

In che modo la comunicazione nonviolenta (CNV) può essere d'aiuto in questi tempi di trasformazione?

Di **Roxy Manning, PhD**

Anche in mezzo a tutto ciò che attualmente agita il mondo, tre esperienze mi hanno lasciata particolarmente scossa oggi. Ognuna di loro ha reso più chiaro che cosa può offrire la CNV nel bel mezzo di questi tempi e su cosa c'è necessità di essere vigili. Ecco i tre eventi che hanno plasmato la mia giornata.

Stamattina mi sono svegliata con un post di un'amica bianca su una *mailing list* CNV. Ha chiesto che le partecipanti e i partecipanti bianchi del gruppo stesso facciano una pausa e pubblichino ogni messaggio sugli omicidi più recenti di Neri Americani¹ in un sottogruppo appositamente creato per persone bianche. Voleva creare spazio per le persone di colore nella *mailing list* per condividere le loro esperienze e consentire loro di essere accolte con empatia, e voleva risparmiare loro l'esperienza di dover elaborare le reazioni dei/delle partecipanti bianchi/e del gruppo. Ho sentito una contrazione dentro.

Nel pomeriggio sono andata all'ufficio postale per comprare francobolli per la mia campagna di invio di cartoline per convincere le persone a votare. Ero in fila tra due uomini bianchi, distante sei piedi (*circa 2 metri, n.d.t.*) da entrambi. Hanno iniziato a parlare a voce alta, sopra la mia testa, dei "teppisti" che si ribellavano, facendo previsioni su "tragiche esplosioni" e affermando che l'omicidio di George Floyd non era una buona ragione per le persone per distruggere i loro quartieri. Parlavano solo degli atti di rivolta, dei danni a negozi e aziende. Dopo aver ascoltato per cinque minuti, ho detto: "Per favore, è davvero difficile per me sentirvi parlare di questo, sentirvi concentrati sulle rivolte senza riconoscere il perché stanno accadendo. Mi piacerebbe sentire cosa vi viene in mente quando pensate a cosa ha stimolato i disordini, quando pensate a George Floyd che viene ucciso da un poliziotto nel modo in cui è stato ucciso". Uno dei due uomini si è scusato e ha smesso di parlare, subito chiamato dall'impiegato allo sportello. L'altro uomo ha iniziato a spiegare come era stato cresciuto a non vedere il colore della pelle, che non mi vedeva come una donna nera, perché "il sangue di tutti è rosso". Insisteva dicendo che era stato cresciuto in modo da trattare tutti allo stesso modo. Quindi alzò la voce mentre diceva: "I teppisti mi avrebbero sparato perché non sono stati allevati così. Vedono solo un uomo bianco, ed è per questo che ho una pistola."

Tornai a casa, e la sera vidi il primo messaggio sulla morte di George Floyd (e ancora, su Breonna Taylor o Ahmaud Arbery) nella lista dei trainer e delle trainer del CNVC (*Center for Nonviolent Communication n.d.t.*). Il trainer che aveva inviato il messaggio è attivo nella rete CNV da decenni e aveva dichiarato in una e-mail dieci giorni prima "quelli che insegnano argomenti legati al "privilegio" nella nostra organizzazione sono - nel loro uso di quella frase - tanto distanti dalla CNV quanto lo sono io se parlo di "teorici della cospirazione".

L'oggetto del suo messaggio era: "CNVC: In alcune città, gli/le agenti di polizia si sono uniti/e alle persone che manifestavano in corteo contro le brutalità". Aggiungeva: "Sento

1 - In riferimento alle varie modalità con cui l'autrice indica le persone di colore, con termini come "Black Americans" o "black and brown communities" o "colored people", abbiamo scelto di restare il più possibile aderenti all'originale adattandolo però al linguaggio parlato in italiano per preservarne la freschezza. Speriamo che la cosa non crei incomprensioni.

un po' di speranza e desiderio di celebrare... nel vedere alcune prove tangibili che le principali barriere legate agli stereotipi ("sbirri" "manifestanti" "criminali" "gente di sinistra" "neri" "bianchi" ecc.) e le immagini nemiche possono forse essere superate su larga scala... Mi piacerebbe avere riscontro da chiunque possa sentirsi chiamato da questa celebrazione? "

