogni collaborazione con il regime di Kapp e di tenersi in contatto soltanto con il governo legittimo.

Quando i *Freikorps* (unità autonome paramilitari) occuparono gli uffici di due giornali filogovernativi nel pomeriggio di domenica, tutti i lavoratori delle tipografie di Berlino entrarono in sciopero. Anche altri lavoratori di Berlino, a decine di migliaia, entrarono spontaneamente in sciopero. Più tardi quella stessa domenica, i membri del Comitato Esecutivo del Partito Socialdemocratico [SPD] e i membri socialdemocratici del governo Ebert **invitarono i lavoratori allo sciopero generale contro il colpo di stato:** «C'è un solo modo di impedire il ritorno di Guglielmo II: la paralisi di tutta la vita economica. Non bisogna muovere un dito, neppure un lavoratore deve aiutare la dittatura militare. Sciopero generale su tutta la linea». Lo sciopero generale fu sostenuto dai lavoratori di tutti i gruppi politici e religiosi (anche se dapprima i comunisti avevano rifiutato di sostenerlo). Non si fecero eccezioni neanche per i «servizi essenziali». La burocrazia stessa non collaborò come abbiamo già visto nel primo capitolo. Il regime di Kapp aveva bisogno di denaro, ma gli impiegati statali scioperarono o comunque si rifiutarono di far funzionare i ministeri sotto Kapp, che non riuscì ad ottenere collaborazione dalla burocrazia. I lavoratori cercarono di influenzare i soldati di Kapp.

Il 15 marzo il governo Ebert rifiutò alcune proposte di compromesso e i limiti di coloro che occupavano a Berlino gli uffici del governo si fecero ancora più evidenti. Alcuni comandanti dell'esercito tedesco ritornarono fedeli al governo.

Volantini intitolati «Il crollo della dittatura militare» vennero lanciati su Berlino da un aereo. Lo sciopero continuò a diffondersi nonostante le dure minacce di fucilazione e la loro effettiva attuazione. La mattina del 17 la Polizia di pubblica sicurezza di Berlino chiese le dimissioni di Kapp.

Poco dopo, quel giorno stesso, Kapp si dimise e fuggì in aereo in Svezia, lasciando come comandante in capo il generale Lúttwitz. In molte città si ebbero scontri sanguinosi e nella stessa sera la maggior parte dei cospiratori abbandonò Berlino in abiti civili e Lúttwitz si dimise della carica che aveva appena assunto. Il giorno dopo le Brigate Baltiche, passate agli ordini del governo di Ebert, uscirono marciando da Berlino, ma non esitarono a sparare uccidendo alcuni civili che le avevano derise. Il putsch era stato sconfitto e la Repubblica di Weimar era salva, ma il governo dovette fronteggiare continue agitazioni, come i sanguinosi scontri tra le truppe governative e un esercito «rosso» nella Renania che provocarono numerose perdite di vite umane.

Da parte sua, il noto storico tedesco Erich Eyck ha concluso a proposito dello sciopero, che «si doveva anzitutto ad esso se il colpo di stato di Kapp si era rapidamente risolto dopo quattro giorni. Poiché in quel momento erano venuti meno i poteri costituiti dello stato, soltanto l'intervento immediato della popolazione aveva potuto salvarlo così rapidamente»

4. Il contributo di Gandhi

Gandhi diede il contributo personale più significativo nella storia del metodo nonviolento, con i suoi esperimenti politici sull'uso della non collaborazione, della disobbedienza civile, sulla sfida per controllare i governanti, modificarne la linea politica ed indebolirne i sistemi politici. Questi esperimenti contribuirono ad ampliare e perfezionare le tecniche e la pratica del metodo nonviolento.

Fra le innovazioni introdotte da Gandhi vi fu una maggiore attenzione alla strategia e alla tattica, un più accorto uso dell'arsenale delle tecniche nonviolente ed una chiara consapevolezza del rapporto esistente tra l'azione politica di massa e i principi della nonviolenza. Tuttavia, questo rapporto non assunse un carattere rigorosamente vincolante per tutti i partecipanti, la maggior parte dei quali aderì alle lotte in quanto il metodo proposto sembrò loro efficace.

L'opera di Gandhi contribuì, inoltre, a rendere più attivo e dinamico questo metodo. Con i suoi compagni di lotta politica e con le masse di indiani che lo seguirono, Gandhi dimostrò, in molteplici conflitti in Sudafrica e in India, che la lotta nonviolenta poteva essere politicamente efficace su larga scala.

Gandhi usò il suo metodo nonviolento per affrontare i problemi interni dell'India, per combattere l'occupazione britannica del suo paese, e incoraggiò altri a fare altrettanto. Un ben noto esempio di impiego a livello locale del suo *satyagraha* da parte dei suoi sostenitori, si ebbe nel 1924-25 a Vykom, nell'India meridionale, allo scopo di conquistare alcuni diritti per gli intoccabili. In questo caso venne compiuto un considerevole sforzo per cambiare l'atteggiamento mentale ed i sentimenti degli indù ortodossi, mettendo in pratica le frequenti esortazioni di Gandhi sulla necessità di convertire e non di costringere l'avversario. L'esigenza della conversione non è tuttavia usuale nell'azione nonviolenta, e non costituisce neppure il caso tipico delle lotte gandhiane, ma risulta comunque significativo, proprio per il tentativo di convertire il gruppo avversario nonostante l'estrema «distanza sociale» tra bramini e intoccabili.

Vykom (1924-1925)

A Vykom, nel Travancore, uno degli stati governati da un maragià indiano invece che dagli inglesi, agli intoccabili era vietato da secoli l'uso di una determinata strada che portava direttamente al loro quartiere, perché passava vicino ad un tempio di bramini ortodossi. Nel 1924, dopo essersi consultati con Gandhi, alcuni riformatori indù d'alta casta diedero inizio all'azione. Assieme a degli amici intoccabili, questo gruppo percorse la strada e si fermò davanti al tempio. Gli indù ortodossi li attaccarono duramente; alcuni dimostranti vennero arrestati e furono condannati fino ad un anno di detenzione. Allora affluirono volontari da tutta l'India. Invece di attuare altri arresti, il governo del maragià diede ordine alla polizia di impedire ai riformatori di accedere alla strada, che venne quindi bloccata da uno sbarramento di polizia. I riformatori vi si fermavano dinanzi in atteggiamento di preghiera, supplicando la polizia di lasciarli passare. Entrambi i gruppi erano presenti giorno e notte. I riformatori rimasero fedeli alla nonviolenza e rifiutarono di ritirarsi sino a che i bramini non avessero riconosciuto agli intoccabili il diritto di usare la strada. Nel corso dei vari mesi di lotta il numero ed il morale dei riformatori conobbe alti e bassi. Quando giunse la stagione delle piogge, la strada si allagò, ma essi rimasero ai loro posti, riducendo i turni alla durata di tre ore. L'acqua arrivava loro alle spalle. I poliziotti che formavano lo sbarramento dovettero munirsi di barche.

Quando finalmente il governo tolse il cordone di polizia, i riformatori si rifiutarono di avanzare sino a che gli indu ortodossi non avessero cambiato il loro atteggiamento. Dopo sedici mesi i bramini dissero: «Non possiamo più resistere alle preghiere che ci sono state rivolte e siamo pronti ad accogliere gli intoccabili».

Questo caso ebbe vasta risonanza in tutta l'India, contribuendo in altri luoghi all'eliminazione di restrizioni simili e rafforzando in maniera significativa la causa della riforma delle caste.

La teoria di Gandhi sul potere

Gandhi però è soprattutto conosciuto per le sue lotte contro la dominazione britannica. In queste lotte egli operò sulla base di una particolare concezione del potere e anche il suo nuovo metodo per affrontare il conflitto (il *satyagraha*) si richiama esplicitamente a una precisa teoria del potere: **«In politica, l'uso di questo metodo si fonda sul principio immutabile secondo cui è possibile governare un popolo soltanto sino a quando esso consenta, coscientemente o meno, ad essere governato»**. Questo fu il principio fondamentale della sua grandiosa strategia.

Secondo la concezione di Gandhi, se un governo ingiusto o non democratico si regge sulla collaborazione, sulla sottomissione, e sull'obbedienza della popolazione, allora il metodo per cambiarlo o farlo crollare sta nella non collaborazione, nella sfida e nella disobbedienza. Egli era convinto che questi mezzi non richiedessero l'uso della violenza fisica, e neppure sentimenti di ostilità verso i membri del gruppo avversario.

In "*Hind Swaraj or Indian Home Rule*", uno dei primi opuscoli di Gandhi, scritto nel 1909, egli espresse la sua teoria del controllo del potere politico in un passo rivolto ai governanti britannici: **«Voi avete una grande forza militare. La vostra potenza navale non ha rivali. Se noi volessimo combattervi sul vostro stesso terreno, non ne saremmo in grado, ma, se non accettiamo più la sottomissione, noi cessiamo di giocare il ruolo di subordinati. Avete la possibilità, se lo volete, di farci a pezzi. Avete la possibilità di distruggerci a cannonate. Ma se agite contro la nostra volontà, non vi aiuteremo; e, senza il nostro aiuto, sappiamo bene che non potete fare neppure un passo»**.

Questo rifiuto di offrire qualsiasi appoggio al governo, diceva Gandhi, sarebbe dovuto avvenire in proporzione alla «capacità che avrebbero avuto i resistenti nonviolenti di conservare l'ordine della struttura sociale» senza il contributo del governante. «Non collaborare con il sistema negandogli per quanto possibile ogni sostegno volontario e rifiutandone tutti i cosiddetti benefici» diveniva quindi nella visione gandhiana, il modo di controllare il potere politico. Su questa base egli aveva elaborato il *satyagraha*.

Pur cercando di convertire gli inglesi, Gandhi non si illudeva affatto che si potesse giungere ad una facile soluzione, senza lottare ed usare la propria forza. Subito prima dell'inizio della campagna di disobbedienza civile del 1930-31, egli scrisse al Viceré: «Non si tratta di convincere ragionando. La questione si risolve in una prova di forza. Convinta o meno, la Gran Bretagna difenderebbe il suo mercato ed i suoi interessi in India ricorrendo a tutte le forze a sua disposizione. L'India deve di conseguenza sviluppare una forza sufficiente a liberarsi da questo abbraccio mortale». Non era affatto scontato che la lotta degli indiani sarebbe stata nonviolenta; anzi, importanti elementi fanno ritenere che, in assenza della grandiosa strategia di Gandhi, i terroristi avrebbero probabilmente avuto il sopravvento.

Ranganath R. Diwakar, che partecipò alla lotta per l'indipendenza e fu autore di parecchi libri sul *satyagraha* di Gandhi, scrisse: «In realtà, se non vi fosse stato Gandhi a guidare l'India, questa, risvegliatasi e divenuta consapevole, avrebbe certamente adottato le solite tecniche di rivolta armata contro i suoi oppressori stranieri [...] sarebbe stato inevitabile [...]. Bisognava fare una scelta ed in quel frangente psicologico Gandhi offrì l'eccezionale arma del *satyagraha*».

Perfino dopo che il programma d'azione di Gandhi era stato accettato dal Partito del Congresso ed erano state intraprese campagne nonviolente di massa, i terroristi continuavano le loro azioni e i fautori della rivoluzione violenta, particolarmente Subhas Chandra Bose, che venne addirittura eletto presidente del Congresso nel 1939, ricevettero ampio appoggio. Anche Jawaharlal Nehru era favorevole, ancora nel 1928, ad una lotta violenta per l'indipendenza. Contrariamente a molti commenti di tono sentimentale sia da parte di indiani che di occidentali, questo era il contesto politico in cui venne adottata la grandiosa strategia di Gandhi e in cui egli portò avanti una serie di campagne di lotta nonviolenta. Una di queste, la campagna per l'indipendenza del 1930-31, che cominciò con la famosa Marcia del Sale, rimane un esempio classico di lotta nonviolenta su scala nazionale.

India (1930-1931)

Per la campagna del 1930-1931, Gandhi elaborò un programma di richieste politiche ed un progetto concreto di rivolta nonviolenta, che prevedeva anche il ricorso alla disobbedienza civile. Gli appelli al Viceré non servirono a strappare alcuna concessione.

Concentrando inizialmente la sua attenzione sul *Salt Act* (una legge che imponeva una pesante tassa ed il monopolio statale sul sale), Gandhi cominciò con i suoi discepoli una marcia verso il mare che durò ventisei giorni, un atto di disobbedienza civile per ricavare un po' di sale direttamente dal mare. Questo fu il segnale per la rivolta nonviolenta di massa in tutto il paese. Man mano che il movimento cresceva si ebbero assemblee di massa, imponenti cortei, comizi che incitavano alla ribellione, un boicottaggio contro i tessuti stranieri e picchetti di fronte ai negozi di alcolici ed alle fumerie di oppio.

Gli studenti abbandonavano le scuole governative e ovunque veniva issata la bandiera nazionale. Vi furono brevi scioperi (*hartad*), boicottaggi sociali da parte di impiegati governativi con dimissioni di alcuni di loro e di membri dell'Assemblea legislativa e dei Consigli. Gli uffici statali vennero boicottati, come pure le compagnie assicuratrici estere, il servizio postale e quello telegrafico. Molti si rifiutarono di pagare le tasse, alcuni rinunciarono ai propri titoli onorifici.

Vi furono incursioni nonviolente e appropriazioni illegali di scorte di sale dei magazzini statali, e altre azioni dello stesso tenore.

Il governo arrestò Gandhi agli inizi della campagna. Circa centomila indiani (tra cui diciassettemila donne) vennero imprigionati o rinchiusi in campi di internamento. Vi furono pestaggi, ferimenti e sparatorie; il governo applicò misure di censura e di confisca, compì atti di intimidazione, inflisse multe, proibì manifestazioni, mise fuorilegge varie organizzazioni e prese altre misure contro i ribelli. Alcune persone furono uccise. Durante quell'anno le normali funzioni del governo furono gravemente compromesse, mentre i resistenti si trovarono a dover subire gravi sofferenze.

Alla fine venne concordata una tregua, nei termini stabiliti in negoziati diretti tra Gandhi e il Viceré.

Sebbene contenessero alcune concessioni ai nazionalisti, i termini reali dell'accordo favorivano più il governo che gli stessi nazionalisti. **Nella prospettiva di Gandhi era più importante, comunque, la forza che si era generata negli Indiani.** Essa significava che l'indipendenza non poteva essere negata a lungo e che, avendo dovuto partecipare ai negoziati diretti con i ribelli nonviolenti, il Governo aveva riconosciuto l'India come un interlocutore di pari dignità, che andava a trattare con i suoi rappresentanti. Questo dava fastidio a Wiston Churchill tanto quanto rassicurava Gandhi.

5. Lotte contro i nazisti

Anche nell'Europa occupata dai nazisti, in circostanze estremamente difficili, indipendentemente dalle campagne che Gandhi continuava a portare avanti, importanti lotte nonviolente si svilupparono. Queste lotte si svolsero quasi tutte nel contesto della guerra mondiale e contro un nemico spietato. A volte le forme di resistenza nonviolenta furono strettamente collegate a un'azione parallela di resistenza armata, mentre occasionalmente ebbero un carattere più indipendente. Spesso gli elementi nonviolenti nelle lotte di resistenza svolsero un ruolo assai importante, talvolta sino a porre in secondo piano la componente violenta.

Episodi grandi e piccoli di resistenza nonviolenta si verificarono in molte nazioni, ma furono particolarmente importanti nei Paesi Bassi, in Norvegia e, probabilmente in misura minore, in Danimarca.

In nessun caso sembra esservi stata una conoscenza specifica del metodo nonviolento, e certamente nessuna preparazione o addestramento preliminari. Tali episodi avvenivano generalmente come tentativi spontanei o improvvisati di «fare qualcosa» in una situazione difficile, ad eccezione di alcuni scioperi nei Paesi Bassi che il governo in esilio a Londra organizzò allo scopo di aiutare gli Alleati che sbarcavano sul continente.

