

**Master FSE - Università di Bologna – Formazione Professionale in lingua italiana
“Mediatori dei Conflitti – Operatori di Pace internazionali”**

**Tesina
di
Hansjörg Auer**



**Apprendere da AMI
Association Modeste et Innocent – Ruanda**

Bologna/Bolzano, ottobre 2007

Sommario

Introduzione	3
I. <i>L'Association Modeste et Innocent</i>	6
1. L'Associazione Modeste et Innocent	7
2. Laurien Ntezimana	13
II. L'iniziazione alla <i>bonne puissance</i>	17
3. <i>La bonne puissance</i>	18
4. <i>Mpingagasani</i>	21
5. <i>Les quatre plans fundamental de l'être</i>	22
6. <i>Le cheminement vertical</i>	25
7. <i>Les différentes logiques</i>	27
8. <i>Les six clefs de la bonne puissance</i>	30
III. L'impegno per la democratizzazione della società	38
9. <i>Le plaidoyer</i>	39
Conclusione	42

Introduzione

Erano le cinque e mezza quando mi svegliai, sotto la zanzariera nella stanza del Peace Guest House a Cyangugu, paesino ruandese al bordo di lago di Kivu. L'Associazione Modeste et Innocent¹ di Butare in Ruanda, un'organizzazione non governativa che lavora nel campo del peacebuilding, (in particolare modo formando formatori alla “*bonne puissance*”)², teneva il corso annuale di formazione per i propri formatori. Avevo appena iniziato il mio stage presso quest'organizzazione, e ritenevo un grande onore poter partecipare a questa formazione.

Alle sei tutti i partecipanti erano riuniti nell'aula, per praticare «Mpingagasani», cioè esercizi di Chi-Gong e di Tai-Chi. Questa attività durava un'ora e mezza, per continuare poi con mezz'ora di meditazione: esercizi energetici e meditazione sono, negli insegnamenti di AMI, elementi importanti nel lavoro su se stessi. I lavori continuavano con lezioni e lavori di gruppo fino a tarda notte.

Formatore era Laurien Ntezimana, fondatore e mentore dell'organizzazione AMI. Alla sua biografia dedico un capitolo, perché per conoscere AMI bisogna conoscere anche lui, che l'ha co-creata ed accompagnata.

A Cyangugu abbiamo passato sei giornate intense in cui ho potuto apprendere la forza dell'insegnamento della «*bonne puissance*», un messaggio che dal 1993, e particolarmente dopo il genocidio in Ruanda, avvenuto un anno dopo, contribuisce a guarire un paese che ha sete di giustizia e riconciliazione.

¹ In seguito utilizzerò l'abbreviazione AMI

² La spiegazione del termine «*bonne puissance*» si potrà leggere a pagina

Dopo questa formazione toccava a me tenere dei corsi per i collaboratori dell'AMI, e con piacere mi sono accorto che molti contenuti si inserivano benissimo nella cornice della «*bonne puissance*»: la gestione del cambiamento, la soluzione creativa dei problemi, metodi partecipativi e di coinvolgimenti della società civile, metodi di sviluppo dell'organizzazione, l'autosviluppo, comunicazione non violenta, trasformazione dei conflitti, mediazione.

* * * * *

Esistono momenti nella vita in cui, essendo un po' aperto e disponibile, Ti arrivano delle grandi opportunità da cogliere. È quanto mi è successo con lo stage che ho potuto svolgere presso l'AMI. Ho potuto conoscere ed apprezzare un atteggiamento spirituale e pratico verso se stesso, la vita e la società, che raccoglie in se un profondo sapere, un sapere vissuto nella quotidianità e condiviso con la gente, un sapere che coinvolge interamente corpo, spirito e anima.

Questa opportunità di stage mi è arrivata proprio in una fase importante della mia vita (quest'anno ho superato i cinquantacinque anni), e mi ha permesso di rivedere la mia vita passata e di rivedere le visioni del mio futuro, ma soprattutto mi ha insegnato di “vivere il momento”. E ho scoperto la gran voglia di crescere e di “buttarmi” in nuove esperienze.

Da parecchi anni curo anche il lato spirituale, conoscevo già parecchi insegnamenti e tecniche che AMI usa, ma ciò che ritengo particolarmente prezioso è la visione complessiva, la fiducia, il coraggio che viene comunicato da AMI in particolare nella formazione, a cui partecipano soprattutto operatori di organizzazioni non governative ed associazioni impegnate nell'arduo lavoro

di riconciliazione e ricostruzione del Ruanda. Anche se il messaggio della “*bonne puissance*” è indirizzata in primo luogo alla società ruandese, possiamo trarre molto anche noi dell'emisfero Nord. Non a caso la maggior parte degli insegnamenti ed istruzioni sono stati scritti da autori dei continenti nordici, probabilmente non ne abbiamo fatto caso, o non abbiamo colto il loro messaggio, e allora l'associazione AMI me li ricorda.