Non ho partecipato alla sua celebrazione. Per quanto sentissi l'invito come sincero e onesto, c'era una significativa mancanza di realtà condivisa. Il suo invito a partecipare alla sua celebrazione arrivava come una pericolosa mancanza di consapevolezza dell'impatto e delle conseguenze dello spostare l'attenzione sugli sforzi dei/delle poliziotti/e in questo momento. Evidenziare le azioni di questi/e agenti di polizia a sostegno delle persone manifestanti arriva in modo simile all'argomento "brava gente da entrambe le parti" che è stato fatto dopo Charlottesville. Io non nego che ci siano molti/e poliziotti/e là fuori che sono sconvolti dall'omicidio di George Floyd e che siano con noi nel condannarlo. Però perché chiederci di riconoscerli in questo momento di dolore e indignazione? In quello che il trainer ha descritto come un processo su "larga scala", il sostegno ai poliziotti e alle poliziotte dovrebbe essere equiparato ai secoli di deliberati omicidi e degradazione dei neri in questo paese, atti spesso rinforzati dalla polizia? Non sono mancate immagini positive della polizia durante gli ultimi decenni – e abbondano film e programmi televisivi con rappresentazioni positive della polizia. Il mio protestare contro l'attacco sistemico e prolungato alle comunità di colore da parte della polizia non significa che non credo contemporaneamente che ci siano ufficiali e agenti di polizia che trovano orrendo tale trattamento. Ne sono convinta. Nonostante l'abbondante copertura mediatica di questi recenti omicidi, la maggior parte delle morti e la stragrande maggioranza degli abusi sulla gente nera come risultato del razzismo sistemico non viene riconosciuto. Chiedere che venga data uguale attenzione al sostegno dato dagli/dalle agenti di polizia alle persone manifestanti e all'assassinio compiuto da un agente di polizia di un altro cittadino nero - che è solo un piccolo esempio di secoli di omicidi - crea una falsa equivalenza che serve a minimizzare la profondità della mia angoscia e rabbia. Invece, vi invito a una diversa possibilità. Create spazio per la profondità del lutto, della disperazione e della rabbia che le comunità di colore stanno vivendo. Date a quell'espressione tutto lo spazio e il tempo di cui ha bisogno.

Non cercate di spostarla/trasformarla ricordandoci le altre possibilità. Non chiedeteci di convergere verso la speranza e la possibilità di celebrare prima di aver creato spazio per noi e, se è vero per voi, di esservi uniti a noi nel dolore e nella rabbia. Questo momento sta accadendo perché per una volta l'attacco continuo e implacabile alle persone nere è stato catturato in un modo che non poteva essere minimizzato o negato. Se trovate il nostro dolore e la rabbia e la disperazione insopportabili, questo succede anche a noi, ma lo abbiamo dovuto sopportare sin dalla fondazione di questo Paese.

Se avete bisogno di muovervi verso la speranza, allora fatelo, ma fatelo in un modo e in un luogo che non spostino il focus dalla profondità della nostra esperienza finalmente vista, finalmente considerata non un problema nero o marrone, ma il problema collettivo del nostro paese.

Alla fine di questa giornata, mentre siedo per scrivere questo pezzo, la mia disperazione è enorme e, purtroppo, familiare. Dopo ogni esperienza, ho ricevuto supporto empatico da persone di cui mi fidavo che capivano perché gli eventi erano stati così stimolanti per me. Ma la mia paura è che se noi, collettivamente, non facciamo un lavoro migliore di vera comprensione delle esperienze delle persone nere e di colore in America, che hanno sofferto sin dalla fondazione di questo Paese, feriamo di nuovo e danneggiamo coloro che si rivolgono a noi, quelle/i che potremmo provare attivamente a sostenere. C'è molto che la CVN può offrire in questi tempi, ma è necessario che questo stia insieme alla consapevolezza dei diversi mondi che attraversiamo, delle immense

differenze nel tipo, nella frequenza e nell'intensità del dolore che spesso sopportiamo - semplicemente in virtù della nostra etnia – in questa società americana.

Quindi, cosa possono insegnarci queste esperienze? In che modo la CNV può aiutarci a rispondere in modo efficace in questi tempi?

