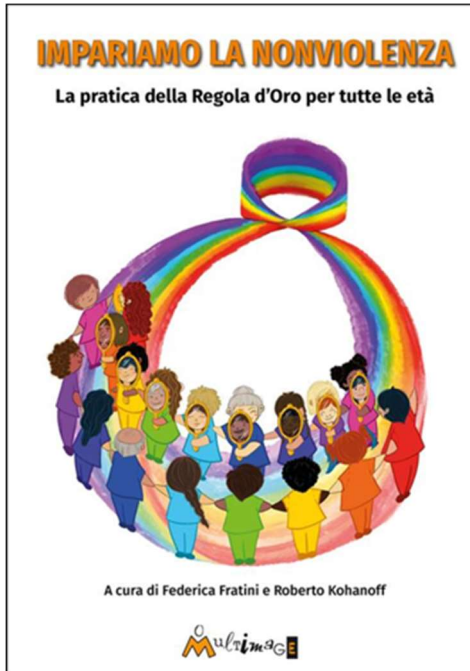


## LA PRATICA DELLA REGOLA D'ORO



QUANTO SEGUE È UN ESTRATTO RIADATTATO A SEMPLICE LABORATORIO, DI QUANTO PRESENTATO NEL LIBRO "IMPARIAMO LA NONVIOLENZA. LA PRATICA DELLA REGOLA D'ORO PER TUTTE LE ETÀ" A CURA DI FEDERICA FRATINI E ROBERTO KOHANOFF, ED. MULTIMAGE (2023).

Per quanto possa sembrare "complessa" è più facile farla che spiegarla, come si può vedere da questa scenetta realizzata da bambini di 8 anni durante Eirenefest 2022 <https://youtu.be/HYEHLDE2CL4>; la pratica svolta dai bambini è spiegata qui <https://youtu.be/WPvZcEgmgfg>

La pratica è uno strumento per poter agire seguendo il principio morale universale diffuso in tutto il mondo da religioni, mistiche e filosofie da più di 5000 anni e conosciuto come regola d'oro. Nella bibliografia dell'Umanesimo Universalista<sup>1</sup> è conosciuto come Principio di Solidarietà e Reciprocità: *Quando tratti l'altra come desideri essere trattato, ti liberi.*

p.s. per facilità di lettura l'uso di maschile e femminile è alternato casualmente.

per ulteriori approfondimenti, per partecipare ai laboratori di pratica e per condividere la propria esperienza scrivere [roma@lacomunita.net](mailto:roma@lacomunita.net)

Questa proposta è il risultato di un laboratorio di 3 anni sostenuto da persone di varie origine, età e sesso. Nel libro sono contenute molte testimonianze e annessi a supporto della pratica. L'obiettivo è quello di imparare a praticare la regola d'oro proprio nelle situazioni di conflitto e liberarsi della violenza e sofferenza.

LA SPIEGAZIONE GENERALE È SEGUITA DA UN ESEMPIO SVILUPPATO E DA UNO SCHEMA CHE SI PUÒ STAMPARE SI SVOLGE SEGUENDO I NUMERI DA 1 A 8 RAFFIGURATI SINTETICAMENTE NEL SEGUENTE SCHEMA:



Aforismi: a) di fronte a 1, do 3: il comportamento modello a cui aspiro, esprimendo 4: le virtù della mia guida interna opposte a 2. b) rafforzando 6, trasformo 5 e mi libero della sofferenza in 2. c) riconoscendo 7 e appoggiandomi in 8, mi riconcilio con 1 (fuori e dentro di me). **Completo:** mi libero della struttura violenta e meccanica 1-2 per assumere la struttura intenzionale e nonviolenta 3-4.