Norvegia (1942)

La resistenza degli insegnanti norvegesi è solo una di queste lotte. Durante l'occupazione nazista, il «ministro-presidente» fascista norvegese, Vidkum Quisling, iniziò a costituire uno stato corporativo sul modello di quello di Mussolini, scegliendo gli insegnanti per fondare la prima «corporazione». A questo scopo egli costituì una nuova organizzazione di insegnanti, cui tutti erano tenuti ad iscriversi, diretta dal capo delle Hird, le S.A. (truppe d'assalto) norvegesi e creò inoltre un movimento giovanile fascista, anch'esso ad iscrizione obbligatoria.

Dalla clandestinità la resistenza invitò gli insegnanti ad opporvisi. Da otto a diecimila, dei dodicimila insegnanti, in tutto il Paese, scrissero lettere al ministero del Culto e dell'Istruzione del governo Quisling. Tutti firmarono col proprio nome e indirizzo il testo elaborato dalla resistenza. Nella lettera ciascun insegnante dichiarava che non avrebbe né collaborato a promuovere l'educazione fascista dei bambini, né accettato di appartenere alla nuova organizzazione degli insegnanti.

Il governo minacciò di licenziarli e poi chiuse tutte le scuole per un mese. Gli insegnanti fecero allora lezione nelle case private e malgrado la censura la notizia di questi atti di resistenza si diffuse nel Paese. Decine di migliaia di lettere di protesta di genitori piovvero negli uffici del governo.

Visto che nonostante le minacce gli insegnanti non si piegavano, un migliaio di loro, scelti tra quelli di sesso maschile, vennero arrestati ed inviati in campi di concentramento. 1 bambini si radunavano in massa nelle stazioni

ferroviarie e cantavano al passaggio degli insegnanti, trasportati in carri bestiame. Nei campi, la Gestapo impose un'atmosfera di terrore per indurli a capitolare. Nutriti con razioni da fame, gli insegnanti venivano sottoposti a una «ginnastica di tortura» nella neve alta e poiché erano in pochi a cedere il «trattamento» continuava.

Le scuole riaprirono, ma gli insegnanti ancora in libertà spiegarono agli allievi che rifiutavano di far parte della nuova organizzazione, e ne parlarono come di un dovere verso la propria coscienza. Vennero allora diffuse voci secondo cui, se gli insegnanti non avessero ceduto, alcuni o la totalità di coloro che erano stati arrestati sarebbero stati uccisi. Dopo un doloroso conflitto interiore quasi tutti gli insegnanti che non erano stati arrestati rimasero fermi nella loro decisione.

A questo punto gli insegnanti arrestati vennero portati, con i treni merci e battelli sovraccarichi, in un campo vicino a Kirkenes, nell'estremo nord del paese. Sebbene il ministro del Culto e della Istruzione del governo Quisling dichiarasse che tutto era stato risolto e che le attività della nuova organizzazione sarebbero cessate, gli insegnanti furono tenuti a Kirkenes in condizioni miserevoli, costretti a compiere lavori pericolosi.

Comunque la loro sofferenza rafforzò il morale di chi era rimasto a casa e creò dei problemi al regime di Quisling: come egli stesso gridò una volta infuriato, agli insegnanti di una scuola vicino ad Oslo: «Voi insegnanti mi avete rovinato tutto!». Temendo di alienarsi ancor di più le simpatie dei norvegesi, Quisling alla fine ordinò il rilascio degli insegnanti e otto mesi dopo l'arresto anche gli ultimi di loro ritornarono a casa tra trionfali accoglienze.

La nuova organizzazione degli insegnanti progettata da Quisling non venne mai attuata, e la scuola non fu mai usata per la propaganda fascista. Dopo che Quisling ebbe incontrato ulteriori difficoltà nell'imporre lo stato corporativo, Hitler gli ordinò di abbandonare completamente il progetto

Berlino (1943)

È opinione comune che una volta intrapresa la «soluzione finale», cioè il tentativo di annientare gli ebrei europei, non ci sia stata nessuna azione nonviolenta per salvare gli ebrei tedeschi e che in ogni caso essa non avrebbe potuto essere efficace. A mettere in dubbio questa convinzione sta l'atto di sfida nonviolenta compiuto dalle mogli non-ebree degli ebrei berlinesi arrestati. Questo limitato atto di resistenza si verificò in piena guerra, nella capitale del Terzo Reich, verso la fine del disumano tentativo di liberare la Germania dagli ebrei in condizioni che rendevano particolarmente difficile il successo di qualsiasi opposizione.

Tuttavia, proprio nel 1943, la sfida non soltanto ci fu, ma si risolse in un completo successo. Il resoconto che segue è di Heinz Ullstein, uno degli arrestati, la cui moglie fu una delle donne che parteciparono alla lotta: «La Gestapo si stava preparando ad un'azione su vasta scala. Colonne di autocarri coperti si fermavano ai cancelli delle industrie e davanti alle case private. Per tutto il giorno percorsero le strade, scortati da uomini armati delle SS, [...] pesanti veicoli sotto i cui teloni si potevano distinguere i contorni di una umanità strettamente ammassata [...]. Quel giorno ogni ebreo abitante in Germania fu arrestato e provvisoriamente sistemato in campi di raccolta. Era l'inizio della fine.

Nei grandi centri di raccolta in cui gli ebrei di Berlino erano stati portati, la Gestapo selezionò quelli con "parentela ariana" e li concentrò in una prigione separata, nella Rosenstrasse. Nessuno sapeva cosa stesse per succedere loro.

A questo punto entrarono in scena le mogli. Già dalle prime ore del giorno seguente esse avevano scoperto dove erano tenuti prigionieri i loro mariti e, come se si fossero messe d'accordo, come se fossero state lì convocate, si presentarono in folla al cancello di qu-el carcere improvvisato. Invano la polizia cercò di cacciare le dimostranti che erano circa 6.000, e di disperderle. A più riprese esse si riunirono, si fecero innanzi, chiamarono ad alta voce i loro mariti che, nonostante le severe disposizioni in senso contrario, si mostrarono alle finestre, e richiesero la loro scarcerazione.

Per qualche ora la routine del giorno lavorativo interruppe la manifestazione, ma al pomeriggio la piazza era nuovamente stipata di gente e le grida di richiesta e di accusa delle donne si levavano al di sopra del rumore del traffico come appassionate dichiarazioni di amore rafforzato dalle amarezze della vita.

Il quartiere generale della Gestapo si trovava nella Burgstrasse, non lontano dalla piazza dove si stava svolgendo la dimostrazione.

Poche raffiche di mitra sarebbero bastate a ripulire la piazza dalle donne, ma le SS non fecero fuoco, non questa volta. Sgomentato da un avvenimento che non aveva eguali nella storia del Terzo Reich, il quartier generale acconsentì a negoziare. Gli alti ufficiali parlarono in modo tranquillizzante, diedero assicurazioni e alla fine rilasciarono i prigionieri».

6. Le insurrezioni civili in America Latina

L'America Latina è più nota per la violenza politica che per l'azione nonviolenta. Ma può darsi che tale idea non corrisponda alla realtà. In America Latina si sono verificati numerosi casi di sciopero generale e di rivolta civile

nonviolenta. Ad esempio, nel 1944 in America centrale i due dittatori di El Salvador e del Guatemala caddero in poche settimane di fronte alla resistenza civile di massa.

Questi casi acquistano particolare importanza a causa della rapidità con cui l'azione nonviolenta pose fine a queste forti dittature militari.

Guatemala (1944)

Con la collaborazione della polizia segreta, il generale Jorge Ubico governava il Guatemala dal 1931. Nelle riviste statunitensi Ubico veniva magnificato come un «dittatore» che costruisce scuole e strade, ma gli uomini che si erano trovati di fronte alla sua polizia politica ne avevano un'immagine ben diversa.

La rivista *Time* lo descriveva come un ammiratore dell'epurazione sanguinaria di Hitler nel 1934 e gli attribuiva questa dichiarazione: «Io sono come Hitler, prima faccio giustiziare e poi passo al processo».

Durante la seconda guerra mondiale si trovarono in Guatemala, paese che si era unito agli alleati, molte truppe statunitensi. In tale occasione gli americani si fecero promotori delle idee di democrazia per le quali essi affermavano di combattere quella guerra. Queste entusiasmarono in particolare modo gli studenti e i giovani professionisti guatemaltechi. Altri cambiamenti stavano inoltre indebolendo la posizione di Ubico. Nel 1942, la confisca delle *fincas* (piantagioni) di caffè di proprietà tedesca gli fece perdere parte dei suoi sostenitori. Questioni interne provocavano fermento sia tra i lavoratori che nel mondo degli affari. Il dittatore del vicino El Salvador, Martinez, era caduto poche settimane prima di fronte a una vasta resistenza nonviolenta e questo si dimostrò un esempio pericoloso e contagioso. L'azione in Guatemala ebbe inizio in un primo tempo in sordina.

Alla fine del maggio 1944, quarantacinque avvocati chiesero la destituzione del giudice che aveva processato la maggior parte degli oppositori politici del regime che erano stati portati in tribunale.

Ubico richiese accuse specifiche contro il giudice e, sorprendentemente, fu concesso a un giornale di pubblicarle.

Il giorno prima della parata annuale degli insegnanti e degli studenti in omaggio al dittatore, duecento insegnanti presentarono a Ubico una petizione per ottenere un aumento di stipendio. Gli estensori della petizione furono arrestati e accusati di cospirazione contro le istituzioni sociali del governo supremo. Gli insegnanti replicarono con il boicottaggio della parata e furono licenziati.

Il 20 giugno un manifesto annunciò la costituzione del Partito Socialdemocratico e richiese la legalizzazione dei partiti di opposizione, una maggior giustizia sociale, la cessazione del terrore e la solidarietà mondiale. Gli studenti presentarono una petizione in favore dell'autonomia universitaria, per la riassunzione di due insegnanti e il rilascio di due studenti di giurisprudenza che erano stati incarcerati. Nel caso che le richieste non fossero state accolte entro le ventiquattro ore essi minacciavano lo sciopero.

Ubico dichiarò lo stato di emergenza e definì «nazifascista» l'opposizione. Molti leader studenteschi, spaventati chiesero asilo all'ambasciata messicana. Alcuni giovani avvocati e professionisti, invece, non si fecero intimidire e sostennero gli studenti. Il 23 giugno gli insegnanti entrarono in sciopero.

Tempo addietro, Ubico aveva affermato che se trecento guatemaltechi influenti gli avessero chiesto di dimettersi, egli lo avrebbe fatto.

Il 24 giugno due uomini recapitarono all'ufficio di Ubico il *Memorial de los 311*. I trecentoundici importanti firmatari avevano messo a repentaglio la loro stessa vita. Il documento spiegava le ragioni dell'agitazione, richiedeva effettive garanzie costituzionali e la sospensione della legge marziale. Lo stesso giorno alcuni studenti fecero una marcia davanti all'ambasciata statunitense e sottolinearono la loro fiducia nel metodo nonviolento. Le autorità parvero sorprese dalla forma di questa dimostrazione. Un'assemblea pacifica quella sera richiese le dimissioni di Ubico. Ma più tardi, quella stessa notte, la polizia percosse ed arrestò centinaia di persone durante una festa religiosa e sociale di quartiere. Alcuni incolparono «banditi ubriachi, precedentemente istruiti dalla polizia»; altri parlarono di scontri tra dimostranti che urlavano slogan contro Ubico e guardie del corpo del dittatore.

Il giorno seguente, il ministro degli esteri convocò al Palazzo Nazionale i due uomini che avevano consegnato il *Memorial de los 311*, Carbonell e Serrano. L'ex capo della polizia segreta era presente all'incontro. Contemporaneamente ebbe luogo una dimostrazione davanti al Palazzo Nazionale; contro di essa il governo ammassò plotoni di soldati, cavalleria, carri armati, autoblindo, artiglieria e polizia armata di mitragliatrici e lacrimogeni.

Fu chiesto a Carbonell e Serrano di «placare il popolo». Sebbene fossero state vietate tutte le riunioni, fu loro concesso di incontrarsi con altri leader del movimento per cercare una soluzione alla crisi.

Quel pomeriggio donne in lutto stretto pregarono nella chiesa di San Francesco, nel centro di Città del Guatemala, per la fine delle brutalità notturne. Quindi formarono una imponente processione silenziosa; la cavalleria caricò e fece fuoco sulla folla. Un numero imprecisato di persone fu ferito e una donna, Maria Chinchilla Recinos, insegnante, fu uccisa, e divenne la prima martire. «La maschera era stata strappata dalla posa napoleonica, rivelando che Ubico e il suo regime poggiavano rudemente su una base di disumanità e di terrore».

Città dei Guatemala rispose con una paralisi silenziosa. L'opposizione interruppe di colpo i colloqui col governo. I lavoratori entrarono in sciopero. Negozi ed uffici vennero chiusi. Fu il blocco economico. Tutto era chiuso e le strade erano deserte.

Dopo vari tentativi falliti di ottenere un nuovo colloquio, su richiesta di Ubico il corpo diplomatico riuscì a organizzare un incontro tra il governo e l'opposizione per quel pomeriggio. I delegati dissero chiaramente ad Ubico che da quando egli era venuto al potere «il Guatemala non aveva conosciuto che oppressione» Ubico replicò: «Finché sarò presidente non concederò mai la libertà di stampa né la libertà di associazione, perché il popolo guatemalteco non è preparato alla democrazia e ha bisogno di una mano forte» I. Si discusse la possibilità che Ubico si dimettesse e fu posto il problema della sua successione. Ai delegati venne affidato il compito di sondare l'opinione pubblica.

L'opposizione riferì poi per lettera a Ubico l'unanime desiderio del popolo che egli si dimettesse, tornò a richiedere la sospensione della legge marziale, la libertà di associazione e di stampa e la fine degli attacchi contro il popolo. Petizioni e messaggi da parte di persone influenti piovvero al palazzo; in essi si richiedevano anche le dimissioni di Ubico. Il silenzioso blocco economico di Città del Guatemala continuava. Il potere del dittatore si stava dissolvendo.

Il primo luglio, Ubico si dimise, lasciando il potere a un triumvirato di generali. Seguì un immediato ed insolito fermento politico. Le organizzazioni politiche e sindacali sorsero come funghi e gli esuli rientrarono in patria. Il generale Ponce, un membro del triumvirato, cercò di insediarsi al posto di Ubico. In ottobre egli si trovò di fronte a un altro sciopero generale dei lavoratori e degli studenti e fu destituito da un colpo di stato. Dovevano però sopraggiungere altri momenti difficili.

La vittoria su Ubico non fu ben utilizzata per instaurare la democrazia, ma fu ugualmente una vittoria per il popolo ed un successo di questo tipo di lotta. Mario Rosenthal scrive: «Energico e crudele, Jorge Ubico avrebbe potuto reprimere un'insurrezione armata. Avrebbe potuto imporre la sua volontà e mettere con le spalle al muro qualsiasi gruppo di dissenzienti, militari o civili. Ma fu impotente contro i gesti di disobbedienza civile, ai quali rispose con la violenza, finché questi lo spinsero lentamente nel vicolo cieco in cui tutti i dittatori infine giungono: uccidere ogni oppositore o andarsene. Il movimento che portò alla sua Waterloo il Napoleone del Guatemala fu, appunto, un'azione pacifica e civile; la disciplina, la calma e la rassegnazione con cui fu condotta la resero un modello di resistenza passiva».

Rosenthal riconosce anche l'abilità con cui fu diretto e la solidarietà dimostrata dai guatemaltechi di tutte le classi sociali e di tutte le origini etniche e provenienze politiche.

7. Rivolte contro regimi comunisti

Forme di lotta nonviolenta sono state praticate anche in parecchi paesi a regime comunista. Sebbene abbiano portato sempre a successi solo parziali e talvolta a evidenti sconfitte, questi atti collettivi, per lo più spontanei, di difesa e di resistenza hanno in certi casi scosso il regime fin nelle sue fondamenta. La ribellione tedescoorientale del giugno 1953, che fu in gran parte nonviolenta, costituisce un esempio emblematico.