L'empatia

Marshall Rosenberg, PhD, fondatore della CNV, osservava: “L'empatia è la comprensione rispettosa dell'esperienza degli altri.” (p. 91). L'empatia è uno strumento potente di guarigione, connessione e comprensione profonda di un altro essere umano. La maggior parte di noi è stata inondata di emozioni forti e dolorose mentre assistevamo come testimoni all'uccisione con un colpo di pistola di un innocente che faceva jogging, alla luce del sole, e di un uomo che ha chiesto pietà per la sua vita, che ha chiamato “Mamma”, mentre la sua nuca era schiacciata dalle stesse persone che la società ci dice siano i nostri protettori. Siamo addolorati e addolorate per le migliaia di persone con la pelle scura che sono morte in numero sproporzionato negli Stati Uniti, e le decine di migliaia che, pur sapendo che il rischio di morte e complicazioni di salute è alto, vanno al lavoro ogni giorno per fare sì che ci sia cibo sulle nostre tavole, che i nostri pacchi vengano spediti, le nostre stanze di ospedale pulite, i nostri cari vengano accuditi all'ospedale e molto altro. L'empatia può aiutarci a elaborare e stare nel lutto. Può diminuire la solitudine, ed essere la prova che qualcuno/a vede la nostra rabbia e disperazione. Quindi, forza. Offrite le vostre orecchie senza giudizio alle persone disponibili a ricevere. Date spazio all'intera gamma di emozioni che qualcuno/a può esprimere, che sia rabbia, collera, disperazione, determinazione, speranza – accogliete tutto.

Io credo che se vogliamo che gli omicidi smettano, se vogliamo vivere in un mondo in cui il colore della mia pelle non sia un fattore determinante delle mie probabilità di morire di parto, vivere nell'inquinamento, ricevere una buona educazione e altro, allora dobbiamo cominciare a veramente prenderci cura di tutti e tutte. Quando lasciamo delle persone al di fuori del cerchio di cura (*the circle of care, n.d.t.*), creiamo le condizioni che generano disperazione, odio e violenza. Ogni persona – la madre che piange sui corpi distrutti dei suoi figli e figlie e l'agente di polizia che ha compiuto la distruzione; la persona sfrattata di casa perché non riusciva a pagare gli interessi ipotecari esorbitanti che vengono dati a persone con la pelle scura e il/la banchiere/a che crea queste prassi – ognuno/a ha bisogno di essere considerato/a con empatia. La CNV ci invita a guardare sotto le strategie più atroci e trovare i bisogni che queste strategie stavano cercando di soddisfare. Quando riveliamo i bisogni, non stiamo dicendo che le strategie vanno bene. Non stiamo dicendo: “Beh, ora che conosco la tua intenzione, ti perdono.” Possiamo riconoscere le incredibili perdite e il dolore stimolato da certe strategie, possiamo lavorare per fermare l'uso delle strategie, e intanto continuare a vedere il bisogno che queste strategie stavano cercando di soddisfare. Quando vediamo il bisogno, possiamo cercare nuove strategie che siano molto meno dannose.

Immagina qualcuno/a che è disoccupato/a, che assiste alla fame della propria famiglia ogni sera, che non vede alcuna possibilità per un nuovo lavoro o nuovi modi per raggiungere qualche forma di sostenibilità, che cerca una ragione che permetta sia di capire la propria esperienza e sia che prometta speranza affinché le cose cambino. Questa persona potrebbe adottare la retorica politica che dice che le persone non hanno lavoro perché le persone immigrate rubano loro il lavoro. Nella totale assenza di speranza, potrebbe avvicinarsi a persone rifugiate dalla Somalia nella loro comunità e gridare “Tornate in Africa!”. Cosa farei io se guardassi a questa situazione con una lente CNV? Prima di tutto, vorrei creare sicurezza e vorrei impedire che continui la violenza. Da spettatore o spettatrice, forse andrei dalla persona che sta compiendo queste azioni e le