<sup>1</sup> Cap. XIII. I Principi, Lo sguardo interno, Silo. Il libro Lo sguardo Interno è riportato all'interno del libro Umanizzare la terra, ed. Multimage [[http://www.silo.net/collected\\_works/humanize\\_the\\_earth](http://www.silo.net/collected_works/humanize_the_earth)]

PRIMA PARTE: Imparare a trattare le altre come si vuole essere trattati (1-2-3-4)

**1) identifico il personaggio tanto odioso o il comportamento che rifiuto, che mi genera un conflitto, che percepisco come una violenza/sofferenza**

**2) descrivo come mi sento e cosa faccio di fronte a questo personaggio o comportamento**

Per rispondere a queste prime due domande, cerchiamo di rievocare una situazione in cui mi sono sentito trattato male, facendo attenzione a non perdermi in dettagli, interpretazioni, giudizi o pregiudizi, ma piuttosto di definire con precisione e sincerità le caratteristiche del personaggio e i suoi atteggiamenti (in 1) e i miei (in 2).

Quindi

**3) Mi chiedo come vorrei essere trattata (se ho difficoltà a rispondere considero che è l'opposto di 1)**

Già solo questa prima parte rappresenta un'applicazione rapida della RdO: in una situazione che richiede **una risposta immediata**, mi chiedo: "Cosa vorrei?" Ed ecco cosa faccio.

Provo a immaginarlo. Faccio un bel respiro, chiudo gli occhi e mi concedo qualche minuto per immaginare la stessa situazione di prima, solo che invece di re-agire meccanicamente (come ho descritto in 2), provo a immaginare di comportarmi trattando l'altra come vorrei essere trattato (comportamento descritto in 3).

Se ci sono riuscita, mi chiedo "cosa ho fatto e come mi sono sentita?" e posso rispondere alla domanda la punto **4) come farei e mi sentirei?**

Se invece ho avuto difficoltà ad immaginare di riuscire ad assumere il comportamento che vorrei ricevere è probabile che ci sia una tensione troppo forte legata a quella situazione o personaggio, posso provare a fare una pratica di rilassamento e conversione di immagini tese e riprovare, oppure posso semplicemente cercare l'opposto di quanto ho scritto nel punto 2.

In 2) abbiamo espresso come ci sentiamo di fronte ad 1), ci siamo chieste: "come mi sento?"

Ora mi chiedo

**4) come vorrei agire e sentirmi? (è l'opposto di 2)**

Mettiamo a fuoco il sentire interno con cui desidero agire nel mondo (4).

Questa è la prima parte della pratica, quella che ci indica cosa fare e che virtù esprimere o rafforzare per dare una risposta nonviolenta ad una situazione che genera violenza.

Possiamo renderci conto che 1-2 generano una struttura complementare, come due facce della stessa medaglia. Una struttura che vede comportamenti violenti e risposte meccaniche. Anche 3-4 sono struttura complementare di comportamenti e virtù, che dobbiamo intenzionare per dare una risposta nonviolenta (per me e per l'altro), che mi avvicina al modello di persona a cui aspiro (la mia guida interna).

Posso scrivere il **I aforisma**, cioè quella frase semplice e sentita che mi devo ripetere in quelle situazioni: **difronte a 1, do 3: il comportamento modello a cui aspiro, esprimendo 4: le virtù della mia guida interna opposte a 2.**

## SECONDA PARTE: Imparare a liberarsi (5-6; 7-8)

Per poterci liberare della struttura meccanica 1-2 ed elevarci alla struttura intenzionale 3-4, devo andare a riconoscere cosa mi incatena ad uno sguardo, una interpretazione e un comportamento e cosa mi aiuta a trasformare entrambi.

Mi chiedo

**5):** Cosa mi induce a comportarmi come descritto in (2)? **Come cado da (3) a (2)?**

Con estrema sincerità interna, vado a riconoscere difficoltà, limiti, pregiudizi

**6)** cosa posso fare o su cosa mi posso appoggiare per riuscire ad assumere io il comportamento che vorrei ricevere (3)? **Come salgo da (2) a (3)?**

Mi ricordo che se ho difficoltà a rispondere ad una delle due domande, posso considerare che uno è l'opposto dell'altro.