Durante la rivoluzione ungherese del 1956-57, la grande varietà di tecniche di azione nonviolenta, applicate in condizioni molto difficili, ebbe un forte effetto; tali tecniche, come lo sciopero generale, le dimostrazioni di massa e la fedeltà al nascente governo parallelo dei consigli operai invece che al vecchio governo, costituirono nel loro insieme una componente estremamente importante della forza complessiva della lotta. Lo sciopero generale poté continuare a Budapest per qualche tempo dopo che i russi avevano schiacciato la resistenza militare. Oggi si dimentica spesso che le tecniche di lotta nonviolenta furono molto importanti nella rivoluzione ungherese.

Vorkuta (1953)

Nel 1953 si ebbe nella stessa Unione Sovietica una significativa ondata di scioperi nei campi di lavoro forzato, soprattutto tra i detenuti politici. Nel corso di alcuni di questi scioperi si verificarono molti episodi di violenza. Tutte le manifestazioni furono repressate, sebbene sembri vi sia stata meno severità nei casi in cui i prigionieri erano in prevalenza nonviolenti. Il più importante di questi scioperi fu forse quello di Vorkuta.

Da lungo tempo circa 250.000 prigionieri politici detenuti nel campo di Vorkuta e costretti a lavorare nelle miniere di carbone avevano preso in considerazione la possibilità di scioperare contro le precarie condizioni di vita cui erano sottoposti.

La situazione precipitò dopo la morte di Stalin nel 1953, in seguito alla dichiarazione del MVD (il ministero degli interni), secondo la quale i prigionieri politici non dovevano aspettarsi un'amnistia, in quanto la loro liberazione avrebbe messo a repentaglio la sicurezza dello stato.

Molti tra gli indecisi passarono allora dalla parte di coloro che sostenevano la validità di una resistenza nonviolenta.

Sin dalla fine di maggio, in numerosi campi si erano segretamente formate commissioni per lo sciopero, composte per lo più da tre categorie di prigionieri: studenti leninisti, anarchici e *Monashki* (un gruppo pacifista cristiano post rivoluzionario simile ai primi Quaccheri), oltre che da prigionieri non appartenenti a nessun gruppo.

La caduta di Beria, il capo della polizia segreta, avvenuta mentre i prigionieri si stavano organizzando, incoraggiò altre persone indecise. Nei pozzi delle miniere dove essi lavoravano vennero costituite commissioni per lo sciopero. Esse stabilirono che lo scopo dello sciopero era quello di richiedere la soppressione dei campi di lavoro e il cambiamento dello status giuridico dei prigionieri in quello di liberi coloni con regolare contratto. Prima dell'inizio dello sciopero il gruppo dirigente venne arrestato e trasferito a Mosca. Venne eletta allora una nuova commissione centrale per lo sciopero.

Il 21 luglio molti prigionieri rimasero nelle loro baracche, rifiutandosi di andare a lavorare e insistendo nel voler presentare le loro richieste al generale che comandava tutti i campi di Vorkuta.

Riuscirono nel loro intento due giorni più tardi dopo che in trentamila si erano uniti agli scioperanti. Dopo aver ricevuto le richieste, il generale fece un lungo discorso che conteneva vaghe promesse e chiare minacce.

Passò una settimana senza alcuna azione decisiva e senza che da Mosca giungesse nessun ordine esplicito. Venne annunciato che i viveri sarebbero stati disponibili solo fino all'esaurimento delle scorte. Fu diffuso in migliaia di copie un volantino nel quale si incitava ad aver fiducia in se stessi per ottenere la libertà e si indicava lo sciopero come l'unico mezzo di azione possibile. Soldati favorevoli ai dimostranti contribuirono alla diffusione di questi volantini ed a mantenere i contatti tra i campi. In venti grossi pozzi venne sospesa ogni attività.

Le truppe di guardia ai campi che parlavano il russo vennero richiamate e sostituite da soldati provenienti dalle regioni più orientali dell'Unione Sovietica, che non capivano tale lingua. Ai primi di agosto, quando lo sciopero era al culmine, arrivò da Mosca il procuratore di stato con parecchi generali e fece concessioni estremamente limitate: la possibilità di mandare a casa due lettere al mese (invece di due all'anno) e di ricevere una visita all'anno, l'abolizione dei numeri di identificazione sugli abiti e la rimozione delle sbarre dalle finestre delle baracche.

In una lettera aperta, i capi dello sciopero rifiutarono queste concessioni. Il procuratore parlò ai prigionieri promettendo loro cibo migliore, paghe più alte e turni di lavoro più brevi, ma le defezioni furono poche. I leader della commissione per lo sciopero andarono ad un colloquio con il generale comandante del campo, ma non fecero più ritorno. Alcuni scioperanti vennero fucilati.

Dopo che i prigionieri erano riusciti a resistere per più di tre mesi, lo sciopero dovette essere sospeso di fronte alla carenza di cibo e di combustibile. Tuttavia, ottennero importanti miglioramenti materiali. Un portavoce della Commissione internazionale sulle norme dei campi di concentramento dichiarò che le azioni di sciopero in questo e in altri campi di lavoro furono uno dei fattori più importanti per il miglioramento della sorte dei prigionieri politici.

8. Lotte per i diritti civili in America

Negli Stati Uniti, verso la metà degli anni Cinquanta, si sviluppò fra i neri americani e gli attivisti per i diritti civili un movimento di azione nonviolenta molto significativo ed ampio e di una certa efficacia contro la segregazione e la discriminazione nei confronti dei neri americani. L'azione nonviolenta assunse varie forme: boicottaggio degli autobus, altri boicottaggi economici, dimostrazioni di massa, marce, sit-in, ecc. Questo movimento iniziò col boicottaggio degli autobus a Montgomery.

Montgomery, Alabama (1955-56)

Il primo dicembre 1955 a Montgomery fu chiesto, come d'abitudine, a quattro neri di lasciare i loro posti a sedere sull'autobus a dei bianchi appena saliti e di starsene in piedi. Tre lo fecero, ma una sarta, la signora Parks, si rifiutò.

Contro il suo arresto fu organizzato un boicottaggio degli autobus per il 5 dicembre, che ebbe successo quasi al cento per cento. Si decise di continuare la lotta fino a quando non fossero state compiute profonde riforme. Le assemblee generali riempivano le chiese. La risposta della popolazione, dal punto di vista del numero come da quello dello stato d'animo dei partecipanti, andava al di là di ogni speranza.

I neri andavano a piedi, prendevano taxi e si dividevano le spese ma non salivano sugli autobus. Un nuovo spirito di dignità e di rispetto di sé si era diffuso nella comunità nera. I bianchi dovettero affrontare qualità che non si aspettavano che i neri possedessero. Lo scopo divenne migliorare le condizioni dell'intera comunità richiamandosi all'amore cristiano. Il giovane reverendo Martin Luther King jr. e i suoi collaboratori si trovarono di colpo ad essere dei leader e ad avere fama internazionale.

Le trattative fallirono. Fu proibito l'uso di taxi a tariffa ridotta. Si organizzò allora un parco macchine comune di trecento veicoli che, quando il denaro cominciò ad arrivare in quantità, poté essere arricchito da un nuovo gruppo di oltre quindici grosse auto familiari. Molti neri preferirono andare a piedi per esprimere la propria determinazione.

Vennero diffuse dicerie infondate sui leader del movimento, insieme a false notizie di un accordo. Gli autisti neri (tra i quali era lo stesso King) vennero arrestati per minime e spesso immaginarie violazioni del codice stradale. L'intimidazione da parte della polizia divenne abituale. Mediamente i leader del movimento ricevevano una trentina di minacce al giorno. La casa dello stesso King subì un attentato; i neri furono allora sul punto di passare alla violenza.

Un'altra casa subì un attentato. Poi quasi cento leader neri vennero arrestati, sotto l'accusa di aver violato una legge antiboicottaggio.

I neri americani degli stati del Sud si erano liberati dalla paura che avevano provato per tanto tempo. Molti si recarono nell'ufficio dello sceriffo sperando di essere tra i «ricercati». Il processo dei leader arrestati che fu seguito con interesse in tutto il mondo, diventò una testimonianza di coraggio e permise loro di rivelare le ingiustizie subite. Il movimento acquistò da esso un nuovo slancio. Il 4 giugno la Corte Federale Distrettuale, giudicando su una causa sollevata dai neri, dichiarò incostituzionali le leggi cittadine sulla segregazione negli autobus, ma il comune ricorse in appello.

La protesta per gli autobus continuò, questa volta con lo scopo di porre completamente termine alla segregazione su di essi. Le polizze di assicurazione sulle auto familiari vennero revocate; una società di Londra offrì allora delle nuove polizze. I funzionari cittadini dichiararono il parco macchine illegale. Lo stesso giorno, il 13 novembre, la Corte Suprema degli Stati Uniti dichiarò incostituzionali le leggi sulla segregazione negli autobus.

Quella sera in due assemblee generali simultanee si pose l'accento sull'amore, la dignità e il rifiuto di andare in autobus fino alla completa abolizione della segregazione. Nella notte, gli uomini del Ku' Klux Klan percorsero a cavallo il quartiere nero, ma invece di luci spente e case sbarrate di neri terrorizzati, trovarono le luci accese, le porte aperte e la gente che li guardava sfilare mentre alcuni li salutavano persino. Persa la faccia il Ku Klux Klan scomparve.

Essendo stato proibito il parco macchine comune, ogni zona elaborò un proprio piano per i trasporti, e molte persone preferirono andare a piedi. Gli autobus rimanevano vuoti. Durante le assemblee generali furono presentati piani dettagliati per riprendere, dopo un anno di interruzione, l'uso degli autobus senza segregazione. Doveva esserci un atto di cortesia. Non si trattava di una vittoria sui bianchi, ma di una vittoria per la giustizia e la democrazia.

La sentenza antisegregazionista della Corte Suprema giunse a Montgomery il 20 dicembre. Il primo giorno di integrazione non si ebbero incidenti di rilievo. Poi gli estremisti bianchi diedero inizio ad un periodo di terrore.

Spararono contro gli autobus, picchiarono una ragazza, spararono ad una donna nera incinta. Il Klan sfilò bruciando le sue croci ma i neri non avevano più paura. Ulteriori attentati vennero compiuti ai danni delle abitazioni di altri leader e di parecchie chiese dei neri. Questi atti di terrorismo ispirarono ripugnanza a molti bianchi. Il giornale locale, parecchi ministri del culto bianchi e l'associazione dei commercianti condannarono gli attentati.

I neri mantennero la disciplina nonviolenta. Altre bombe esplosero. Anche se i bianchi arrestati vennero rapidamente dichiarati «non colpevoli», il terrorismo cessò all'improvviso. Il processo di integrazione proseguì poi senza ostacoli, fatto completamente inconcepibile solo un anno prima.

LA NONVIOLENZA COME METODO DI AZIONE POLITICA

tecniche e organizzazione dell'azione nonviolenta

1. **Azioni di protesta e persuasione nonviolenta**, nelle quali il gruppo nonviolento si serve di azioni per lo più simboliche che contribuiscano a persuadere l'avversario o qualcun altro o esprimano la propria disapprovazione e il proprio dissenso. Appartengono a questo gruppo manifestazioni come marce, cortei e veglie. Queste particolari tecniche possono essere usate sia per cercare di cambiare delle opinioni, sia per esprimere un dissenso, o entrambi.
2. **Azioni di non collaborazione**, che il gruppo nonviolento attua soprattutto rifiutando o ritirando ogni collaborazione sociale, economica o politica. Questa classe contiene tre sottoclassi che comprendono la *non collaborazione sociale*, la *non collaborazione economica* (boicottaggio economico e sciopero) e la *non collaborazione politica*.
3. **Azioni di intervento nonviolento**, nelle quali il gruppo nonviolento si serve per lo più di interventi diretti e prende decisamente l'iniziativa con mezzi quali i sit-in, il blocco nonviolento, l'invasione nonviolenta e la formazione di un governo parallelo. Queste forme di lotta possono essere messe in atto da singoli individui, da gruppi piccoli o grandi e da grandi masse popolari.

Ciò che andremo a fare adesso è scoprire quali particolari tecniche possono essere annoverate all'interno di queste tre classi. Ovviamente parleremo solo di alcune di esse, tenendo presente però che le tecniche di azione nonviolenta sono molto più numerose.

1. TECNICHE DI PROTESTA E DI PERSUASIONE NONVIOLENTA

Sono soprattutto atti simbolici di opposizione pacifica che hanno lo scopo di dimostrare la propria contrarietà rispetto a qualcosa. Ma più in dettaglio lo scopo primario dell'azione può essere quello di:

- influenzare l'avversario nella speranza che egli accetti il cambiamento;
- convincere l'avversario dimostrando che nel caso non accettasse il cambiamento le azioni potrebbero essere anche più dure;
- comunicare con la collettività al fine di creare attenzione e sostegno a favore del cambiamento desiderato;
- influenzare un gruppo oppresso per indurlo ad assumere iniziative autonome.

Vediamo più nel dettaglio alcune di queste tecniche.

a) Dichiarazioni formali

Un esempio è rappresentato dalla dichiarazione pubblica, diretta cioè in primo luogo all'opinione pubblica, ma anche all'avversario, sottoscritta dai suoi fautori.

Altro mezzo è la petizione di gruppo o di massa, con cui si fa una richiesta specifica a nome di un certo numero di firmatari.

b) Forme di comunicazione rivolte ad un pubblico più vasto

Esempi sono slogan, caricature e simboli che possono essere scritti, dipinti, disegnati, stampati, rappresentati, mimati o parlati. Un modo usuale è quello di scrivere o dipingere su muri e recinti per esprimere la protesta.

Ancora: srotolare, per esempio durante un convegno, uno striscione recante una scritta di protesta; manifesti e altre forme di comunicazione visiva possono essere usati in svariate occasioni ed in molti modi, ma sempre ponendo attenzione a che siano visibili per un consistente numero di persone, sfruttando magari i mezzi di comunicazione di massa.

c) Rimostranze di gruppo

La finta onorificenza ne è un esempio, come quella attuata nel 1969 da un movimento ecologico americano che attribuì alla società Edison di Boston un premio come "Inquinatore del mese". Oppure come quella attuata dal Partito Umanista che ha consegnato in premio a vari rappresentanti politici un "pinocchio".

C'è anche il picchettaggio, attuato per persuadere a fare o non fare una determinata azione, oppure come forma di protesta per mezzo della propria presenza fisica in un luogo legato al problema in questione. Il picchettaggio può

essere attuato in piedi, seduti o camminando avanti e indietro, portando anche cartelloni e distribuendo volantini, tentando inoltre di parlare con altri per sensibilizzarli sul problema.

Un altro esempio è rappresentato dalle contro-elezioni: un gruppo di opposizione può tenere elezioni non legali o votazioni popolari dirette su una questione di attualità, istituendo speciali seggi in cui votare, oppure raccogliendo i voti casa per casa. Questo sistema può essere usato in paesi in cui vige un sistema elettorale restrittivo, oppure per sensibilizzare l'opinione pubblica su un dato problema. Un esempio recente che si avvicina a questo sistema sono gli "esperimenti di democrazia diretta" eseguiti negli ultimi anni dai centri di quartiere umanisti.

d) Azioni pubbliche simboliche

Recapito di oggetti simbolici rispetto ad una protesta o ad un obiettivo: per esempio, per protestare contro gli esperimenti nucleari sovietici, il "comitato dei 100" depose davanti all'ambasciata sovietica a Londra nel 1961 centinaia di bottiglie di latte recanti la scritta "Danger - Radioactive".

Anche lo spogliarsi per protesta, un'azione eseguita recentemente dal Partito Umanista a Milano, può essere annoverato tra le azioni di questo tipo. Durante il discorso di un rappresentante della rivista Playboy in un college americano nel 1969, gli studenti misero in scena un nude-in contro l'uso sensazionalistico del sesso fatto da questa rivista.

Altra azione simbolica è la distruzione di propri beni, come quella messa in atto in numerosi raduni contro la guerra in Vietnam, in cui i giovani bruciavano la cartolina precetto in segno di protesta.