direi di smettere. Come membro della loro comunità, potrei chiedere ad altri/e di aiutarmi intervenendo insieme a me. Userò la minima quantità di forza necessaria per fermare le azioni dannose, ma agirò per impedire che qualcuno si faccia male. Il dolore è reale, ma la rabbia è fuori luogo quando si focalizza sulle vittime della scarsità invece che - prima - sul sistema che ha creato la scarsità. Allo stesso tempo, contatterei con del sostegno empatico tutti i rifugiati e tutte le rifugiate e le altre persone nella comunità che hanno subito un danno. Quali emozioni sono state stimulate da queste azioni? Paura? Rabbia? Disperazione? Altre? Quali bisogni – forse sicurezza, accettazione, realtà condivisa – non sono stati soddisfatti? Cercherei di capire: ci sono altre azioni che potrebbero aiutare la famiglia di persone immigrate a riprendersi? Ed empatizzerei con la persona che ha compiuto queste azioni. Cercherei di capirne i sentimenti e i bisogni. Per capire la profonda paura e disperazione, il desiderio di speranza, cambiamento e sostenibilità che hanno portato a queste azioni. Renderei chiaro quanto valore hanno per me questi bisogni e quanto è forte la mia volontà di aiutare a trovare un'altra strategia che potrebbe sostenere sicurezza e accettazione, realtà condivisa, speranza, cambiamento e sostenibilità per tutti e tutte. E alla fine, idealmente, porterei un intero processo rigenerativo in CNV a questa situazione, un processo che non si occupi solo delle interazioni individuali, ma delle condizioni sistemiche e dell'iniquità strutturale che hanno un impatto su ogni comunità e contribuiscono alla violenza. Mi concentrerei sul riunire sia i membri della comunità di persone immigrate che i cittadini e le cittadine disoccupati/e per parlare delle regole e delle leggi che rendono difficile per entrambi i gruppi guadagnare un salario sostenibile e allo stesso tempo li mette in competizione uno contro l'altro.

Se vuoi renderti visibile e aiutare, puoi offrire empatia che è radicata nella convinzione che l'umanità di ognuno e ognuna conta. Ma **non pretendere o addirittura aspettarti che chi ha provato dolore sia pronto/a a mostrarsi e empatizzare con le azioni che sono state così dolorose.** Non chiedere alla madre oppure alla persona senza casa di essere la persona che empatizza con l'agente di polizia oppure con il/la banchiere/a. Se possono, se vogliono - fantastico! Ma se non possono, circondali di empatia esattamente dove sono, e trova qualcun altro/a che possa empatizzare e sostenere le persone che sono state lo stimolo per questo dolore.

L'empatia è un dono, non una pretesa. Anche se so quanto sia necessaria l'empatia, ci sono volte in cui viene offerta con una pretesa, o almeno una forte aspettativa, che venga accettata. A volte la pretesa è esplicita. Sono stata in cerchi CNV in cui le persone hanno continuato a insistere che io condividessi vulnerabilità e ricevessi empatia, senza alcuna consapevolezza del perché avrei potuto scegliere di non farlo. Altre volte, l'empatia è offerta implicitamente. Ricordate quel messaggio che chiedeva ai bianchi di condividere i propri messaggi altrove in modo che le persone di colore potessero condividere nella comunità? Le persone di colore in quel gruppo non avevano chiesto questo spazio. Innanzitutto, c'è stato il sottile, scomodo passaggio di "rendere l'altro diverso" o alienazione, indirizzato implicitamente ad uno dei miei amici, che si è riconosciuto come destinatario specifico quando ha letto questa richiesta. Come possiamo raggiungere quell'equilibrio tra fare in modo che le voci di coloro che sono storicamente emarginati/e non vengano continuamente decentrate negli spazi di gruppo, e al contempo riuscire a percepire le loro voci come parte integrante della comunità, non separata dalla comunità stessa? Poi, una volta che questo spazio sia stato ripulito e messo a nostra disposizione, siete pronte/i ad ascoltare il nostro "No, grazie", con qualunque intensità sia proclamato? Siete pronte/i e aperte/i al messaggio che, anche se foste i più abili "empatizzatori" ed "empatizzatrici" del mondo, io potrei non essere pronta o disposta ad aprirvi il mio cuore? Mentre ci sono un certo numero di ragioni per cui in

questo momento potrei non voler ricevere empatia, mi concentrerò su alcune delle sfide insite nel ricevere empatia attraverso le differenze di potere che potrebbero contribuire al mio dire di no.

Molte persone di colore parlano di uno schema in cui amici e colleghi bianchi richiedono loro di condividere i loro sé più vulnerabili. Stai andando ora dai tuoi amici e dalle tue amiche che sono persone di colore, chiedendo loro come stanno? Stai offrendo empatia per la prima volta a un collega Nero dopo la notizia dell'ultimo omicidio di una persona di colore disarmata da parte di vigilantes bianchi?

Se lo hai fatto, potresti essere stato/a accolto/a con un breve no o anche con una risposta arrabbiata. Ci sono diverse ragioni per questo.