**Costruisco il II aforisma: rafforzando 6, trasformo 5 e mi libero della sofferenza in 2.**

Ora dobbiamo affrontare la parte più difficile e liberatoria della pratica. Quella che ci fa comprendere appieno la potenza di questa regola e il motivo per cui racchiude una perla di saggezza universale e trascendente.

Per riuscire davvero a trasformare quella situazione di violenza e sofferenza che sperimento nel conflitto in questione, quindi per abbandonare la struttura 1-2 e trasformarla nella struttura 3-4, devo arrivare a riconoscere il personaggio (1) in me stessa.

Quel personaggio tanto odioso, mi appartiene, appartiene al mio sguardo, al modo con cui costruisco la realtà, perché è anche un mio modo. Mi identifico nel personaggio (2) e riconosco il personaggio (1) nell'altra, ma lo riconosco perché lo conosco in me e mi dà fastidio perché in me lo reprimo o rifiuto. I personaggi 1-2 sono due facce della stessa medaglia, entrambe mi appartengono. La persona che ho davanti non è che uno specchio, una opportunità che mi offre la vita per liberarmi di una contraddizione. Questo forse non modificherà il comportamento dell'altra, ma io posso liberarmi dal vincolo: smettere di re-agire e intenzionare ciò che faccio e come sentirmi.

**7)** cosa mi trasforma nel personaggio (1)? cosa mi incatena a quel personaggio tanto odioso che nego e reprimo, ma che sinceramente posso riconoscere in me (1)? cosa ho difficoltà o rifiuto ad ammettere, ad accogliere? **come cado da (4) a (1)?**

La risposta veritiera è sempre accompagnata da quel chiaro registro di liberazione e leggerezza, che accompagna una confessione e una comprensione profonda.

Infine, mi chiedo

**8)** su cosa possa appoggiarmi per riuscire ad esprimere le virtù del modello di comportamento a cui aspiro: che aspiro ricevere e dare? su quale proposito posso centrarmi? **Come salgo da (1) a (4)?**

Se ho difficoltà a rispondere, posso cercare l'opposto di quanto annotato in (7).

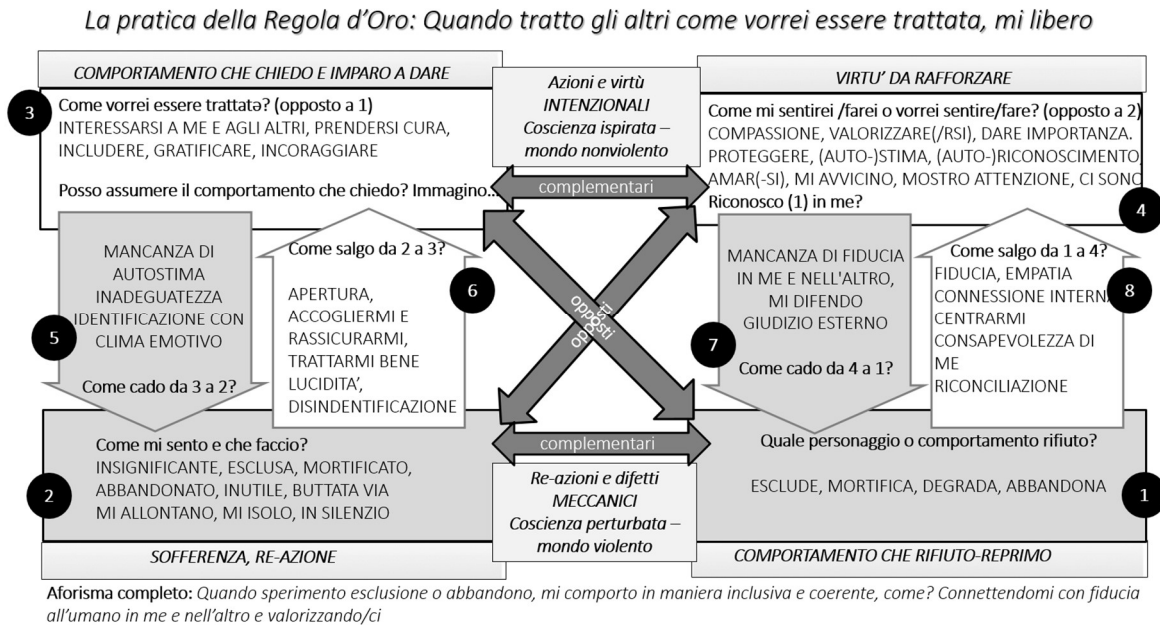
**Costruisco il III aforisma: riconoscendo 7 e appoggiandomi in 8, mi riconcilio con 1 (fuori e dentro di me).**

