

SEGUI I PASSI DELLA NONVIOLENZA

LA VIOLENZA

È UNA VIA CHE ABBIAMO IMPARATO E A CUI SIAMO ABITUATI, È **RAPIDA E FACILE** E LA CONOSCIAMO BENE... **CI FA STARE MALE**: C'È SEMPRE CHI VINCE E CHI PERDE... E SPESSO STA MALE ANCHE CHI VINCE.

PASSO

1

MI RENDO CONTO

MI ACCORGO CHE STO MALE E RICONOSCO LA VIOLENZA IN ME E/O NELL'ALTRO.

PASSO

2

STOOOOP!

STOP ALL'IMPULSO DI REAGIRE: MI FERMO. NON POSSO FARE NIENTE DI SENSATO QUANDO SONO IN PREDIA ALLA PAURA O ALLA RABBIA. SCELGO UN'ALTRA STRADA...

PASSO

3

SBOLLISCO

MA DOVE METTO TUTTA LA RABBIA, TUTTA LA PAURA? DEVO MUOVERMI... COSA FARE? CORRERE, BALLARE, CAMMINARE, QUALSIASI COSA CHE NON DANNEGGI ME E GLI ALTRI. ORA RIESCO A RAGIONARE.

LA REGOLA D'ORO

PRIMA DI AGIRE, MI RICORDO LA MIA REGOLA D'ORO: COME VOGLIO ESSERE TRATTATO/A? E TRATTO L'ALTRO/A PROPRIO COSÌ. SE ESISTE DA 3000 ANNI, UN MOTIVO CI SARÀ...

PASSO

4

DIALOGO

PARLO CON CHI MI HA FATTO STARE MALE O CHE HO FATTO STARE MALE. TROVO UN PUNTO IN COMUNE: DI COSA HAI BISOGNO? DI COSA HO BISOGNO? USO 'IO', NON DICO MAI 'TU'. SE TEMO DI NON FARCELA, CHIEDO AIUTO A QUALCUNO DI CUI MI FIDO.

PASSO

5

USO I MIEI SUPERPOTERI

USO LA MIA MIGLIORE QUALITÀ CHE SICURAMENTE HO... SINCERITÀ, SIMPATIA, LEALTÀ, GENEROSITÀ, CREATIVITÀ, BONTÀ, AFFIDABILITÀ, CORAGGIO...

PASSO

6

LA NONVIOLENZA ATTIVA

È UN PERCORSO DIFFICILE PERCHÉ NON SIAMO ABITUATI. È UN PERCORSO LUNGO PERCHÉ È COSTITUITO DI DIVERSI PASSI E HA BISOGNO DI ALLENAMENTO, **PERÒ FA SENTIRE FELICI E LEGGERI E SOPRATTUTTO PIÙ UMANI.**