Innanzitutto, c'è un'esperienza di cui le persone di colore spesso si lamentano con me. Se dici di voler entrare in empatia con me, e accolgo la tua offerta, allora resta nell'empatia! Troppo spesso, quando l'argomento di uno scambio vira verso i temi della razza o del privilegio o delle differenze di potere, anche le persone più abili in CNV dimenticano le loro abilità e l'empatia viene messa da parte. Invece, le persone di colore sono spesso invitate a difendere le loro esperienze, dimostrarle, giustificare. Ci viene chiesto di limitare la nostra lingua e la nostra espressione. Se decidessimo di dare vita ad una sessione di scambio empatico e dicessi: "Sono furiosa che questa persona razzista abbia dipinto con una bomboletta spray la mia casa!" voglio empatia. Non voglio sentire, "La parola razzista è un giudizio". Più sottilmente, se dico: "Ho paura perché il mio capo prende di mira le persone di colore in ufficio". Non voglio sentire in risposta, "Forse stai fraintendendo le cose. È dura con tutti. Come fai a sapere che sta individuando solo i neri." Se non riesci ad entrare in contatto empatico con me, chiediti perché non ci riesci. Cosa rende questo argomento ciò che genera così costantemente una risposta non empatica? Quali paure e giudizi hai sull'argomento del razzismo, dell'essere contro i Neri, della disuguaglianza strutturale e del privilegio, tanto da rendere difficile tradurre le mie parole e incontrarmi con empatia?

C'è un altro motivo per cui potrei non voler accettare la tua offerta di empatia. Se solo adesso mi stai cercando per offrirmi empatia legata all'omicidio di George Floyd, senza aver mai tentato prima di ascoltare le mie esperienze con il razzismo e la brutalità della polizia, per favore sappi che non si tratta di novità. Breonna Taylor, Ahmaud Arbery, George Floyd - non sono morti rare nelle nostre comunità. I disparati risultati sulla salute di Afro-Americani, Nativi Americani e Latino-Americani - non sono limitati al COVID. Se hai davvero a cuore i miei bisogni, i bisogni della mia comunità, hai lavorato per affrontare questi problemi molto prima di questo momento specifico. Sei stato/a là fuori - educando altre persone, mettendo le tue risorse di tempo, denaro ed energia nell'educazione e nel cambiamento. Se hai svolto questo lavoro, ho ricevuto empatia attraverso le tue azioni. Ti vedo fare un passo avanti per contestare un commento su una *mailing list*, darti da fare nella mia comunità per ripulire i graffiti che qualcuno ha spruzzato, lavorare per sfidare le leggi che consentono di fermare, affrettare o arrivare a condanne condizionate dai pregiudizi. Quando ti vedo in azione, sperimento la tua empatia. Dalle tue azioni ho la sensazione che vedi l'urgenza, la paura, la rabbia, la disperazione. E se non ho mai visto queste tue azioni, ascoltarti in questo momento in qualche modo rende ancora più difficile sopportare tutte le altre volte che non ho avuto tue notizie. Se ora ti muovi per supportarmi, mi chiedo - perché adesso? Di cosa hai davvero bisogno? Perché il mio bisogno di sentirmi in compagnia, di sostegno e di condivisione del rischio sono qui da quando ho messo piede in questo paese. Allora perché adesso? Vuoi che io sappia che ci sono persone bianche che vedono, piangono e soffrono con me? Ti sei appena svegliata/o circa le ineguaglianze che esistono e finalmente vuoi farti sentire ed essere di supporto? C'è una parte di te che desidera essere vista per il suo intenso rifiuto di cosa è successo? Se c'è, se stai riscontrando una perdita di connessione, la paura, il desiderio di far conoscere la tua solidarietà con le comunità