Ci sono anche i gesti irriverenti: nel gennaio 1967 ogni mattina un intero plotone di soldati cinesi usciva fuori sul ghiaccio e, calate le brache, rivolgeva le natiche verso la riva sovietica, il che rappresentava il massimo dell'offesa per un cinese. Quest'esercitazione continuò fino a quando una mattina i russi, nel momento in cui i cinesi assunsero la loro posizione, esposero enormi ritratti di Mao verso di loro. Precipitosamente i cinesi si ricoprirono per poi ritirarsi. Il gesto non fu più ripetuto.

e) Pressioni su singoli individui

Un modo per rammentare ai funzionari l'immoralità della loro partecipazione ad atti governativi riprovevoli è quello di ossessionarli seguendoli ovunque, oppure deridendoli in un determinato luogo e in pubblico.

Un'altra forma di pressione individuale è quella della fraternizzazione, cioè sottoponendo gli individui scelti ad un'intensa influenza, al fine di convincerli che gli obiettivi del loro regime sono ingiusti ed immorali o di persuadere gli stessi ad eseguire gli ordini con minore efficienza o a non eseguirli affatto.

Anche la veglia è una forma di pressione di questo tipo, simile ad un picchettaggio, ma che di solito viene perseguita per più tempo, giorno e notte, e con un atteggiamento di solito più solenne. Un esempio memorabile fu la veglia che durò un anno a partire dal 1 luglio 1959 all'esterno del laboratorio per la guerra batteriologica di Fort Detrick a Frederick, nel Maryland, da parte di pacifisti e di altre persone per protestare contro la ricerca ed i preparativi alla guerra batteriologica.

f) Cortei

La marcia è una forma di protesta che si ha quando un gruppo di persone cammina in modo organizzato verso un posto particolare, considerato significativo.

Il corteo è una manifestazione di protesta costituita da un gruppo di persone che camminano in modo organizzato per richiamare l'attenzione sulla loro rivendicazione. Di solito il luogo dove si conclude non ha un significato particolare.

g) Riunioni pubbliche

L'opposizione così come il sostegno possono essere espressi con un assembramento o un raduno di protesta, cioè la riunione di un gruppo di persone in punti determinati collegati con la questione in discussione, come uffici di governo, tribunali, ecc.

h) Abbandoni e rinunce

Un singolo individuo o un gruppo di persone può esprimere le proprie critiche semplicemente abbandonando per protesta un congresso, una conferenza, un'assemblea o una riunione prima che siano conclusi.

Anche il silenzio attuato in forma collettiva può essere usato come tecnica per esprimere una protesta o una condanna morale. Il silenzio fu una caratteristica fondamentale nel lutto per Jan Palach, lo studente che si diede fuoco nel gennaio 1969 per protestare contro l'occupazione sovietica.

Infine anche il volgere le spalle può esprimere una disapprovazione silenziosa nei confronti della persona o le persone che rappresentano l'avversario: il 18 giugno 1953, dopo le giornate dell'insurrezione, i lavoratori in sciopero di Berlino est ritornarono in fabbrica, ma si rifiutarono di riprendere il lavoro, sedendosi davanti ai loro torni ad ai loro banchi di lavoro volgendo la schiena ai funzionari di partito.

2. TECNICHE DI NON COLLABORAZIONE

La non collaborazione comporta un'interruzione o un ritiro o una sfida nei confronti di determinati rapporti, sociali, economici o politici, con un'azione spontanea o preparata, legale o illegale.

Le tecniche possono appartenere a tre sottoclassi:

- non collaborazione sociale
- non collaborazione economica
- non collaborazione politica

2A. NON COLLABORAZIONE SOCIALE

Queste tecniche comportano il rifiuto a continuare i normali rapporti sociali con persone, gruppi o istituzioni che si ritiene siano responsabili di un'ingiustizia, oppure il rifiuto a conformarsi a modelli di comportamento o norme sociali.

a) *Ostracismo*

Il boicottaggio sociale è la forma di ostracismo più comune, che si esprime con il rifiuto a continuare le normali relazioni sociali con una persona o un gruppo di persone. Il termine *ostracismo* viene da *óstraka*, un coccio di argilla su cui i cittadini ateniesi, secondo un'antica pratica, votavano scrivendo il nome della persona che potevano mandare in esilio perché era diventata troppo potente o popolare.

Il rifiuto lisistratico è una forma particolare di boicottaggio sociale che si rifà alla tecnica suggerita nella commedia *Lisistrata* di Aristotele, in cui le donne si rifiutarono di avere rapporti sessuali con i mariti fino a quando non fosse finita la guerra. Qualcosa di analogo successe veramente nel dicembre 1963 in Rhodesia del Sud quando le donne negarono ogni diritto materiale ai maschi finché non fossero cessati gli attentati e le esplosioni.

b) *Non collaborazione con eventi, consuetudini e istituzioni sociali*

La non collaborazione può prendere la forma dell'interruzione di attività sociali e sportive o del rifiuto di organizzarle. Anche lo sciopero studentesco, cioè il rifiuto da parte degli studenti di frequentare le lezioni scolastiche o universitarie, può essere considerato un mezzo di protesta per non collaborazione. Oppure possono presentarsi in aula ma rifiutarsi di prestare attenzione.

La disobbedienza sociale consiste nel non rispettare consuetudini o norme sociali, e può assumere molte forme: trasgressione dei regolamenti di fabbrica, violazione delle forme codificate di parlare, vestire o di comportarsi, fraternizzare con gruppi sociali emarginati (con la casta degli intoccabili, in India per esempio).

c) *Ritiro dal sistema sociale*

Una forma di non collaborazione sociale è quella del restare a casa, in cui un'intera popolazione non esce dalle abitazioni per un periodo determinato, di solito per un motivo politico. Ha lo scopo anche di dimostrare all'avversario il grado di unità e di autodisciplina della popolazione.

Altre forme di ritiro sono la fuga di lavoratori, antica forma anticipatrice dello sciopero, e l'asilo, in cui un gruppo di persone importanti per l'avversario si ritirano in un luogo particolare in cui non possono essere raggiunte senza violazioni che metterebbero l'avversario in una situazione difficile.

Abbiamo ancora la sparizione collettiva (tecnica usata dai contadini indiani per opporsi ai tentativi inglesi di imporre la propria autorità) e l'emigrazione di protesta per protesta verso la giurisdizione di uno Stato (anche questa tecnica fu usata in India contro la colonizzazione inglese).

2B. NON COLLABORAZIONE ECONOMICA

Consiste nella sospensione o nel rifiuto di continuare determinati rapporti economici. C'è una prima sottoclasse che è quella dei "boicottaggi economici", che comportano la sospensione dell'acquisto, della vendita o del commercio di merci e servizi; la seconda sottoclasse è quella degli "scioperi", che comportano la limitazione o la sospensione del lavoro.

2B.1 | BOICOTTAGGI ECONOMICI

La parola "boicottaggio" è entrata nell'uso nel 1880 e deriva dal nome di un capitano, Boycott, contro il quale venne attuata una protesta da parte dei contadini della contea di Mayo in Irlanda. Ma esempi di boicottaggio si sono verificati in tempi molto più antichi. Vediamo di seguito solo alcuni degli innumerevoli esempi di boicottaggio economico.

a) *Boicottaggio da parte di consumatori*

Un boicottaggio da parte dei consumatori può essere attuato per varie ragioni:

- un prezzo considerato troppo elevato;
- un articolo non è disponibile per tutte le persone;
- l'articolo boicottato rappresenta un simbolo adeguato alla protesta;
- l'articolo boicottato presenta certe qualità considerate immorali;
- l'articolo viene prodotto in condizioni di lavoro o ambientali verso cui si vuole protestare;
- si vuole protestare contro l'uso dei profitti derivati dalla vendita dell'articolo;

Un boicottaggio può comportare la pubblicazione di liste di ditte da boicottare, oppure solo delle ditte che andrebbero sostenute. Le campagne di "acquisto selettivo" sono adatte per aggirare leggi antiboicottaggio, campagne in cui si incoraggia il sostegno a determinate ditte.

b) *Rifiuto di pagare affitti*

Forma di boicottaggio economico praticabile da un gruppo di affittuari nei confronti del proprietario, che se venisse attuata ad oltranza fino al raggiungimento di un accordo, potrebbe comportare uno sfratto forzato e conseguenze legali.

A Milano nel 1969 per fronteggiare il caro-affitti nei quartieri più popolari, l'associazione APICEP adotta la tecnica dello sciopero dell'affitto.

Nel 1974-75 a Roma, nel quartiere della Magliana, 2mila famiglie si autoriducono l'affitto, pagando cifre proporzionali al salario reale, come anche a Milano 20mila famiglie si autoriducono il canone da pagare all'IACP.

c) *Ritiro di depositi bancari*

Il denaro depositato in banche private o pubbliche o in sistemi di risparmio pubblico può essere ritirato per esprimere una protesta nei confronti di un governo, oppure nei confronti di quelle banche che dovessero usare i soldi dei propri clienti per operazioni deprecabili come la partecipazione al commercio di armi, di droga o al riciclaggio di denaro sporco.

Ebbe molto successo nel 1966 l'appello a far ritirare i depositi presso la First National City Bank e la Chase Manhattan Bank, per protestare contro il loro coinvolgimento finanziario nell'economia sudafricana.

d) *Rifiuto fiscale*

Comporta un rifiuto di fornire volontariamente al governo un reddito. Si rifiuta di pagare vari tipi di imposte sul reddito, sul patrimonio, sulla vendita o sull'acquisto, oppure si rifiuta di acquistare licenze o permessi obbligatori. Oppure anche il boicottaggio di beni sul cui prezzo grava un'imposta, o ancora il rifiuto di acquistare prestiti e titoli governativi. Quando è attuato da un gran numero di persone, il rifiuto fiscale può diventare una minaccia molto seria per la stessa esistenza del governo verso cui si sta protestando.

2B.2 | GLI SCIOPERI

Lo sciopero consiste in una sospensione collettiva e di solito temporanea del lavoro, attuata allo scopo di esercitare una pressione su altri gruppi nell'ambito della stessa unità economica, politica e, a volte, sociale e culturale. La natura collettiva di questo tipo di non collaborazione conferisce allo sciopero il suo potere. A volte la semplice minaccia di un duro sciopero è sufficiente a indurre il gruppo avversario a fare le concessioni richieste. Gli scioperi possono essere spontanei o pianificati, autorizzati o "selvaggi", cioè non autorizzati dai sindacati.

a) *Gli scioperi simbolici*

Nello sciopero di protesta il lavoro è interrotto per un periodo preannunciato al fine di esprimere i sentimenti dei lavoratori su una questione particolare. Non vengono fatte richieste specifiche. Lo scopo è dimostrare il coinvolgimento dei lavoratori e che se fosse necessario potrebbero scioperare con maggiore efficacia. Un esempio è lo sciopero che fu attuato per un periodo compreso tra i dieci e i quindici minuti da nove milioni di persone in Belgio, per protesta contro gli armamenti nucleari, alle ore 11.00 dell'8 maggio 1962.

Gli scioperi lampo o a singhiozzo sono forme di protesta brevi e spontanee compiute in assenza di una decisione meditata, per dar voce a una critica su qualche questione relativamente minore.

b) Scioperi limitati

Lo sciopero dei ritmi di lavoro non consiste nell'abbandono o nell'astensione totale, ma nella riduzione deliberata del ritmo di lavoro fino a diminuirne drasticamente l'efficienza.

Una variante della riduzione dei ritmi di lavoro è lo sciopero bianco, che consiste nell'eseguire letteralmente gli ordini in modo calcolato per ritardare la produzione e per ridurre il margine di profitto del datore di lavoro. I lavoratori rimangono al loro posto di lavoro ma osservano meticolosamente tutte le norme e i regolamenti a proposito del modo in cui il lavoro dovrebbe essere eseguito, delle norme di sicurezza e così via, col risultato che la produzione si riduce solo ad una parte di quella normale.

Laddove gli scioperi fossero proibiti o non sono fattibili per altre ragioni, i lavoratori possono ottenere gli stessi obiettivi assentandosi per finta malattia, quando ovviamente l'assenza per malattia è garantita per legge o per contratto.

Nello sciopero selettivo i lavoratori rifiutano solamente certi tipi di lavoro, spesso con qualche motivazione di tipo politico che critica le finalità stesse del lavoro e non l'orario, le condizioni o simili. L'intento è quindi sia di impedire che il lavoro venga eseguito sia di indurre il datore di lavoro a non richiedere in futuro ai lavoratori di svolgere quel particolare tipo di lavoro.

Nell'agosto 1943 i lavoratori portuali di Odense si rifiutarono di riparare le navi tedesche; a Göteborg in Svezia, nel 1963, gli scaricatori portuali si rifiutarono di scaricare 180 tonnellate di frutta in scatola sudafricana, dopo un analogo rifiuto opposto dagli scaricatori di Copenhagen e di Aarhus in Danimarca.

c) Combinazioni di scioperi e blocchi economici

L'hartal è una tecnica di azione nonviolenta che ha avuto origine in India e consiste nel sospendere in via temporanea la vita economica di una determinata zona; non è usato per esercitare una pressione economica, ma per comunicare ribellione o convincimenti morali sul problema in questione. All'hartal partecipano a pieno titolo anche gli industriali e i commercianti. Gandhi impiegò questa tecnica nei movimenti di resistenza da lui capeggiati, e usò questa tecnica anche per mettere alla prova i convincimenti di coloro che partecipavano e per risvegliare la fantasia del popolo e dell'avversario.

Il blocco economico si ha quando ai lavoratori che scendono in sciopero si aggiungono i proprietari, i dirigenti, le istituzioni commerciali e i piccoli commercianti, con la conseguente paralisi economica.

2C. NON COLLABORAZIONE POLITICA

Le tecniche che si rifanno alla non collaborazione politica comportano il rifiuto di continuare ad accettare forme di partecipazione politica nelle condizioni esistenti.

a) Rifiuto dell'autorità

La sospensione o ritiro della fedeltà comporta il rifiuto di considerare legalmente o moralmente degno di fedeltà un determinato regime. Il 24 agosto del 1968 il sindaco si rifiuta di accogliere le forze di occupazione sovietiche inviate a negoziare con lui e i comunisti che lavoravano nei servizi di sicurezza dello stato dichiaravano di riconoscere l'autorità dei soli funzionari locali e non di quelli russi.

Nel rifiuto del sostegno pubblico c'è la non volontà di esprimere apertamente il sostegno al regime al potere; specialmente in condizioni di unanimità organizzata e di entusiasmo forzato, anche il silenzio può farsi spesso notare pericolosamente. Dopo la sconfitta della rivoluzione ungherese del 1956, gli scrittori di quel paese manifestarono pubblicamente che non appoggiavano il regime che era stato loro imposto mantenendo un "silenzio degli scrittori" e non proponendo per la pubblicazione nessuno scritto.

b) Non collaborazione dei cittadini col governo

Nei sistemi non democratici gli organi legislativi possono essere usati per aumentare il prestigio e l'influenza del regime e per dare un'apparenza di democrazia. Un movimento di resistenza può attuare un boicottaggio degli organi legislativi, propugnando e attuando la non partecipazione a tali istituzioni.

C'è anche il boicottaggio di elezioni, con cui si può protestare contro l'uso strumentale che viene fatto delle elezioni, usate per dare una facciata di democraticità ad un regime oppure per evitare i problemi reali occultandoli con problemi secondari.

La popolazione di un paese sottoposto ad una dittatura può attuare la non collaborazione con le forze dell'ordine, rifiutandosi di fornire alla polizia informazioni sugli oppositori politici e sui resistenti.

Altre forme di non collaborazione politica sono la rimozione, l'alterazione o la sostituzione di numeri civici, segnali stradali, nomi delle piazze, indicazioni di stazioni ferroviarie, cartelli autostradali e di segnalazione chilometrica, possono temporaneamente fuorviare, ostacolare o ritardare il movimento di truppe di occupazione straniera o delle forze dell'ordine di un regime dittatoriale. Un esempio dell'uso di tali tecniche si ebbe a Praga durante la prima settimana dell'occupazione sovietica nell'agosto 1968.

c) Alternative dei cittadini all'obbedienza

Si può mettere in atto una sottomissione lenta e riluttante nei confronti di un regime o di una politica, quando non si ha la forza di resistere incondizionatamente.