**Aforisma completo:** di fronte a (1), intenzionalmente do (3): il comportamento modello a cui aspiro. Configurando ed esprimendo le virtù della mia guida interna (4). Quando trasformo (5), rafforzando (6), mi libero di (2). Riconoscendo (7) e appoggiandomi in 8, mi riconcilio con (1) e me ne libero.

Posso elaborare una frase mia, che sintetizzi quanto ho appreso da questa pratica e come mi libero della struttura violenta e meccanica 1-2 per assumere la struttura intenzionale e nonviolenta 3-4.

La catena della violenza lega sempre i due termini di un conflitto. Ognuno è al contempo vittima (di se stesso e dell'altro) e aggressore (su se stesso e sull'altro), riconciliare e riconciliarsi, è riparare doppiamente,<sup>2</sup> è liberarsi di entrambi le violenze, subite e inflitte. Se tratti l'altro come desideri essere trattato, ti stai liberando della violenza interna ed esterna, e stai mettendo nel mondo coerenza in una catena di azioni i che continuano in altri e il cui effetto non puoi arrivare ad immaginare.

## VEDIAMO UN ESEMPIO.



**PRIMA PARTE:** Imparare a trattare le altre come si vuole essere trattati (1-2-3-4)

**Penso alle situazioni della mia vita in cui mi sono sentita trattata male, riconosco delle situazioni ricorrenti di fronte a...**

**1) il personaggio tanto odioso e il comportamento che rifiuto, che mi genera un conflitto, che percepisco come una violenza/sofferenza è quello che esclude, separa, mortifica e degrada, anche abbandona**

**2) descrivo come mi sento e cosa faccio di fronte a questo personaggio o comportamento**

*Mi sento insignificante, esclusa, mortificata, abbandonata, inutile, da buttar via... mi allontanano, mi isolo, in silenzio*

Quindi

**3) Mi chiedo come vorrei essere trattata (se ho difficoltà a rispondere considero che è l'opposto di 1)**

*Vorrei che si interessasse a me, agli altri, che avesse cura di me e della nostra relazione, che mi includesse nelle sue cose, che mi gratificasse e incoraggiasse ...*

**Verifico dopo aver risposto se ho incluso tutti gli opposti di quanto scritto in (1).**

*Provo ad immaginare di trovarmi di fronte ad (1): chiudo gli occhi e mi concedo qualche minuto per immaginare la stessa situazione di prima, mi calo nella situazione mentalmente ed emotivamente, cerco di distendere eventuali tensioni, faccio un bel respiro ... e provo a immaginare di rivolgermi al personaggio (1), che mi sta escludendo e mortificando, mostrandogli interesse, mettendo attenzione a ciò che dice, lo incoraggio ad esprimersi completamente....*

Se ci sono riuscita, mi chiedo "cosa ho fatto e come mi sono sentita?" e posso rispondere alla domanda al punto **4) come farei e mi sentirei?**

*Ho provato più volte, ho riconosciuto una tensione allo stomaco e ho dovuto fare più respiri per rilassarla. Ho immaginato di ascoltare ciò che diceva senza agganciarli, mettendo l'attenzione su di lui e non su di me. Ho*

<sup>2</sup> Silo, PdV2007 [http://silo.net/es/present\\_milestone/index/6](http://silo.net/es/present_milestone/index/6)