nera e di colore, questo è il momento per te di utilizzare l'auto-empatia - un'altra abilità di base in CNV. Ottieni chiarezza su tutte le esigenze che stai cercando di soddisfare quando mi cerchi. E se hai bisogno di più supporto mentre ti colleghi al tuo stesso lutto per i modi in cui le comunità di colore sono state colpite per così tanto tempo dal razzismo sistemico e dalle disuguaglianze, se stai lottando con l'accettazione di te stessa/o circa i modi in cui l'impotenza e la paura, interiorizzazioni del razzismo incorporato in America, o anche solo il ritmo della vita quotidiana ti hanno sopraffatto e ti hanno impedito di difendere persone di colore prima d'ora, chiedi empatia ai tuoi fratelli e sorelle bianche. Il mio fardello è già abbastanza. Se vieni da me con quel tipo di energia che dice: "Aiutami a sentirmi meglio. Aiutami a sapere che mi vedi ancora come uno dei bravi ragazzi, qualcuno che non farebbe mai niente del genere ", dirò, " No grazie." Perché sto resistendo a malapena, per me, i miei figli e le mie figlie, la mia comunità. Non voglio esporre tutto ciò che si muove dentro di me alla tua richiesta, in modo che ti aiuti a sentirti bene con te stesso/a, o perché proprio ora, in questo momento, tu finalmente hai voglia di agire, contribuire. Voglio aprirmi rispettando i miei tempi, quando saprò di potermi lasciar andare e avrò rimesso insieme i miei pezzi abbastanza da continuare a prendermi cura della mia comunità. Voglio ricevere empatia da persone che possono accettare tutto ciò che è dentro di me, con tutto il disordine che c'è, senza che venga messa in discussione la forma di questo disordine. Voglio una connessione empatica in cui so che mi incontrerò con quel profondo senso di risonanza che arriva quando abbiamo condiviso la stessa lotta, quando posso rilassarmi nella mia verità senza preoccuparmi di essere giudicata non sufficientemente illuminata, o troppo arrabbiata o troppo senza speranza. Quando posso lasciarmi andare senza dover tenere traccia del tuo benessere, prendermi cura della tua fragilità o reattività. Quando mi muovo verso l'empatia, lo faccio in quegli spazi in cui mi sento al sicuro, perché mi aiuta a rilasciare abbastanza la tensione, a guarire abbastanza da poter affrontare un altro giorno in cui mando i miei figli e le mie figlie là fuori, non avendo davvero totale fiducia che torneranno a casa sani/e e salvi/e. Quindi ricorda, la tua offerta di empatia è un dono per me, e lo vedo davvero così, ma sono libera di rifiutare il tuo dono.

Azione Empatica

Ho già sperimentato un altro ambito dove la Comunicazione Nonviolenta può essere d'aiuto, che è soprattutto nell'identificare l'azione che potrebbe soddisfare i bisogni. Inizia a chiederti: di cosa potrebbero aver bisogno queste persone? Cosa potrebbe contribuire ad alleggerire il peso che stanno portando? Ho letto storie su storie di imprenditori e imprenditrici che si fanno sentire per le loro imprese saccheggiate, in piedi scoraggiati/e di fronte a edifici distrutti, finestre e scaffali rotti, merce coperta di cenere, imbevuta d'acqua. E qualcuno/a arriva con una scopa e dice: "Come posso aiutarti a ripulire?" Questo, per me, è empatia in azione. Intuendo il bisogno di sostegno per affrontare il compito sconcertante di riparare i danni, nel momento in cui era probabile che le forniture fossero limitate, quelle persone si danno da fare identificando la strategia per soddisfare quei bisogni e decidono di presentarsi, facendo quell'offerta empatica. Avrebbe potuto anche essere rifiutata, ma nei casi che ho letto, è stata accettata con gratitudine. La CNV ci fornisce una pratica costante per identificare il bisogno e fare ipotesi per verificare l'accuratezza di tale bisogno. Puoi continuare a fare lo stesso attraverso un'azione empatica.

Ieri mio figlio mi ha mostrato un messaggio della sua consulente universitaria che ha fornito un altro esempio di azioni che possiamo intraprendere e che lui ha ricevuto come profonda empatia e cura. Ha inviato a tutti i suoi studenti di colore un semplice testo, facendo loro sapere che era solidale con loro, e offriva loro orecchie, gambe e risorse che avrebbero potuto usare, qualora lo avessero trovato utile. E ha anche offerto una forma specifica di supporto, chiedendo di essere avvisata per ogni studente che si stava unendo alle proteste e che avrebbe potuto aver bisogno di supporto legale o finanziario perché diverse facoltà si stavano unendo per offrire quel tipo di

supporto. Questo era empatia in azione. Stavano empatizzando con la profondità del dolore e della rabbia che gli studenti avrebbero potuto provare e che avrebbe potuto spingerli a partecipare alle proteste. E immaginando il risultato di tale partecipazione, l'offerta di supporto legale e finanziario fa sapere agli studenti che la loro urgenza di agire è riconosciuta, e che la realtà condivisa per cui il comportamento della polizia è diverso per chi ha la pelle nera o di colore viene vista.