Nella non obbedienza popolare la maggioranza della popolazione o una parte considerevole di essa ignora e viola leggi e regolamenti, in modo tuttavia non del tutto aperto come nella disobbedienza civile.

Quando attuano un sit-down coloro che mettono in atto questa forma di non collaborazione si siedono per terra in una strada, in una via, su un terreno o su un pavimento, e si rifiutano di allontanarsi volontariamente. Questa reazione può essere prevista come risposta all'intimazione di sciogliere una marcia o un'altra dimostrazione, per fermare il traffico ordinario o per ostacolare il passaggio di carri armati, oppure per impedire a lavoratori di eseguire il loro lavoro. In questi ultimi casi questa azione può diventare un intervento nonviolento.

La disobbedienza civile è una violazione deliberata di particolari leggi, decreti, ordinanze e disposizioni che sono ritenuti illegittimi. Si tratta di una delle più drastiche forme di non collaborazione politica. Per Gandhi "la disobbedienza per essere civile deve essere aperta e nonviolenta". Secondo il suo pensiero, la disobbedienza civile è una sintesi di civiltà e disobbedienza, e si ricorre ad essa solo dopo che sono falliti altri modi per eliminare la situazione indesiderabile e quando sembra che non vi siano altre alternative. Il concetto alla base della disobbedienza civile è che l'obbedienza renderebbe complici di un atto immorale e ingiusto che, in ultima analisi, è considerato illegale. Inoltre Gandhi riteneva che la disobbedienza civile fosse pericolosa per uno stato autocratico, ma innocua per una democrazia che voglia sottomettersi alla volontà dell'opinione pubblica. Ogni tentativo di reprimerla equivale a "tentare di imprigionare la coscienza".

Durante la campagna del 1930-31 in India, la disobbedienza civile si manifestò mediante la produzione e la vendita di sale in violazione alla legge, la vendita e la lettura in pubblico di testi proibiti e sediziosi, la sfida a divieti di manifestazione e riunione, la disobbedienza a ordinanze e ingiunzioni della polizia e la trasgressione di un certo numero di altre leggi specifiche.

3. TECNICHE DI INTERVENTO NONVIOLENTO

Queste tecniche differiscono da quelle precedenti di protesta e di non collaborazione, in quanto con esse si interviene nella situazione, sia in senso negativo infrangendo modelli di comportamento consolidati, linee politiche, rapporti e istituzioni discutibili, sia in senso positivo instaurando nuovi modelli.

Con queste tecniche la sfida è più immediata e, nel caso si dimostrino efficaci, danno risultati in un tempo considerevolmente più breve rispetto alle altre tecniche. L'altra faccia della medaglia è che queste tecniche evocano una risposta repressiva più rapida e dura, il che non vuol dire necessariamente una sconfitta.

a) Intervento psicologico

L'esposizione volontaria a fattori di disagio, come il calore del sole, è una di queste forme di intervento. Si esercita con essa una pressione psicologica, morale o emotiva per indurre a cambiare atteggiamento o a compiere una determinata azione. Si avvicinano a questa tecnica alcune che già sono state esaminate precedentemente come lo spogliarsi per protesta o la distruzione di propri beni.

Il digiuno può essere usato come tecnica di intervento psicologico.

Il digiuno può essere di pressione morale, traducendosi così in una forma di protesta o di persuasione nonviolenta, per esercitare un'influenza morale su altri al fine di raggiungere un obiettivo. I Buddhisti usarono questo tipo di digiuno nelle lotte nonviolente nel Vietnam del sud durante gli anni '60, allo scopo "sia di purificare il cuore e consolidare la volontà, sia di scuotere la coscienza e la compassione latenti del popolo"¹.

Un'altra forma di digiuno è lo sciopero della fame, il rifiuto di cibarsi allo scopo di forzare l'avversario ad accogliere determinate richieste, ma senza alcun tentativo di persuaderlo. Esso può essere attuato per un periodo definito, indefinito o fino alla morte. Questa tecnica è stata molto usata nella storia delle lotte nonviolente: a titolo d'esempio fu usata dai prigionieri politici rinchiusi nella fortezza di San Pietroburgo nel 1875, in cui molti di loro morirono; dai prigionieri della prigione di Cherson nel 1898, persuasi dal giovane Trotskij a digiunare per protestare contro la

¹ Tich Nhat Hanh - 1966

proposta della polizia di rilasciare i detenuti minorenni a patto che i loro genitori promettessero di dar loro una bastonatura e di tenerli lontani dalle attività politiche; dai nazionalisti irlandesi sin dal 1917, richiedendo di essere trattati come prigionieri politici oppure di essere rilasciati; da numerosi obiettori di coscienza americani nel 1944, imprigionati nella prigione di Lewinsburg, che organizzarono uno sciopero della fame a rotazione per opporsi alla punizione imposta loro per aver partecipato ad un'astensione dal lavoro; da tredicimila prostitute indiane che nel 1958 minacciarono uno sciopero della fame di massa per protestare contro una legge che proibiva di dare in affitto appartamenti per la prostituzione. Un esempio particolare è quello di un solo operaio fuochista che nel 1959 a New Delhi intraprese uno sciopero della fame illimitato stando seduto (dhurna) davanti alla villa del suo datore di lavoro per protestare contro la magra paga e le pessime condizioni di lavoro.

Il digiuno praticato in prevalenza da Gandhi è il digiuno satyagraha. Gandhi considerava lo sciopero della fame "coercitivo", mentre i digiuni da lui attuati avevano, secondo la sua convinzione, un obiettivo di "persuasione". Il digiuno è l'ultima possibilità, dopo aver tentato con altre forme di colpire la coscienza di colui o di coloro che sbagliano. Gandhi tentò di porre dei limiti a questo tipo di digiuno: non poteva essere diretto contro chiunque, non contro un estraneo, ma colui che sbaglia e colui che digiuna dovevano essere vicini, avere un rapporto di mutua amicizia, perché questa forma di sofferenza autoimposta fosse giustificata e avesse l'effetto desiderato. Comunque era prevista anche la possibilità che il digiuno venisse praticato anche se la repressione e le restrizioni dell'avversario chiudevano ogni altra via di approccio. Esempio di digiuno satyagraha praticato da Gandhi fu quello del 1918 durante lo sciopero dei lavoratori, per stimolarli a non venir meno al loro impegno di scioperare fino a quando non fossero state accolte le loro richieste. Anche l'ultimo digiuno del 1948, nel pieno dei combattimenti, per l'unità indù-musulmana, è un esempio chiarissimo di cosa intendesse Gandhi per digiuno satyagraha.

Nel contro-processo il comportamento processuale degli imputati rovescia i ruoli dell'accusa e della difesa, diventando essi stessi gli accusatori, per ragioni politiche, religiose o di altro tipo, e quindi il processo si trasforma in una manifestazione antigovernativa e viene usato dagli imputati per pubblicizzare le loro idee e per mettere sotto accusa l'ordine costituito.

Con le azioni di molestia nonviolenta si esercita una pressione psicologica su una o più persone impegnate in attività detestate. Si può far ricorso all'ossessione (con costante presenza fisica vicino alla persona in questione) e allo scherno. Questo tipo di tecnica fu attuata nel 1950-51 contro i cacciatori di schiavi, contro i quali, non appena arrivavano in città, venivano affissi manifesti che segnalavano i loro nomi e la ragione della loro presenza, si cercava di convincere gli albergatori a rifiutarsi di dar loro alloggio e, qualora ciò non riusciva, qualche membro del comitato si faceva assegnare una stanza o un posto a tavola dirimpetto ad essi. In questo modo i cacciatori venivano sorvegliati giorno e notte, e ogni volta che uscivano uomini decisi e disarmati li seguivano ovunque essi andavano, segnalandoli come cacciatori di schiavi.

b) Intervento fisico

Nel sit-in si occupa un luogo sedendosi su sedie o per terra per un periodo limitato o illimitato, una sola volta o più volte, con l'obiettivo di disturbare il normale svolgimento delle attività.

L'occupazione del luogo designato può essere attuata anche stando in piedi (stand-in), sempre con l'obiettivo di disturbare la normale attività. Nel 1947, ogni domenica un gruppo di persone di più razze rimaneva pacificamente in fila davanti alla biglietteria del parco dei divertimenti di Pilasades nel New Jersey, per porre fine al divieto discriminatorio di entrare nella piscina alle persone che non fossero di razza bianca. Nonostante i ripetuti pestaggi l'azione continuò per tutte le domeniche dell'estate e si pensa che la promulgazione nel 1949 della legge per i diritti civili in quello stato sia stata in parte frutto della pubblicazione sui giornali di notizie e commenti sui pestaggi e gli arresti di quell'estate del 1947.

Il ride-in è un tipo di sit-in adattato ai trasporti pubblici: fu molto usato negli Stati Uniti negli anni '60 contro la segregazione razziale sugli autobus.

Altri tipi di occupazione di luoghi pubblici sono il wade-in (occupazione di una spiaggia), il mill-in (occupazione continuando a muoversi), il pray-in (occupazione di un luogo di preghiera).

Nell'incursione nonviolenta un gruppo di volontari marciano verso punti chiave di importanza simbolica o strategica decisi in anticipo e chiedono di poterli occupare. Dal momento che i volontari non adottano tecniche violente per occupare i luoghi prescelti, le loro incursioni non sono condotte con l'obiettivo principale di entrarne effettivamente in possesso, ma hanno il principale scopo di sfidare l'autorità, di provocare in modo simbolico l'ordine costituito e di sfruttare i meccanismi psicologici associati alla sofferenza accettata volontariamente a causa della repressione che questo tipo di tecnica può spesso provocare.

Nell'invasione nonviolenta un gruppo di volontari entra deliberatamente in un'area vietata al fine di dimostrare il proprio rifiuto a riconoscere il diritto del regime di esercitare tale tipo di controllo. Anche in questo caso la dura repressione è un evento abbastanza frequente.

L'interposizione nonviolenta consiste nell'interporsi fisicamente con il proprio corpo fra una persona e l'obiettivo del suo lavoro, ritenuto immorale o illegittimo, allo scopo di persuadere la persona a desistere. Un esempio è lo stendersi per terra davanti ad un carro armato.

Nell'ostruzione nonviolenta invece, oltre che avere un effetto psicologico, come nell'interposizione, c'è una vera e propria ostruzione fisica esercitata dai dimostranti con i loro corpi. Questo blocco fisico riesce quando il numero dei partecipanti è notevole, a differenza dell'interposizione che può essere attuata anche da una sola persona, come nel caso del ragazzo che si blocca davanti al carro armato nella piazza di Pechino durante la rivolta studentesca del 1989.

L'occupazione nonviolenta può essere attuata dopo un'invasione nonviolenta oppure può essere una forma di resistenza di persone alle quali sia stato ordinato di lasciare il luogo dove si trovano.

c) Intervento sociale

Con l'instaurazione di nuovi modelli sociali si pratica un intervento che si fonda su nuovi modi di comportamento che possono contribuire positivamente a produrre nuovi modelli sociali, per effetto di azioni compiute da singoli o da gruppi. Un esempio è quello di comportamenti che si sostituiscono a modelli sociali di disuguaglianza e odio. Negli anni '30 molti abolizionisti americani presero a frequentare persone di altre razze, quella nera in particolare, le quali erano oggetto di discriminazione sociale. Si ebbero anche matrimoni misti che evidentemente introducevano un differente modello sociale. Un'altra tecnica è quella di pretendere in luoghi pubblici un trattamento uguale agli altri. Gora, un noto rivoluzionario ateo di ispirazione gandhiana, organizzò in India pranzi con una partecipazione di massa di persone di casta e religione diversa.

Il sovraccarico di servizi pubblici significa richiedere deliberatamente all'istituzione preposta una quantità di prestazioni molto superiore a quella che è in grado di fornire, in modo da rallentarne o paralizzarne il funzionamento.

Il teatro-guerriglia consiste in una parodia dall'effetto dirompente, oppure in una rappresentazione drammatica o in una qualche azione dello stesso tipo. Questa azione può portare a disturbare il normale svolgimento di discorsi o riunioni, o delle attività di qualche gruppo o istituzione. Nell'agosto del 1967 alcuni dimostranti inscenarono una brillante trovata alla Borsa di New York per denunciare l'eccessiva preoccupazione degli americani per il denaro: "Quando entriamo nella tribuna dei visitatori, la sala della Borsa si fa immobile e silenziosa. Migliaia di agenti di cambio smettono di giocare a Monopoli e ci applaudono. Si trovano di fronte ad un spettacolo pazzesco: hippies capelloni che li guardano dall'alto in basso. Buttiamo giù dollari dalla ringhiera. Come bestie feroci gli agenti si arrampicano uno sull'altro per agguantare i soldi. «Ecco quello che conta, denaro autentico, vivo!! Veri dollari! E la gente nel Biafra muore di fame!» urliamo. Portiamo un poco di realtà nelle loro vite immaginarie. Mentre buttiamo i biglietti arriva la polizia. I poliziotti ci afferrano, ci strappano dalla ringhiera per cacciarci negli ascensori. In basso, gli agenti di cambio inveiscono rumorosamente contro i pigs¹².

Un'altra forma di intervento sociale è quella di costruire istituzioni sociali alternative, qualora tali istituzioni costituiscano, però, una sfida per quelle già esistenti, entrando in competizione con esse rimpiazzandole parzialmente o completamente. Le istituzioni dell'avversario non saranno più libere di fare quello che vogliono, in quanto gli attivisti potranno intervenire offrendo istituzioni alternative. In una lotta nonviolenta a lungo termine la costruzione di istituzioni sociali, economiche e politiche alternative può essere un complemento necessario alla non collaborazione con determinate istituzioni di potere. In questa ottica potrebbero essere concepite anche le numerose iniziative di appoggio umano che il Movimento Umanista sta implementando in vari paesi africani e asiatici. Sembra che le scuole siano tra le istituzioni sociali ove più comunemente si tenta uno sviluppo parallelo. Esempio a questo riguardo è stata la costruzione di un sistema educativo indipendente da parte dei polacchi durante l'occupazione nazista: nel 1942 a Varsavia più di 85mila bambini ricevevano un'educazione in piccole riunioni segrete presso case private.

Gruppi di opposizione possono costruire anche un sistema di comunicazione alternativo nell'ambito di sistemi politici che hanno un controllo ampio o un monopolio sui sistemi e sui mezzi di comunicazione (a questo riguardo come si fa a non pensare all'attuale presidente del consiglio italiano Silvio Berlusconi). Internet costituisce sicuramente un mezzo potentissimo a questo riguardo, ma un intervento sociale di questo tipo è già stato attuato in passato mediante i giornali e la radio. L'Olanda è stato un paese esemplare a questo riguardo durante l'occupazione nazista, con la pubblicazione più o meno clandestina di numerosi giornali, al punto da entrare in competizione con i giornali ufficiali, impedendo che si stabilisse il monopolio della stampa sotto controllo nazista e mantenendo alto il livello di circolazioni di idee, di discussioni sulle tecniche di resistenza e di diffusione di notizie.

d) Intervento economico

Nel caso dello sciopero con occupazione del posto di lavoro i lavoratori interrompono il lavoro, ma restano sul luogo dove esso si svolge, ad esempio la fabbrica, rifiutando di andarsene fino a quando non vengono accolte le loro richieste. In questo c'è il vantaggio del controllo da parte dei lavoratori dei mezzi di produzione, riduce la possibilità

che vengano utilizzati dei crumiri per non interrompere la produzione e diminuisce le possibilità di violenza o di sabotaggio durante lo sciopero.

Un'altra tecnica di intervento economico è il blocco di capitali finanziari, che consiste nel sequestro o nella confisca di tali capitali, bloccando l'uso di conti bancari o di titoli, impedendo il pagamento di interessi o dividendi, abrogando diritti per brevetti o percentuali sugli utili, e così di seguito.

e) Intervento politico

In qualche caso il cercare di farsi arrestare può essere ricercato da parte degli attivisti come obiettivo primario, specialmente se ciò è fatto collettivamente da un gran numero di persone. Essi possono chiedere di farsi arrestare anche se la polizia ha già scelto di arrestare solo determinate persone; talvolta l'obiettivo è quello di saturare le prigioni, una tecnica che viene anche chiamata jail-in.