Considero la redazione di questa tesina una bella occasione per approfondire quanto imparato in Ruanda. In seguito vorrei trovare il modo di divulgare gli insegnamenti qui, probabilmente tenendo dei corsi. Ma prima di ciò voglio continuare a praticare quotidianamente quanto appreso, partendo la mattina con gli esercizi del “*Mpingagasani*” e con gli esercizi di meditazione.

È un modo di dire grazie all'AMI che mi ha aiutato ad essere più conscio del momento presente, a guardare con più serenità verso il futuro, a percorrere la strada della riconciliazione con me stesso, con chi mi sta attorno, con l'universo.



I. L' Association Modeste et Innocent - AMI

1. L'Associazione Modeste et Innocent

L'associazione Modeste et Innocent (AMI) è stata fondata il 1° febbraio 2000 a Huye (allora Butare) in Ruanda. Il nome «Modeste et Innocent» vuole ricordare padre **Modeste MUNGWARAREBA** (morto nel 1999) e di **Innocent SAMUSONI** (ucciso il 30 aprile 1994). Modeste e Innocent avevano fondato nel 1990, con Laurien NTEZIMANA, il “*Service d'animation teologique*” (SAT) nella Diocesi cattolica di Butare. Obiettivo del SAT era di mettere a punto un modo di vivere e di impegnarsi nella soluzione dei problemi ruandesi, chiamato “*voie de la paix*”. Era un tentativo di inventare un modo di essere, di pensare ed agire nella difficile situazione di una guerra fratricida in cui si trovava il paese. Dopo il genocidio del 1994 il SAT ha ripreso questa strada per formare animatori che dovevano diffondere questa missione.

L'AMI è nata per riprendere questa ispirazione, una volta che il servizio diocesano si è impegnato in altri campi. Oggi conta 45 membri, lo staff remunerato è costituito da 14 donne e uomini.

L'attività di AMI si limita generalmente alla Provincia del Sud (Huye), una estensione a tutto il paese è già presa in considerazione per il futuro.

1.1. La missione e gli obiettivi³

L'associazione ha come la missione lo sviluppo di **UBUNTO** nella società, intendendo per UBUNTU l'essenza dell'essere umano, il diritto-dovere che collega l'essere umano alla sua umanità, cioè il **diritto di essere buono**(= *kuryoha*) e il **dovere di donarsi** (= *gutanga*).

³ Vedi la pagina Web <http://www.ami-ubuntu.new.fr/>, 2007

Essere buono (*Kuryoha*) vuol dire

1. conoscere e rispettare le leggi della salute (fisica, emotiva, mentale e spirituale),
2. impegnarsi nello sviluppo dell'arte di vivere in sette ambiti (respirazione, alimentazione, rilassamento, autoguarigione, pensiero e autorealizzazione).

Essere dono (*gutanga*) vuol dire:

1. impegnarsi positivamente nella vita della comunità (impegno di natura economica, politica, culturale o sociale),
2. promuovere l'arte di vivere attraverso le sei chiavi del “giusto potere interiore”⁴ (sinergia, energia, armonia, creatività, maturità e fecondità).

La promozione di una cultura di pace è il faro a cui si orienta tutto l'impegno di AMI. A tal fine essa:

1. favorisce la crescita individuale, in particolare lo sviluppo di capacità personali utili alla trasformazione della società,
2. promuove e sostiene, nella società civile, delle organizzazioni dinamiche che contribuiscono allo sviluppo di una società equilibrata,
3. favorisce la collaborazione e la solidarietà tra i vari artefici del cambiamento sociale,
4. promuove la trasformazione non violenta di situazioni conflittuali.

L'attività si indirizza a delle associazioni ed organizzazioni non-governative che lavorano nell'ambito della cultura di pace e nel campo della promozione dei diritti umani, della “good governance”, della democrazia e della parità tra sessi.

⁴ Questo termine in inglese vuol dire «the right inner power» ed in francese « la bonne puissance »

1.2. L'approccio della “*bonne puissance*”

Il modo di affrontare problemi, l'analisi del contesto e l'intervento si ispirano alla filosofia della “*bonne puissance*”. Con questo concetto si intende la **fiducia** o la non-rassegnazione (“*ihumure*” in kinyarwanda), **la forza di vita** o resilienza (“*agasani*” or “*imbaraga zo kubaho*” in kinyarwanda), la **non-esclusione** o assoluta accettazione degli altri o l'esclusione dell'esclusione (“*urugwiro*” in kinyarwanda).