*visto la sua tensione, la sua difficoltà, l'ho ascoltato per la prima volta in modo nuovo. Ho provato compassione. Ho sentito il desiderio di dare importanza al suo sentire, di riconoscerlo, di valorizzarlo, proteggerlo, amarlo, restare. Ho potuto riconoscere anche che a farlo nei suoi confronti lo facevo nei miei.*

**Verifico dopo aver risposto se ho incluso tutti gli opposti di quanto scritto in (2) e in caso aggiungo ciò che manca...**

Posso scrivere il I **aforisma**: *Di fronte a chi mi esclude e degrada, resto, ascolto, con compassione e auto-stima, do importanza a ciò che dice e lo invito ad esprimersi completamente. Questo già mi libera dal sentirmi inutile e mortificata.*

#### SECONDA PARTE: Imparare a liberarsi (5-6; 7-8)

Andiamo a riconoscere e trovare gli strumenti per rompere le catene.

Mi chiedo

**5):** Cosa mi induce a comportarmi come descritto in (2)? **Come cado da (3) a (2)?**

*Riconosco che è la mia mancanza di auto-stima che mi fa credere a ciò che ascolto, mi identifico con il mio clima emotivo, che mi fa sentire inadeguata e credo di non poter far nulla, che l'altro ha ragione, per questo mi allontano in silenzio.*

**6)** cosa posso fare o su cosa mi posso appoggiare per riuscire ad assumere io il comportamento che vorrei ricevere (3)? **Come salgo da (2) a (3)?**

*Per poter uscire dall'isolamento e dalla mortificazione, devo accogliere il mio sentire, ma rifiutare di interiorizzare la violenza, riconoscere il clima emotivo e disidentificarmi. Rassicurarmi ed aprirmi.*

**Verifico dopo aver risposto se ho incluso tutti gli opposti di quanto scritto in (5)**

Costruisco il II **aforisma**: *rassicurandomi, posso disidentificarmi dal clima emotivo e aprirmi. Per includere l'altro inizio ad includere me stessa.*

Sono in grado di rendermi conto che quando mi allontano, mi isolo e non esprimo ciò che sento, assumo proprio quel comportamento che riconosco violento nell'altro. Riconosco come l'altro può agire su di me in quel modo proprio perché io stessa lo faccio. Interiorizzando e continuando la catena di violenza, mentre proietto sull'altro tutta la responsabilità della mia sofferenza.

**7)** cosa mi trasforma nel personaggio (1)? **come cado da (4) a (1)?**

*Smetto di valorizzare e valorizzarmi per mancanza di fiducia, in me e nell'altro, nel cercare un riconoscimento nel giudizio esterno e se non arriva mi difendo escludendo e mortificando l'altro e me stessa.*

Allora, mi chiedo

**8)** su cosa possa appoggiarmi per esprimere le virtù a cui aspiro, **Come salgo da (1) a (4)?**

*Posso intenzionare la fiducia e la compassione, la connessione interna a me e all'umano dell'altro, con empatia.*

**Verifico dopo aver risposto se ho incluso tutti gli opposti di quanto scritto in (7)**

Costruisco il III **aforisma**: *quando riconosco che sono la prima ad escludermi e isolarmi, posso intenzionare un avvicinamento empatico, riconciliandomi con (1) fuori e dentro di me.*