L'altra forma di azione empatica è intervenire quando vedi accadere qualcosa. Nell'ultimo mese, abbiamo assistito alla violenza razziale inflitta alle persone e gli stereotipi razziali usati come armi per colpire neri e gente di colore. Ripensa all'esempio meno intenso dell'ufficio postale. Se tu fossi stata/o all'ufficio postale con me stamattina, ascoltando i due uomini bianchi parlare a voce alta di "teppisti" sopra la mia testa, in modo che potessero sentirsi l'un l'altro a 12 piedi di distanza, avresti notato la mia angoscia? Avresti parlato? Desideravo che qualcuno delle persone in fila dicesse qualcosa. Nessuno ha parlato o almeno tentato di guardarmi negli occhi. Quando restiamo in silenzio di fronte a questi eventi, potremmo star scegliendo in favore della nostra sicurezza. Forse siamo sinceramente confusi/e su come possiamo effettivamente intervenire. Se non siamo noi quelli presi di mira, e specialmente se non siamo storicamente fra le persone prese di mira, abbiamo la scelta di rimanere non direttamente coinvolti/e, di osservare. Sfortunatamente, quando fai questo, non so cosa farmene del tuo silenzio. Significa che sei d'accordo con ciò che viene detto o accetti ciò che sta accadendo? Significa che hai paura e non hai fiducia che potresti fare qualcosa di utile? Tante possibilità non conoscibili. E in assenza di una qualsiasi azione da parte tua - lo spettatore o la spettatrice - io sono rimasta con l'esperienza solitaria che mentre venivo molestata, picchiata, insultata, uccisa - te ne sei stato/a lì e non hai fatto nulla. Dunque, che cosa si può fare? Puoi fare dei passi per prevenire i danni, rimuovere le barriere all'azione, dotarti di risorse ed educare te stesso/a.

- Datti empatia. Fai chiarezza sui rischi che sei disposto/a a correre. Sei disposto/a a rischiare di essere molestato/a tu stesso/a? Perdere il lavoro? Essere attaccato/a fisicamente? Morire? Comprendi quali sono per te i bisogni soddisfatti o non soddisfatti ad ogni livello di rischio. Sperimenta il dolore per quello che non sei attualmente disposto/a a fare, pur rispettando i bisogni che stai soddisfacendo e usa alcuni dei passaggi sottostanti per prepararti meglio a quello che puoi fare.
- Raccogli le idee e pratica alcune tecniche di distrazione che potrebbero consentire alla persona presa di mira di fuggire
- Inizia a praticare. Fai giochi di ruolo con i tuoi amici in cui simuli quello che dirai la prossima volta che assisterai a una micro-aggressione o a un atto di vera violenza.
- Entra in contatto con i bisogni che non vengono soddisfatti quando assisti a questi atti e esercitati a parlare contro chi li sta facendo, nominando i tuoi bisogni.
- Partecipa a circoli empatici dedicati ad affrontare qualunque cosa ti impedisca di agire: la tua paura, la tua impotenza, la tua preoccupazione che il tuo aiuto non sarà voluto - per rafforzare il tuo impegno e la tua scelta di agire.
- Fai delle ricerche sul razzismo interiorizzato, l'essere contro le persone con la pelle nera, altre forme di disumanizzazione e alienazione degli altri, poi datti sostegno empatico per come tutto ciò si manifesta in te. Essere in grado di riconoscere e lavorare con i messaggi che hai interiorizzato può aiutarti a sostenere la persona presa di mira senza passare al ruolo del salvatore/salvatrice e senza assegnare loro lo *status* di vittima o di essere la parte inferiore/minoritaria.
- Interpreta il ruolo di chi compie l'azione - la persona che commette questi atti di violenza - in modo da poterla umanizzare. Sforzati di comprenderla il più possibile in modo che qualsiasi intervento tu faccia derivi dalla tua condanna della strategia, pur mantenendo la tua compassione per chi la mette in atto.

- E, **soprattutto, intervieni**. Anche se non hai ancora avuto il tempo di compiere nessuno di questi passaggi preparatori, lo stesso, intervieni. Se il tuo intervento, per quanto confuso, giudicante e scomposto permette alla persona presa di mira di andarsene incolume, avendo sperimentato, finalmente, che qualcuno/a ha riconosciuto la violenza e si è fatto/a avanti per prevenirla, ne vale la pena.