1.4. La strategia per generare un cambiamento sociale⁵

L'associazione AMI è convinta che la trasformazione sociale è un processo naturale. Parte dagli individui verso i gruppi, dai gruppi verso le organizzazioni, dalle organizzazioni verso le comunità animante da queste organizzazioni ed infine dalle comunità all'intera società. I singoli passi per tale processo di cambiamento sono i seguenti:

- Alcuni individui rappresentanti di organizzazioni vengono iniziati alla “*bonne puissance*”.
- Dopo questa iniziazione questi individui vengono incoraggiati a creare dei gruppi di allenamento nel “giusto potere interiore”, che dovrebbero seguire due funzioni complementari, una funzione *ad intra*, cioè di supportare gli individui nella loro crescita verticale, ed una funzione *ad extra*, cioè di rendere l'organizzazione dinamica in vista di una società bilanciata.
- Le organizzazioni diventate dinamiche creano una rete di creatività, cioè formano una struttura di riflessione sui problemi della società.

⁵ Vedi la pagina Web di Ami <http://www.ami-ubuntu.new.fr/>, 2007

1.5 L'attività

Ai fini della trasmissione del messaggio della “*bonne puissance*” vengono utilizzati diversi metodi. Un posto principale assumono i corsi di formazione, in particolare quelli che riguardano l'introduzione alla “*bonne puissance*”. Altro importante settore è quello delle conferenze e dei dibattiti. Grande spazio viene dato inoltre all'ascolto attivo ed al *counseling*.

1.5.1. L'attività negli ultimi anni⁶

- a) **Rafforzamento della società civile ruandese:** Durante un anno dall'ottobre 2005 al novembre 2006, su richiesta del “Canadian Center for International Cooperation” (CECI-ACIPA) e “Norwegian People' S Aid” (NPA), AMI ha formato 24 organizzazioni della società civile in “commitment and pleading”, coll'obiettivo di rafforzare l'impegno dei membri di queste organizzazioni e di aumentare la loro capacità nel campo del pleading. Uno dei risultati conseguiti è la creazione del “Center for Training in the Commitment and Pleading” (CTEP) a Kigali nel gennaio 2007 ad iniziativa dei partecipanti alla formazione e sotto la supervisione di AMI.

- b) **Formazione di 12 membri del personale dell'amministrazione provinciale del Sud:** Per tre mesi, dall'ottobre al dicembre 2006, su richiesta del governatore della provincia del Sud, Ami ha formato il personale del suo ufficio in materia di UBUNTU come importante approccio alla pace e ad uno sviluppo sostenibile.

⁶ Vedasi la pagina Web dell'Ami <http://www.ami-ubuntu.new.fr/>, 2007

- c) **Promozione dell'unità e della riconciliazione nel distretto di HUYE:** Questa attività viene svolta nei 14 settori del distretto di HUYE in collaborazione con la “National Commission for Unity and Reconciliation”, con l'obiettivo della promozione dell'unità e della riconciliazione mediante la valorizzazione di atti di eroismo durante il genocidio. Dopo la fase di identificazione di sopravvissuti del genocidio e dei loro protettori viene stilato un resoconto degli eventi che li lega insieme. Quindi vengono formati affinché creino delle associazioni di unità e riconciliazione nelle loro comunità. Il progetto verrà concluso entro il 2007; è possibile che venga esteso in tutta la provincia del Sud.
- d) **Organizzazione della settimana di Pace:** Ogni novembre AMI organizza una settimana di sensibilizzazione alla pace. Si svolgono conferenze, dibattiti, workshop.
- e) **Organizzazione della settimana di memoria per Modeste e Innocent:** Questa settimana si svolge ogni anno in maggio. Le principali attività riguardano conferenze pubbliche, dibattiti, workshop di riflessione ed attività formativa.
- f) **Radiotrasmissioni UBUNTU:** AMI diffonde due volte al mese un'emissione radio intitolata UBUNTU. sulle onde di Radio Salus, ai fini di rendere noto a un largo pubblico i valori della pace, della giustizia e della riconciliazione. Studi sull'impatto di questa emissione sulla popolazione sono eseguiti da studenti universitari in fase di ultimazione.
- g) **Aiuto alla creazione di nuove associazioni:** Dal 2000, a seguito dell'attività formativa svolta da AMI, si sono costituite 9 associazioni che

lavorano autonomamente in diversi campi della vita sociale: cultura della pace, diritti dei bambini ecc. Ispirati dalla filosofia di AMI, queste associazioni continuano di godere del supporto di AMI in termini di formazione e consigli.