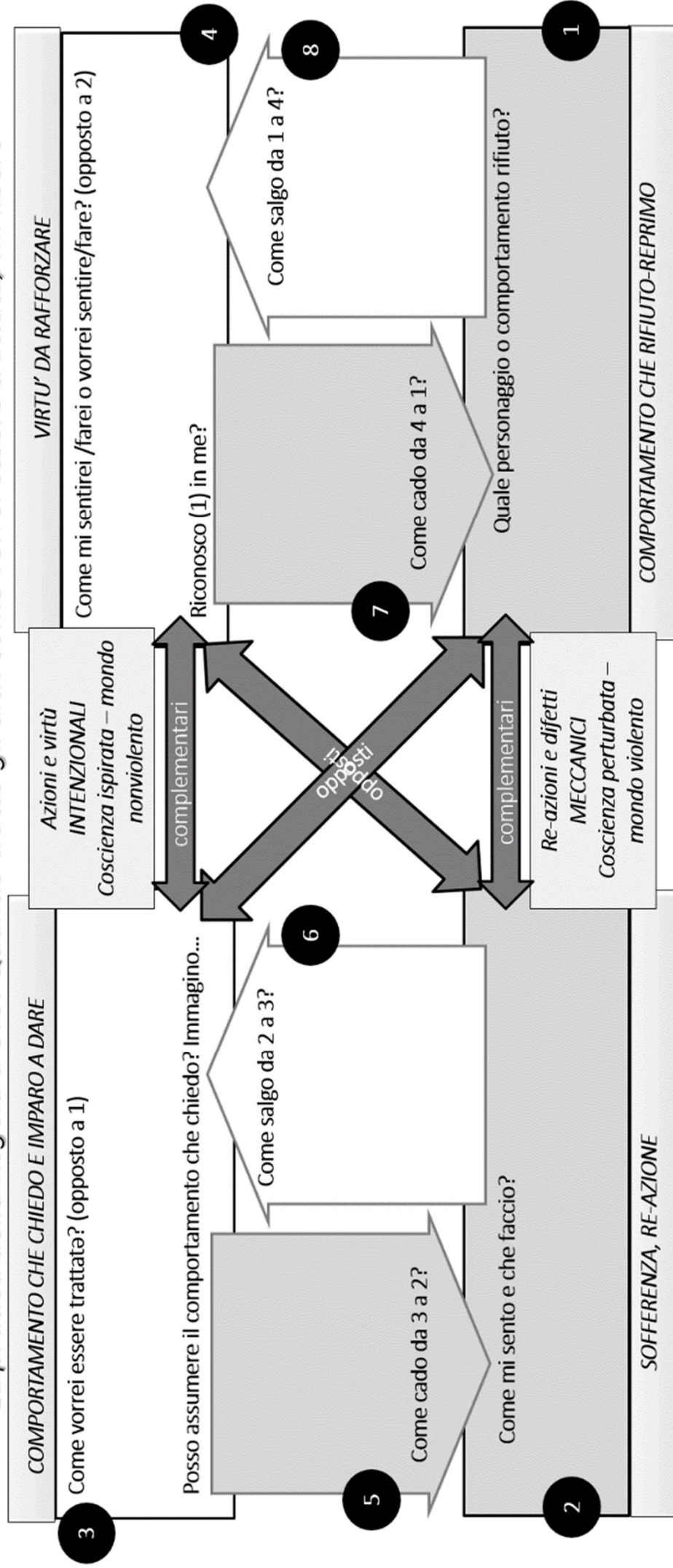
**Aforisma completo**: *quando mi sento esclusa e degradata, invece di isolarmi meccanicamente, mi avvicino e mi interessò, con attenzione e compassione. Trasformo intenzionalmente il mio clima emotivo di inadeguatezza, rassicurandomi e accogliendomi. Con autostima e con empatia, valorizzo me e l'altro e mi riconcilio.*

**Sintetizzo**:

*Quando sperimento esclusione o abbandono, mi comporto in maniera inclusiva, valorizzando con compassione e fiducia.*



## La pratica della Regola d'Oro: Quando tratto gli altri come vorrei essere trattata, mi libero



**Aforismi:** **I)** di fronte a 1, do 3: il comportamento modello a cui aspiro, esprimendo 4: le virtù della mia guida interna opposte a 2. **II)** rafforzando 6, trasformo 5 e mi libero della sofferenza in 2. **III)** riconoscendo 7 e appoggiandomi in 8, mi riconcilio con 1 (fuori e dentro di me).  
**Completo:**