Doppia sovranità e governo parallelo: questa tecnica comporta la creazione di un nuovo governo o la persistenza nella fedeltà a un governo preesistente rivale di quello dell'avversario. Se un movimento rivoluzionario nonviolento che abbia raggiunto un ampio sostegno popolare e che miri all'eliminazione di un regime, può privarlo dell'obbedienza e della collaborazione della popolazione. Una nuova sovranità può cominciare a sostituire quella ufficiale e si sviluppa una nuova struttura politica. Un governo parallelo che abbia un ampio sostegno popolare può sostituirsi al governo nelle sue funzioni e infine eliminare il regime già vacillante.

Carlo Olivieri

ELENCO DELLE TECNICHE

Protesta e persuasione nonviolenta

Dichiarazioni formali

1. Discorso pubblico
2. Lettera di opposizione o di sostegno
3. Dichiarazione da parte di organizzazioni e istituzioni
4. Sottoscrizione di dichiarazioni pubbliche
5. Dichiarazione di accusa e di intenzioni
6. Petizione di gruppo o di massa

Forme di comunicazione

rivolte ad un pubblico più vasto

7. Slogan, caricature e simboli
8. Striscioni, manifesti e forme di comunicazione visiva
9. Volantini, opuscoli e libri
10. Giornali e riviste
11. Dischi, radio e televisione
12. Scritte aeree e sul terreno

Rimostranze di gruppo

13. Delegazione
14. Finta onorificenza
15. Gruppo di pressione sui parlamentari
16. Picchettaggio
17. Contro-elezione

Azioni pubbliche simboliche

18. Esposizione di bandiere e colori simbolici
19. Abbigliamenti simbolici
20. Preghiere e funzioni religiose
21. Recapito di oggetti simbolici

22. Spogliarsi per protesta
23. Distruzione dei propri beni
24. Illuminazioni simboliche
25. Esposizione di ritratti
26. Ricoprire di vernice per protesta

27. Variare la segnaletica e i nomi delle strade
28. Suoni simbolici
29. Rivendicazione simbolica
30. Gestii irriverenti

Pressioni su singoli individui

31. «Osessionare» i funzionari
32. Schernire i funzionari
33. Fraternizzazione
34. Veglia

Spettacoli e musica

35. Satira e umorismo politici
36. Spettacoli teatrali e musicali
37. Canti

Cortei

38. Marcia
39. Corteo
40. Processione religiosa
41. Pellegrinaggio
42. Sfilata motorizzata

Onoranze ai morti

43. Lutto politico
44. Parodia di funerale
45. Corteo funebre dimostrativo
46. Onoranze a luoghi di sepoltura

Riunioni pubbliche

47. Assembramento di protesta o di sostegno
48. Raduno di protesta
49. Riunione di protesta camuffata
50. *Teach-in* (dibattito con esperti)

Abbandoni e rinunce

51. Abbandono di un luogo per protesta
52. Silenzio
53. Rinuncia ad onorificenze
54. Volgere le spalle

Non collaborazione sociale

Ostracismo nei confronti delle persone

55. Boicottaggio sociale
56. Boicottaggio sociale

56. Boicottaggio sociale selettivo
57. Rifiuto lisistratico
58. Scomunica
59. Interdetto

*Non collaborazione con eventi,
consuetudini ed istituzioni sociali*

60. Sospensione di attività sociali e sportive
61. Boicottaggio di attività sociali
62. Sciopero studentesco
63. Disobbedienza sociale
64. Ritiro da istituzioni sociali

Ritiro dal sistema sociale

65. Restare a casa
66. Non collaborazione personale sociale
67. «Fuga» di lavoratori
68. Asilo
69. Sparizione collettiva
70. Emigrazione di protesta

Non collaborazione economica

I. I boicottaggi economici

Azioni da parte di consumatori

71. Boicottaggio da parte di consumatori
72. Rifiuto di consumare beni boicottati
73. Politica di austerità
74. Rifiuto di pagare affitti
75. Rifiuto di prendere in affitto
76. Boicottaggio nazionale da parte di consumatori
77. Boicottaggio internazionale da parte di consumatori

Azioni da parte di lavoratori e produttori

78. Boicottaggio da parte di lavoratori
79. Boicottaggio da parte di produttori

Azioni da parte di mediatori

80. Boicottaggio da parte di fornitori e distributori

Azioni da parte di proprietari e negozianti

81. Boicottaggio da parte di commercianti
82. Rifiuto di affittare o vendere proprietà
83. Serrata
84. Rifiuto di assistenza industriale
85. Sciopero generale di negozianti

Azioni di natura finanziaria

86. Ritiro di depositi bancari
87. Rifiuto di pagare contributi, quote e tasse
88. Rifiuto di pagare debiti o interessi
89. Taglio di fondi e crediti

- 90. Rifiuto fiscale
- 91. Rifiuto di moneta governativa

Azioni da parte di governi

- 92. Embargo interno
- 93. Lista nera di commercianti
- 94. Embargo di venditori internazionali
- 95. Embargo di compratori internazionali
- 96. Embargo commerciale internazionale

Non collaborazione economica

2. Gli scioperi

Scioperi simbolici

- 97. Sciopero di protesta
- 98. Sciopero lampo, a singhiozzo

Scioperi dell'agricoltura

- 99. Sciopero di contadini
- 100. Sciopero di braccianti

Scioperi di gruppi particolari

- 101. Rifiuto del lavoro coatto
- 102. Sciopero di prigionieri
- 103. Sciopero di artigiani
- 104. Sciopero di professionisti

Scioperi normali dell'industria

- 105. Sciopero aziendale
- 106. Sciopero dell'industria
- 107. Sciopero di solidarietà

Scioperi limitati

- 108. Sciopero per settori (abbandono progressivo del lavoro)
- 109. Sciopero a ditte alterne

- 110. Sciopero dei ritmi di lavoro
- 111. Sciopero bianco
- 112. Assenza per finta malattia (*sick-in*)

- 113. Sciopero per dimissioni

- 114. Sciopero limitato
- 115. Sciopero selettivo

Scioperi di più industrie

- 116. Sciopero diffuso
- 117. Sciopero generale

Combinazioni di scioperi e blocchi economici

- 118. Hartal
- 119. Blocco economico

Non collaborazione politica

Rifiuto dell'autorità

- 120. Sospensione o ritiro della fedeltà
- 121. Rifiuto del sostegno pubblico
- 122. Pubblicazioni e discorsi che invitano alla resistenza

Non collaborazione di cittadini col governo

- 123. Boicottaggio di organi legislativi
- 124. Boicottaggio di elezioni
- 125. Boicottaggio di impieghi e di cariche governative
- 126. Boicottaggio di ministeri, enti e altri organismi governativi
- 127. Ritiro da istituzioni educative governative
- 128. Boicottaggio di organizzazioni filogovernative
- 129. Non collaborazione con le forze dell'ordine
- 130. Rimozione di segnali e cartelli
- 131. Rifiuto di accettare l'imposizione di funzionari pubblici
- 132. Rifiuto di sciogliere istituzioni esistenti

Alternative dei cittadini all'obbedienza

- 133. Sottomissione lenta e riluttante
- 134. Non obbedienza in assenza di sorveglianza diretta
- 135. Non obbedienza popolare
- 136. Disobbedienza dissimulata
- 137. Rifiuto di sciogliere un'assemblea o una riunione
- 138. Sedersi per terra (*sit-down*)
- 139. Non collaborazione con coscrizioni e deportazioni
- 140. Nascondersi, fuggire e assumere falsa identità
- 141. Disobbedienza civile a leggi «illegittime»

Azioni da parte di personale governativo

- 142. Rifiuto selettivo di collaborazione da parte di funzionari governativi
- 143. Blocco di linee di comando e di informazione
- 144. Temporeggiamento e ostruzionismo
- 145. Non collaborazione amministrativa generale
- 146. Non collaborazione giudiziaria
- 147. Inefficienza deliberata e non collaborazione selettiva da parte di forze dell'ordine
- 148. Ammutinamento

Azioni governative interne

- 149. Scappatoie e ritardi semi-legali
- 150. Non collaborazione da parte di unità costitutive del governo

Azioni governative internazionali

- 151. Cambiamenti in rappresentanze diplomatiche e di altro tipo
- 152. Ritardo e annullamento di incontri diplomatici
- 153. Rifiuto di riconoscimento diplomatico

154. Rottura di relazioni diplomatiche
155. Ritiro da organizzazioni internazionali
156. Rifiuto di ammissione in organizzazioni internazionali
157. Espulsione da organizzazioni internazionali

Intervento nonviolento

Intervento psicologico

158. Esposizione volontaria a fattori di disagio
159. Digiuno
160. Contro-processo
161. Azione di molestia nonviolenta

Intervento fisico

162. Occupazione di un luogo restando seduti (*sit-in*)
163. Occupazione di un luogo restando in piedi (*stand-in*)
164. Occupazione di un mezzo di trasporto (*ride-in*)
165. Occupazione di una spiaggia (*wade-in*)
166. Occupazione di un luogo continuando a muoversi (*mill-in*)
167. Occupazione di un luogo di preghiera (*pray-in*)
168. IncurSIONe nonviolenta
169. IncurSIONe aerea nonviolenta
170. Invasione nonviolenta
171. Interposizione nonviolenta
172. Ostruzione nonviolenta
173. Occupazione nonviolenta

Intervento sociale

174. Instaurazione di nuovi modelli sociali
175. Sovraccarico di servizi pubblici
176. Rallentamento di affari commerciali (*stall-in*)
177. Intervenire con un discorso (*speak-in*)
178. «Teatro-guerriglia»
179. Istituzioni sociali alternative
180. Sistema di comunicazione alternativo

Intervento economico

181. Sciopero alla rovescia
182. Sciopero con occupazione del posto di lavoro
183. Occupazione nonviolenta della terra
184. Sfida di blocchi
185. Falsificazione motivata politicamente
186. Acquisto preclusivo
187. Blocco di capitali finanziari
188. Vendita sottocosto
189. Patrocinio selettivo
190. Mercato alternativo

191. Sistema di trasporto alternativo
192. Istituzioni economiche alternative

Intervento politico

193. Sovraccarico di sistemi amministrativi
 194. Pubblicizzazione dell'identità di agenti segreti
 195. Cercare di farsi arrestare
 196. Disobbedienza civile a leggi «neutrali»
 197. Proseguimento del lavoro senza collaborazione
 198. Doppia sovranità e governo parallelo
-

Addestramento interno

d) La metodologia nonviolenta.

Il termine Nonviolenza è di per sé non strettamente definibile e circoscrivibile con una definizione unica ed unitaria. Questo perché essa è una metodologia. In quanto tale non è un insieme di passaggi obbligati con i quali si arriva ad un livello o ad una meta raggiunta la quale si può dire di essere nonviolenti "brevettati". In quanto metodologia ha una base di partenza formata da concetti-chiave da condividere e sulle quali avere le idee chiare, una base di tecniche ed esercizi con i quali sradicare in noi azioni meccaniche di violenza che abbiamo acquisito nella nostra educazione ed abituarci ad agire invece in maniera pulita, lucida e sensata. Dati questi presupposti, per il resto la Nonviolenza è una ricerca costante e non finita, nel senso che sempre si possono aggiungere nuove azioni, nuove proposte di approfondimento, nuove tecniche, nuovi confronti e posizionamenti nei confronti delle tematiche umane e sociali. Questa è la grande forza della Nonviolenza: essere materia duttile da poter adattare alle esigenze e agli esseri umani di ogni tempo e di ogni luogo ed essere arricchita dalla creatività umana. Ovviamente questo non deve portare a pensare che la Nonviolenza sia qualcosa di vago e non concreto. Essa è una metodologia molto pratica perché si parte dal quotidiano per poterla applicare.

Interscambio

Riconosco di essere non solo vittima di violenza, ma di contribuire ad alimentare la logica della violenza presente intorno a me? Come mi sento quando subisco una violenza? E come quando invece la compio?

2. Introduzione al lavoro di autoconoscenza

Per poter agire sulla violenza che subiamo e che vediamo esternamente a noi, è necessario comprendere quanto noi stessi siamo artefici della violenza presente nel mondo. Lo sguardo attento su noi stessi è il migliore strumento per potenziare al massimo le nostre azioni e per correggere gli errori o le imprecisioni che a volte ostacolano il raggiungimento dei nostri obiettivi.

La violenza crea una grande pressione interna che è sempre più radicata nella nostra vita. È necessario che ognuno approfondisca quanto questa violenza risieda nel proprio cuore, oltre che nella società, affinché possa scegliere di dare risposte diverse; risposte nonviolente. Per riconoscere e poter trasformare le situazioni di "violenza interna" abbiamo a disposizione una serie di strumenti che definiamo "lavoro di autoconoscenza". Queste pratiche si realizzano in ambiti come questo corso in forma sperimentale, come se fossimo in un laboratorio, in realtà il vero lavoro personale si realizza nella vita quotidiana ogni volta che, attraverso gli strumenti acquisiti, riusciamo a scoprire, riconoscere e trasformare in senso positivo le situazioni di violenza che sperimentiamo.

Iniziamo dalle pratiche di rilassamento.

Pratiche di rilassamento

Le pratiche di distensione portano ad una diminuzione delle tensioni muscolari esterne, interne e mentali. Di conseguenza alleviano la fatica, permettono un aumento della concentrazione e del rendimento nelle attività quotidiane. Quando vi accorgete che tale tecnica agisce automaticamente in qualsiasi situazione tesa, provocando la distensione, si starà raggiungendo effettivamente l'obiettivo proposto. Deve arrivare il momento in cui, senza proporselo, si eliminano automaticamente tensioni nell'istante in cui si manifestano.

E' necessario insistere in ogni pratica, e specialmente nella tecnica unificata dell'ultima lezione, in quanto la tensione è divenuta un'abitudine che non è possibile eliminare da un giorno all'altro. I risultati saranno quindi proporzionali alla vostra costanza.

Quindi approfondiamo che cosa sono le tensioni.

Tensioni

Chiamiamo tensioni le contrazioni dei sistemi muscolari più o meno profonde. Queste tensioni non è detto abbiano un vincolo diretto con lo psichismo*, poiché il rilassamento muscolare non sempre accompagna il rilassamento mentale.

Da un punto di vista psicologico, diciamo che le tensioni psichiche sono in rapporto con aspettative eccessive che spingono lo psichismo alla ricerca, alla speranza di qualcosa. In esse è sempre presente un sottofondo di tipo possessivo, mentre le relazioni si producono quando sorge un atteggiamento psicologico di non possesso o di

disposizione a dare (accompagnata dal registro di lasciarsi andare). È interessante poter individuare il registro (sensazione) delle tensioni, piuttosto che cercare la loro causa.

Distinguiamo tra: tensioni esterne, che possono essere occasionali o permanenti; tensioni interne o di tipo muscolare profondo o in generale di irritazione viscerale. Queste ultime sono accompagnate da un'importante componente emotiva e pertanto le chiamiamo climi**, e possono, o no, coesistere con le tensioni esterne.

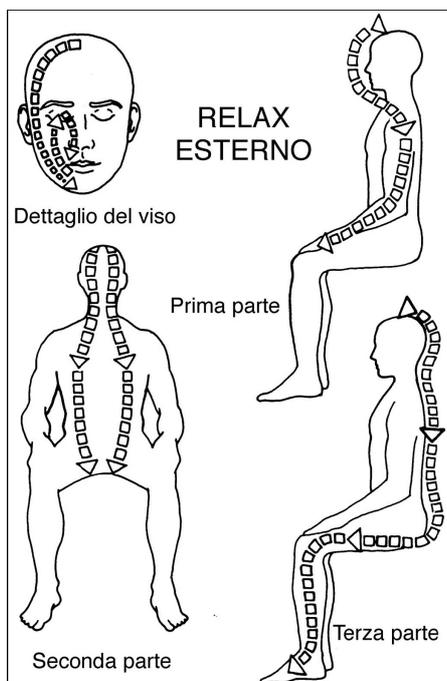
La pratica di distensione conta su tre parti: il relax esterno, il relax interno e il relax mentale.