Più fai pratica su come poter riconoscere e rispondere alle situazioni in cui qualcuno/a si trova preso/a di mira, più queste abilità saranno a tua disposizione. E se non sei sicuro/a che un intervento sia richiesto, in generale o da te in particolare, chiedi: "Vuoi che dica qualcosa?" o "Vuoi che faccia in modo che qualcun altro che possa intervenire?"

Prenditi il rischio di ricevere un no, e fatti avanti.

Ci sono anche numerose fonti online che ci indicano i bisogni delle comunità sul tema del colore della pelle e organizzazioni che hanno affrontato quei bisogni e che desiderano ancora supporto. In calce ne fornisco un elenco molto breve.

La CNV ci offre un modo trasformativo di pensare al mondo e di connetterci con le altre persone, che ci allontana dal pensiero dicotomico e moralistico. Ci aiuta a ottenere chiarezza su quali azioni servono la vita - rendendo questo un mondo unico che funziona per tutti gli esseri - e quali azioni sono troppo costose nel loro impatto. Possiamo separare l'azione da chi la commette. Possiamo lavorare per cambiare le strategie dolorose in altre più utili alla vita senza negare l'umanità di nessuno. Noi che siamo impegnati con la CNV siamo invitati/e a intensificare il nostro impegno e utilizzarla ora. Coloro che stanno vivendo da generazioni questa ferita e coloro che sono direttamente colpiti oggi hanno bisogno del nostro sostegno. Quelli che hanno creato il danno hanno bisogno della nostra compassione e di un uso protettivo, non punitivo, della forza che è collegato ai bisogni e non si basa sul rendere qualcuno cattivo o sbagliato. E, proprio come sosteniamo la guarigione individuale, la liberazione, la crescita e la connessione, possiamo unirci e lavorare per riparare le generazioni di ferite che sono state inflitte alle comunità nere, di colore e indigene. Possiamo identificare dove il danno sistemico è grave e indirizzare le risorse per soddisfare quei bisogni. Possiamo lavorare insieme per rovesciare i sistemi che condonano, radicano e incentivano la violenza razzista e l'ingiustizia. Possiamo guardare oltre la dimensione individuale e chiederci: "Quali azioni possiamo intraprendere per creare una società che serva tutti i suoi popoli? Per avere sistemi che non privilegiano alcune/i a spese di altre/i? Che siano veramente impegnati a soddisfare i bisogni di tutti e tutte? Audre Lorde disse: "Gli attrezzi del padrone non smantelleranno mai la casa del padrone. Possono permetterci di batterlo temporaneamente al suo stesso gioco, ma non ci consentiranno mai di realizzare un cambiamento autentico." È tempo per noi di abbandonare gli strumenti del padrone della colpa, della vergogna e del giudizio, della separazione e della divisione, e raccogliere nuovi strumenti: la resistenza fondata sulla comprensione empatica e l'abbraccio compassionevole di tutta la nostra umanità - se speriamo di creare un mondo dove ognuno/a possa avere le condizioni di cui ha bisogno per prosperare.

Stai cercando di entrare in azione empatica? Ecco i link a organizzazioni specifiche a cui puoi dare supporto ed elenchi di azioni che puoi intraprendere da oggi.

<https://www.blueheartaction.org/who-we-fund>

Blue Heart: Member organization funding grassroots, primarily people of color partner organizations working on the frontline

<https://colorofchange.org/>

Color of Change: Develops and fosters campaigns focused on social justice

<https://foodtank.com/news/2020/03/support-these-31-organizations-helping-restaurants-workers-and-farmers-survive-covid-19/>

FoodTank: Support these 50+ Organizations helping restaurants, workers and farmers survive COVID-19

<https://www.kqed.org/arts/13881199/5-ways-to-show-up-for-racial-justice-today>

KQED: 5 ways to show up for racial justice today

<https://www.theverge.com/21277358/protests-donate-police-bail-demonstrations-minneapolis-nyc>

The Verge: Here's how you can donate to support the fight for justice right now.

<https://variety.com/2020/biz/news/black-lives-matter-bail-protestors-donate-charities-1234622677/>

Variety: Black Lives Matter: 16 Organizations that are bailing out black protestors

www.nonviolentcommunication.com

Traduzione a cura di Niki Fasano, Olivia Della Croce e Ortensia Majer, in collaborazione con Miriàm Brichetti e Sheri Parpia – Circolazione riservata alla Comunità CNV che parla italiano, in attesa di ricevere una diversa autorizzazione dall'autrice a cui va la nostra gratitudine.