Impariamo adesso a sentire e a distendere le tensioni muscolari esterne effettuando la prima parte del relax, quello esterno. Mettiamoci seduti in posizione comoda ed aperta senza incrociare le braccia e le gambe. Consigliamo di chiudere gli occhi perché aiuta a sentire meglio il proprio corpo ed aumenta la concentrazione.

* **PSICHISMO**. Sistema integrato e dinamicamente inter-regolato formato da sensi, memoria, livelli di coscienza e centri (centro emotivo, centro motorio, centro intellettuale)

** **CLIMA**. Stato d'animo, situazione emotiva diffusa che pervade qualunque operazione effettuata dal soggetto. Un clima può essere occasionale, cioè legato ad una determinata circostanza, o fisso. Un clima fisso impedisce la comparsa di altri climi più adeguati alle circostanze che si presentano e in questo modo perturba il funzionamento di tutta la struttura psichica.

Relax fisico esterno



Cominciamo a studiare come si può rilassare il corpo.

Prima di iniziare questa pratica - che è la base di tutte le altre - è necessario conoscere i punti di maggior tensione del corpo.

In questo momento quali punti del vostro corpo sono in tensione?

Osservate il vostro corpo e scoprite questi punti tesi. Forse il collo? Forse le spalle? Forse alcuni muscoli del petto o dello stomaco?

Per rilassare questi punti di tensione permanente dovete cominciare prima di tutto ad osservarli.

Osservate ora il vostro petto. Osservate ora il ventre. Osservate la nuca.

Osservate anche le spalle. Dove trovate tensioni muscolari non tentate di rilassarle; dovete invece aumentarle. Ossia, tendete ancora di più i muscoli che sono tesi.

Mettete più forza nel collo, nelle spalle, più forza nei muscoli del petto, del ventre; dove sentite tensione cominciate ad aumentarla con forza, e - dopo qualche secondo - rilassatela di colpo. Provate una, due, tre volte.

Contraete fortemente i punti di tensione e, dopo un breve intervallo, rilassatelo di colpo.

Avete imparato con questo, la forma di distendere i muscoli più tesi; lo avete imparato facendo il contrario di ciò che avreste potuto pensare, e cioè tendendoli ancora di più per poi rilassarli.

Quando avrete padronanza di questa tecnica, proseguite sentendo mentalmente, in modo simmetrico, le varie parti del vostro corpo.

Cominciate a sentire la vostra testa, il cuoio capelluto, i muscoli facciali, la mandibola,; poi continuate sentendo i due occhi nello stesso tempo, e quindi le due parti del naso; puntate poi la vostra attenzione sulle due labbra, sulle due guance e scendete mentalmente per i due lati del collo, nello stesso tempo.

Soffermatevi sulle spalle; poi - a poco a poco - scendete lungo le braccia, gli avambracci, le mani, fino a che tutte queste parti rimangano completamente distese, rilassate.

Tornate alla testa e rifate lo stesso esercizio. Ora però scendete lungo la parte anteriore del corpo, prima per i due muscoli pettorali, poi lungo l'addome. Scendete simmetricamente davanti seguendo due linee immaginarie; arrivate al basso ventre e poi al limite del tronco. Lasciate tutto completamente rilassato.

Ora tornate nuovamente indietro. Salite mentalmente alla testa, e cominciate a scendere questa volta lungo la nuca.

Scendete seguendo simmetricamente due linee lungo la nuca; discendete contemporaneamente per due linee attraverso le scapole passando poi lungo tutta la schiena; quando arrivate alle ultime parti del tronco continuate per le gambe giungendo, lungo di esse, fino alla punta dei piedi.

Al termine di questo esercizio, quando ne avrete la completa padronanza, dovrete sperimentare una buona distensione muscolare esterna.

Appunti e interscambio

Siete riusciti a sentire le parti del vostro corpo? Perché?

Siete riusciti a distenderle? Perché?

Gioco

Per sviluppare e far proprie le tecniche nonviolente è necessario aumentare la propria attenzione su ciò che succede a noi stessi e anche su ciò che succede intorno a noi. I giochi possono aiutarci in maniera leggera ed efficace ad aumentare la nostra percezione. Abitualmente si considera il gioco un'attività infantile, o un mezzo per passare il tempo. In realtà, attraverso il gioco, è possibile sviluppare un atteggiamento ludico di fronte alla propria vita e costruire relazioni sciolte con gli altri. Il gioco costituisce uno strumento di grande utilità per il lavoro di autoconoscenza e per dinamizzare ambiti di lavoro e attività. Nel campo educativo è fondamentale.

Distinguiamo fra atteggiamento "grave" e atteggiamento "ludico".

Un atteggiamento grave genera tensione, rende sproporzionati i fatti esterni e quelli interni, fissa le immagini e le loro cariche, irrigidisce i ruoli, aumenta la distanza tra le persone e genera chiusura verso il futuro.

Un atteggiamento ludico distende, dà la giusta proporzione ai fatti esterni e interni, muove le immagini, rende sciolte le relazioni, favorisce la comunicazione diretta, dà elasticità al sistema dei ruoli e apre il futuro.

Dinamizzano ambiti e attività: i giochi aiutano a creare e a rafforzare lo spirito di corpo, poiché facilitano le relazioni.

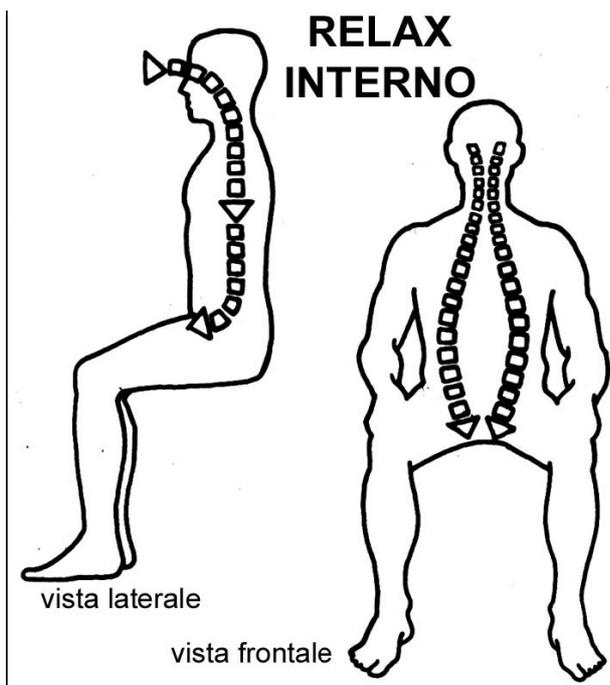
Aiutano a trasformare il tono del gruppo e a dinamizzare l'insieme, grazie alla rottura di abitudini fisse nella distribuzione dei partecipanti dentro all'ambito.

Per questi motivi i giochi sono fondamentali nel campo educativo e per l'educazione alla nonviolenza.

3. Gioco degli oggetti:

Chi conduce il corso dispone in un piccolo spazio una certa quantità di oggetti - almeno una decina. Ogni partecipante deve per un certo numero di secondi (almeno 40) guardare la serie di oggetti e memorizzare quanti più particolari possibili. Quando tutti avranno guardato il conduttore copre gli oggetti e chiederà ai partecipanti di scrivere le risposte alle domande che porrà? Es.: quanti oggetti erano? Quanti di colore rosso? quanti tondi? Ecc. Alla fine delle domande gli oggetti saranno scoperti e i partecipanti potranno verificare quanto scritto. Potrà succedere che coloro che avranno guardato per primi gli oggetti avranno elaborato immagini più lontane dalla realtà, a volte anche molto fantasiose e creative: se ciò dovesse verificarsi, farlo notare e mettere l'accento su come questo fenomeno inficia quotidianamente sulla nostra percezione delle cose e delle situazioni.

4. Relax fisico – esterno – interno e mentale



Cominciamo a studiare come si può rilassare il corpo.

Prima di iniziare questa pratica - che è la base di tutte le altre - è necessario conoscere i punti di maggior tensione del corpo. In questo momento quali punti del vostro corpo sono in tensione?

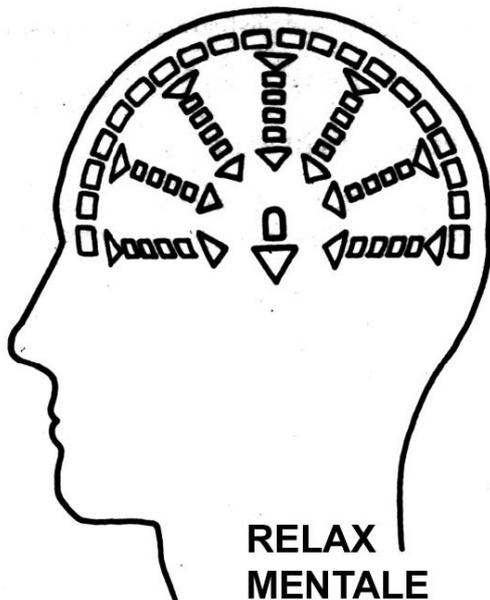
Osservate il vostro corpo e scoprite questi punti tesi. Forse il collo? Forse le spalle? Forse alcuni muscoli del petto o dello stomaco? Per rilassare questi punti di tensione permanente dovete cominciare prima di tutto ad osservarli. Osservate ora il vostro petto. Osservate ora il ventre. Osservate la nuca. Osservate anche le spalle. Dove trovate tensioni muscolari non tentate di rilassarle; dovete invece aumentarle. Ossia, tendete ancora di più i muscoli che sono tesi.

Mettete più forza nel collo, nelle spalle, più forza nei muscoli del petto, del ventre; dove sentite tensione cominciate ad aumentarla con forza, e - dopo qualche secondo - rilassatela di colpo. Provate una, due, tre volte. Contraete fortemente i punti di tensione e, dopo un breve intervallo, rilassatelo di colpo. Avete imparato con questo, la forma di distendere i muscoli più tesi; lo avete imparato facendo il contrario di ciò che avreste potuto pensare, e

cioè tendendoli ancora di più per poi rilassarli. Quando avrete padronanza di questa tecnica, proseguite sentendo mentalmente, in modo simmetrico, le varie parti del vostro corpo.

Cominciate a sentire la vostra testa, il cuoio capelluto, i muscoli facciali, la mandibola,; poi continuate sentendo i due occhi nello stesso tempo, e quindi le due parti del naso; puntate poi la vostra attenzione sulle due labbra, sulle due guance e scendete mentalmente per i due lati del collo, nello stesso tempo. Soffermatevi sulle spalle; poi - a poco a poco - scendete lungo le braccia, gli avambracci, le mani, fino a che tutte queste parti rimangano completamente distese, rilassate.

Tornate alla testa e rifate lo stesso esercizio. Ora però scendete lungo la parte anteriore del corpo, prima per i due muscoli pettorali, poi lungo l'addome. Scendete simmetricamente davanti seguendo due linee immaginarie; arrivate al basso ventre e poi al limite del tronco. Lasciate tutto completamente rilassato. Ora tornate nuovamente indietro. Salite mentalmente alla testa, e cominciate a scendere questa volta lungo la nuca. Scendete seguendo simmetricamente due linee lungo la nuca; discendete contemporaneamente per due linee attraverso le scapole passando poi lungo tutta la schiena; quando arrivate alle ultime parti del tronco continuate per le gambe giungendo, lungo di esse, fino alla punta dei piedi.



Prendete di nuovo come riferimento la testa. Ora sentite i vostri occhi, sentite fortemente i globi oculari, i muscoli che circondano gli occhi; poi sentite contemporaneamente i due occhi dall'interno; state sperimentando la sensazione interna e simmetrica di entrambi gli occhi, dirigendo la vostra attenzione verso l'interno di essi, rilassandoli, rilassandoli totalmente. Ora "cadete" all'interno della testa...lasciatevi scivolare all'interno della testa rilassandola completamente; continuate a cadere come dentro ad un tubo verso i polmoni; sentite simmetricamente i polmoni dall'interno, rilassandoli. Poi continuate a scendere internamente attraverso l'addome, rilassando tutte le tensioni interne; distendetevi in profondità, dal di dentro, scendendo attraverso il basso ventre, fino all'estremità del tronco e lasciate tutto in perfetto relax.

Sentite di nuovo la vostra testa: il cuoio capelluto, più in basso il cranio; cominciate a sentire il vostro cervello dall'interno. Sentite il vostro cervello come se fosse "teso"; rilassate a poco a poco questa tensione "spostandovi" mentalmente verso l'interno e verso il basso, come se la

distensione stesse scendendo.

Concentratevi. Fate scendere la tensione come se la parte superiore del vostro cervello diventasse sempre più morbida, più leggera. Continuate sempre scendendo, scendendo verso il centro del cervello, poi più in basso del centro, molto più in basso, mentre il vostro cervello diventa più soffice, più tiepido, simile all'ovatta.

Appunti e interscambio

Siete riusciti a sentire le varie parti del vostro corpo? Se no, perché?

Siete riusciti a distenderle? Se no, perché?

5. Trattare l'altro come vogliamo essere trattati

Dare una stessa direzione al pensare, al sentire ed all'agire, e trattare gli altri come desidereremmo essere trattati sono due proposte tanto semplici che quanti sono abituati alle complicazioni le giudicheranno delle banali ingenuità. Eppure dietro l'apparente candore c'è una nuova scala di valori in cui la coerenza si colloca al primo posto; una nuova morale per la quale non è indifferente il genere di azioni che si compiono; un'aspirazione del tutto nuova ad essere coerenti quando ci si sforza di dare direzione agli eventi umani.

Dietro l'apparente candore sono in gioco il senso della vita personale e quello della vita sociale che potranno assumere una direzione veramente evolutiva o prendere la via della disintegrazione. Non possiamo più sperare che i vecchi valori diano coesione alla gente quando il tessuto sociale si deteriora ogni giorno di più con il crescere della sfiducia, dell'isolamento e dell'individualismo. La solidarietà che un tempo esisteva tra i membri di una classe, di un'associazione, di un'istituzione o di un gruppo viene sostituita dalla competizione selvaggia a cui non sfuggono né la coppia né la famiglia. Mentre è in corso questo processo di demolizione, una nuova solidarietà non potrà crescere se avrà come base idee e comportamenti propri di un mondo che non esiste più. Una

nuova solidarietà sarà possibile grazie al bisogno concreto di ogni individuo di dare direzione alla propria vita e questo implicherà la trasformazione dell'ambiente in cui ciascuno vive. Una tale trasformazione, se vera e profonda, non potrà avvenire con imposizioni né con leggi o fanatismi ma grazie al potere del convincimento e ad un'azione comune che, anche se minima, coinvolga le persone che fanno parte di uno stesso ambiente.

Interscambio

Cosa provo quando tratto l'altro come voglio essere trattato? Cosa provo quando non tratto l'altro come voglio essere trattato.

6. Gioco dello specchio

Il conduttore fa disporre i partecipanti a coppie. In ogni coppia uno dei due compie dei movimenti e l'altro segue come fosse uno specchio. Quando il conduttore ritiene opportuno, i ruoli si scambiano.

7. La coerenza

Sappiamo che, se trasformiamo in senso positivo la nostra situazione, l'influenza da noi esercitata sul nostro ambiente indurrà altre persone a condividere il nostro punto di vista e questo permetterà la crescita di tutto un sistema di relazioni umane. Ma potremmo porci la domanda: perché dovremmo fare questo passo? Semplicemente per coerenza con la proposta di trattare gli altri come vorremmo essere trattati. O forse non renderemo partecipi altri di qualcosa che è risultato fondamentale per la nostra vita? Se la nostra influenza aumenta è perché le nostre relazioni e, pertanto, i componenti del nostro ambiente sono cresciuti. Questo è un punto di cui dovremmo tenere conto fin dal principio perché, per quanto ridotto possa essere il punto d'applicazione iniziale della nostra attività, la nostra influenza potrà arrivare anche molto lontano. Ma a quale direzione dobbiamo aspirare? Indubbiamente a quella che ci da coerenza e sostegno in un ambiente tanto mutevole e imprevedibile. Proporsi di dare la stessa direzione al pensare, al sentire e all'agire significa proporsi di vivere in modo coerente. Ma non si tratta di una meta facile, dato che ci troviamo in una situazione che non abbiamo completamente scelto. Facciamo cose di cui abbiamo bisogno, anche se in gran disaccordo con quanto pensiamo e sentiamo. Ci troviamo inseriti in situazioni che non governiamo. Agire coerentemente, più che un fatto, è un'intenzione, una tendenza che dobbiamo tenere costantemente presente per far sì che la nostra vita si orienti verso un comportamento il più possibile coerente. È evidente che potremo cambiare parzialmente la nostra situazione solo esercitando una qualche influenza sul nostro ambiente. Questo implica dar direzione ai rapporti che ci legano ad altre persone, alcune delle quali finiranno per condividere un nostro comportamento. Se a questo si obietta che alcune persone cambiano spesso ambiente per ragioni di lavoro o per altri motivi, risponderemo che ciò non invalida minimamente quanto detto, dato che tali persone verranno a trovarsi comunque in una qualche situazione, in un ambiente determinato. La coerenza è una direzione, linea di comportamento che si desidera mettere in pratica.

8. CONVERSIONE DI IMMAGINI TESE

Le immagini possiedono la capacità sia di creare la tensione muscolare che di favorire la distensione, per questo è importante cominciare a prendere dimestichezza con il lavoro di *conversione delle immagini*.

Questo esercizio è uno strumento utilissimo nella preparazione interna di un militante, un volontario, che si appresta a calarsi in una situazione di conflitto, è un esercizio fondamentale per riuscire a dare il meglio di noi anche nelle situazioni più difficili dove spesso le emozioni forti ostacolano la nostra efficacia.

Voi conoscete, per esperienza, quali situazioni della vita quotidiana vi creano particolare tensione. Prendetene nota, prima di cominciare questa pratica.

Per questo ripercorrete mentalmente tutto ciò che fate nella vita di ogni giorno. Esaminate le relazioni che avete con altre persone, nel vostro lavoro, a casa vostra, nella vita sociale, con l'altro sesso, ecc.

Ci sono persone che vi creano uno speciale malessere, questo perché tra voi e loro esiste un particolare rapporto che vi crea tensione (per esempio, un rapporto di tipo padre-figlio oppure capo-subordinato oppure maestro-allievo). In diverse situazioni si incontrano varie persone alcune delle quali provocano questa particolare tensione o sensazione sgradevole.

Se rivedete mentalmente queste situazioni, potete focalizzare la vostra attenzione su quelle per voi più fastidiose, per poi far scomparire questi malesseri.

Quando avete realizzato al meglio questa revisione, fate un relax profondo e cominciate a ricordare quelle persone e ad immaginare quelle situazioni.

Fermate le immagini. Soffermatevi sulle immagini in cui vi vedete in una di quelle situazioni difficili...e cominciate a poco a poco a distendere i muscoli. Però ora aggiungete qualcosa di molto importante, aggiungete nuove immagini che convertano la situazione in positivo.

Vi renderete conto di come non sia difficile immaginare che la relazione con quella persona, che vi provocava tensione, sia adesso diversa e decisamente migliore.

Osservate i lati positivi di quella persona e trasformate la situazione in un'altra più soddisfacente. Riflettete sulle situazioni che per voi sono difficili, cercando di scoprire anche in queste alcuni aspetti positivi.

Cercate il lato buono delle cose, rendete positive le immagini negative, rendetele gradevoli, aggiungendo ad esse qualcosa di piacevole. Se riuscirete a convertire le immagini riguardanti situazioni e persone che sono per voi fonte di tensione, in qualcosa di positivo e, nello stesso tempo, a rilassare in profondità i muscoli, farete grandi progressi.

9. Interscambio sulle conversioni

10. Gioco dell'affidamento

Il conduttore fa disporre i partecipanti a coppie. In ogni coppia uno dei due chiude gli occhi e poggia le proprie mani sulle palme aperte dell'altro. Chi ha gli occhi aperti condurrà l'altro partendo con movimenti molto piccoli e arrivando anche a spostarsi per la stanza. Quando il conduttore lo riterrà opportuno, i ruoli si scambieranno.

La pianificazione dell'azione

Potremmo essere portati a pensare che un'azione sia una cosa staccata dalla nostra vita corrente. Le azioni, invece, sono solo un modo di vita più intenso e concentrato e un modo di sperimentare la nostra forza o la nostra debolezza.

Un'azione è un momento di una lotta più lunga per il cambiamento e ogni azione influenza il processo che stiamo portando avanti. Importante risulta quindi avere un quadro generale prima di fare delle scelte per una determinata azione.

È importante proporsi degli obiettivi a breve termine, altri a lungo termine e altri ancora finalizzati all'azione specifica. Se riusciamo a vedere la nostra azione come parte di un quadro più generale ci si scoraggia di meno se non si ottengono dei risultati immediati e tenderemo ad essere più esaurienti nelle informazioni che trasmettiamo e nei messaggi che vogliamo far pervenire alle persone che sono coinvolte nell'azione e che vi assistono.

Un piano di azione dovrebbe contenere:

- e) l'informazione: tutti i partecipanti devono essere informati in modo chiaro e concreto su tutto ciò che potrebbe succedere durante l'azione.
- f) l'organizzazione dei gruppi: devono essere fornite modalità di partecipazione per tutti, agendo attraverso forme strutturali note a ciascuno, mediante un'intelligente divisione dei compiti.
- g) durata: quanto durerà l'azione? Questo deve essere chiaro sin dall'inizio, affinché la stessa durata non dipenda dalla Polizia o da altri eventi esterni. Dobbiamo pianificare anche come si concluderà l'azione, affinché non si concluda in modo poco chiaro e per questo non perda gran parte del suo significato.
- h) procedure legali: come ci si comporterà se alcune persone venissero arrestate? come far uso del sistema legale? ci sono avvocati a cui affidarsi?
- i) presentazione: bisogna pensare al modo in cui vogliamo presentarci durante l'azione, a quale immagine vogliamo lasciare nelle menti delle persone che assistono all'azione e quale messaggio vogliamo che pervenga loro.
- j) processo decisionale: qual'è la struttura decisionale che vogliamo utilizzare durante l'azione? Bisogna cercare di evitare i metodi che escludano le persone dalla partecipazione, ma è necessario anche prevedere un gruppo di persone ristretto di cui tutti si fidano e che in momenti di emergenza sia in grado di prendere decisioni nel giro di pochi minuti.
- k) Attività pratiche:
 - Organizzare il pronto soccorso durante l'azione;
 - scegliere persone che desiderano e sono capaci di parlare con i giornalisti e i reporters della TV. (E, se possibile, prepararli prima a far questo in modo che si sentano sicuri nello svolgimento del proprio compito);
 - pensare in anticipo ai cibi, le merende, le bevande, ecc.;
 - organizzare i trasporti di andata e ritorno dal luogo dell'azione ed esser precisi su come arrivarci e con chi;
 - dire alle persone quali tipi di vestiti e di attrezzature sono più convenienti per un'azione e quali meno;
 - pensare a come raccogliere i fondi per l'azione o predisporre un piano per dividere le spese tra tutti i partecipanti;
 - se l'azione dura più di un giorno trovare un posto per dormire, possibilmente quieto;
 - pensare ai modi in cui preparare i partecipanti all'azione, attraverso momenti formativi, incontri informativi, ecc.;
 - pensare a modi nuovi ed efficaci per mobilitare le persone per l'azione;
 - pensare ai modi per stimolare alla partecipazione altre persone;
 - assicurarsi l'uso di un telefono;
 - pensare ai modi per portare e mantenere l'azione all'attenzione della stampa.

La strategia

Di solito la costruzione di una strategia inizia con la definizione degli scopi del gruppo stesso, cioè del suo fine ultimo (ad esempio: una nazione umana universale).

Dopo vengono gli obiettivi strategici : passi nella direzione degli scopi, obiettivi a lungo termine che sembrano raggiungibili e realistici (ad esempio: no all'intervento dell'Italia in una guerra).

Infine ci sono gli obiettivi tattici: sono obiettivi a breve termine che possono essere raggiunti con una pluralità di azioni e iniziative in un tempo non troppo lungo, se le risorse necessarie (in persone, tempo, materiali, denaro, ecc.) sono disponibili (ad esempio: costruzione di comitati contro la guerra).

Tutto questo però non sarà sufficiente se, a queste cose così logiche e razionali, non si aggiunge il "colore" dell'immagine che si ha di una società diversa e dell'impegno che si costruisce insieme, e se non si lascia molto spazio alla creatività e all'iniziativa.

Strumenti per l'addestramento

Gli strumenti per l'addestramento alla nonviolenza hanno diversi scopi:

- Per conoscersi;
- Per facilitare gli incontri e chiarirsi le idee;
- Per migliorare le comunicazioni interne e lavorare meglio in gruppo;
- Per aiutare il processo decisionale consensuale e per allenarsi al confronto-scontro;
- Per elaborare una strategia.

Addestramento all'azione diretta nonviolenta

Introduzione

L'addestramento che qui ci interessa, consiste nella preparazione all'azione nonviolenta, la cui massima efficacia si ha quando prepara ad affrontare una situazione reale.

È necessario premettere che l'azione diretta nonviolenta è un tipo di azione che rifiuta di affrontare con gli stessi metodi un avversario che ricorre alla violenza. L'obiettivo di un nonviolento non può essere, quindi, la pura sconfitta dell'avversario, ma, lottando seguendo le proprie condizioni, deve fare in modo che l'avversario venga posto di fronte alle conseguenze delle sue azioni, sino a quando non si opporrà più ad una modifica dei suoi metodi violenti.

Non dovremmo mai dimenticare che le nostre campagne devono tendere all'azione, ma anche al consenso dell'opinione pubblica.

Un movimento che adotta l'azione nonviolenta come metodo d'azione, per essere veramente efficace deve tendere a costruire realtà di base, che dovrebbero manifestare un'alternativa e che siano una realizzazione, se pure parziale, della società a cui tendiamo.

Il confronto-scontro

Se la nostra azione è inserita in un progetto per dar vita ad una società più giusta, ci troviamo di fronte strutture di potere esistenti, che vogliono mantenere lo status quo. Durante la nostra azione, quindi, potremmo scontrarci con le persone che rappresentano tali strutture, che di solito sono le cosiddette forze dell'ordine.

Durante l'azione, il potere che abbiamo nelle nostre mani è costituito dalle nostre energie individuali di attivisti; dobbiamo pensare ai modi in cui tale potere può funzionare nel modo migliore e nei quali possiamo usare tale energia collettivamente in una maniera creativa.

È necessario fare attenzione non solo alla Polizia, ma anche alle persone che direttamente o indirettamente possono assistere alla nostra azione. Dobbiamo essere sensibili alle situazioni cercando di spiegarci con le persone in qualche modo coinvolte nella nostra azione, ascoltando attentamente i loro problemi.

Riguardo all'eventuale confronto-scontro con le forze dell'ordine, dobbiamo tener presente che:

- e) la nostra forza interiore come gruppo e il renderla visibile è una cosa molto importante. Renderla evidente a partire dal modo in cui ci sediamo, camminiamo, agiamo: se le persone gironzolano in modo vago non rendiamo visibile la nostra forza; se invece stiamo insieme, ci sediamo o camminiamo insieme con fermezza e con chiarezza, l'immagine della nostra forza sarà recepita dagli altri.
- f) è importante non comportarsi da vittime, ma abbiamo deciso di essere lì, senza cercare di far sembrare più piccoli i nostri corpi o considerandoci vittime della situazione.
- g) mantenere l'iniziativa: siamo noi che decidiamo cosa fare; è importante darsi il tempo di prendere le decisioni, se è possibile, e non rendersi dipendenti dal comportamento della Polizia. Sapere quanto deve durare la nostra azione e come concluderla, senza lasciare che le circostanze esterne lo decidano per noi.
- h) durante l'eventuale scontro è importante essere coscienti di cosa succede agli altri membri del gruppo.
- i) nel caso di azioni ritenute illegali, ognuno deve avere ben presenti in sé i rischi che intende o no sopportare. Se uno di noi non vuole essere arrestato, non deve porsi in una situazione in cui ci sono buone probabilità che ciò avvenga.

L'autodifesa fisica -VADEMECUM

Qualche parola su come prepararsi ad uno scontro in cui prevediamo che la Polizia potrebbe usare la violenza. I consigli di massima, per minimizzare i rischi, e la violenza, possono essere così riassunti:

1) Non portare nulla di prezioso o di fragile, collane o fazzoletti intorno al collo, bracciali, orecchini, anelli vistosi, spille. Questi ornamenti sono oggetti pericolosi in quanto facilitano lo strappo, le ferite (nostre e dei poliziotti) e gli strangolamenti;

2) vestiti protettivi: pantaloni lunghi o una maglia a maniche lunghe che copra anche il sedere. Ottime le tute intere che in caso di trascinarsi non lasciano scoperta nessuna parte del corpo. Sono sconsigliate le gonne, i sandali, e soprattutto gli zoccoli di legno. E' consigliabile avere delle vere scarpe, meglio se alte;

3) Se si riesce a vedere almeno un pochino è meglio non portare occhiali, né lenti a contatto (molto pericolose nel caso di lanci di gas lacrimogeni).

In caso di uso del gas, ci si può coprire il naso e la bocca con un fazzoletto umido. Può servire avere un limone (per utilizzarlo, dopo lo scoppio, strofinandolo sulle palpebre chiuse e sulle orbite). Non rilanciare mai le bombole dei gas verso la Polizia (è fare violenza, ed autorizza la Polizia ad aumentare la propria; è inutile, perché di solito arrivano vuote, ed è pericoloso, perché spesso sono ancora calde e bruciano; inoltre la Polizia è quasi sempre dotata di maschere).

4) Non correre mai, perché crea panico e tensione. E' importante conoscere bene i dintorni del luogo dell'azione, dà sicurezza e permette di muoversi a proprio agio.

5) I capelli lunghi piacciono alla Polizia, sono utili per trascinare le persone e fa molto male sentirseli tirare: converrà sistemarli a crocchia sulla testa, per le donne, o legarli a codino, per gli uomini;

6) In Italia di solito non si usano cani e cavalli, ma anche in questi casi è necessario non muoversi e soprattutto non scappare (con i cavalli è conveniente sdraiarsi pancia a terra davanti a loro).

Nell'azione nonviolenta ha valore accettare la sofferenza su di sé, senza però essere masochisti. È un tentativo di scoprire la verità nell'altro; questa sofferenza cosciente può toccare la Polizia. Bisogna però capire prima quanta violenza si è in grado di accettare. Non c'è valore nell'essere un «martire», cioè subirne quanto più è possibile.

Per quanto riguarda le forme di autodifesa fisica, la prima è il «sacco» in caso di arresto. Si fornisce al poliziotto un corpo che sembra morto facendogli pesare di più la sua azione. Occorre lasciarsi andare a terra molto rilassati, come un sacco pieno, il che non è facile in situazioni di tensione. Dato che il nostro scopo è quello di raggiungere la persona dentro l'uniforme, dobbiamo guardarlo negli occhi il più possibile, prima di cadere a terra.

In caso di uso di manganelli da parte della Polizia dobbiamo fare attenzione a tre parti del corpo in particolare: i genitali, le tempie e la nuca. La migliore posizione, per soffrire di meno a causa delle manganellate e non avere conseguenze durature, è quella di inginocchiarsi con la fronte a terra, più raggomitati possibile, con i pugni chiusi (i pollici fuori), uniti senza intrecciare le dita e messi sulla testa a coprire la nuca, avvicinando gli avambracci alle tempie.

Dobbiamo cercare di non rotolare perché i poliziotti amano colpire i genitali; se non possiamo stare in quella posizione sarà opportuno almeno raggomitare le gambe verso il petto.

Dobbiamo cercare di difendere anche gli altri abbracciandoli o coprendoli, costruendo figure d'autodifesa collettiva a guscio.

Se dobbiamo restare in piedi ci si può difendere in due proteggendosi a vicenda con un proprio pugno e braccio da un lato, e, dall'altro lato, con quello dell'altro e intrecciandosi in modo da coprirsi reciprocamente la parte anteriore del corpo.