1.5.2 L'attività futura⁷

- a) **Progetto Gacaca: Rafforzamento dei procedimenti dei tribunali «Gacaca» in Ruanda:** La società ruandese è confrontata con una sfida grande: la giustizia e la riconciliazione. Sono stati istituiti i tribunali Gacaca, ma i processi non sono esenti da irregolarità: ci sono false accuse, false testimonianze e rifiuti a testimoniare, per citarne alcune. C'è la necessità di superare la cultura dell'impunità, di trovare la verità sul genocidio, di rafforzare il processo di riconciliazione. Perciò l'AMI è interessata a introdurre *Ubuntu* nei processi, proponendo una formazione dei giudici.
- b) **Progetto "Rafforzamento della società civile in Ruanda":** se guardiamo come vengono affrontate le grandi sfide, il peso della società civile è pressoché assente. AMI ha già svolto delle specifiche attività formative per le organizzazioni della società civile ruandese, e tale attività, volta alla partecipazione della società civile, va rafforzata.
- c) **Progetto "Riduzione delle violenze domestiche":** considerata l'ampiezza del fenomeno delle violenze domestiche in Ruanda, l'AMI vorrebbe diffondere l'*Ubuntu* nelle famiglie, in quanto ritiene che è proprio la mancanza di *Ubuntu* la causa dell'oppressione, del non rispetto dell'altro, dell'intolleranza ecc.

⁷ Vedasi la pagina Web dell'Ami <http://www.ami-ubuntu.new.fr/>, 2007

- d) **Progetto di rafforzamento della sicurezza alimentare nel Distretto Nyaruguru:** AMI, essendo partner di un relativo progetto, vuole contribuire con la introduzione alla "*bonne puissance*" e la formazione all'autoresponsabilità e alla "presa in carico di se stesso".

2. Laurien Ntezimana⁸

Come già accennato, non si può conoscere bene l'Associazione se non si conosce il mentore della stessa.

Nato nel 1955 nella provincia di Butare in Ruanda, il padre catechista, fece gli studi superiori presso il Grand Séminaire, ma dopo due anni di filosofia cambiava orientamento in quanto aveva scoperto la sua vocazione come teologo laico, per aiutare i ruandesi a trovare una spiritualità che porta il «marchio della secolarità». Venne inviato per lo studio di teologia e scienze umane alla «*Faculté de Théologie Catholique*» à Kinshasa (1979) dove conseguiva il relativo grado accademico. Nel frattempo si sposò con Marie Madaleine Karamira, che gli ha dato quattro figli.

Tornato in Ruanda, cominciò a sviluppare un servizio teologico che consisteva in una specie di feed-back tra la curia ed i laici, che consisteva nel dare la parola ai cristiani affinché potessero parlare della loro fede e di come essi percepiscono l'azione della chiesa.

⁸ Riassunto da «*Vivre dans l'endroit*» - autobiografia di Laurien Ntezimana, documento presso l'AMI

Nel 1986 ottenne una borsa di studio che gli permise di studiare alla Katholieke Universiteit te Leuven. Nel 1990 scrisse una non-tesi dal titolo «*Joyeux propos de bonne puissance. Une écriture éveillée par Maurice Bellet.*» La facoltà rifiuse il testo, e Ntezimana partí sans diplôme. Oltre ad essere venuto in contatto con il pensiero di Maurice Bellet, che influenzava il suo futuro, a Leuven apprese anche il Taj Qi, che oltre a praticare assiduamente introdurrà nella sua futura attività di formatore.

Nel 1990 riprese il lavoro a Butare, per svegliare la coscienza dei suoi concittadini alla dimensione verticale (crescita personale e spirituale) della vita. Con i suoi amici Innocent SAMUSONI (catechista di formazione, formato nell'attuazione delle forze vitali umane) e padre Modeste Mungwarareba (specialista di analisi transazionale) dava vita al Servizio d'animazione teologica (SAT). Nel 1993 crearono dei Nuclei Generatori di Pace, gruppi di gente che insieme cercavano di accogliere la pace tra loro.

Durante i tre mesi di genocidio tentò di salvare il massimo delle persone, nascondendo gli uni, portando cibi ad altri, pagando un riscatto per liberare altri, facendo fuggire dei ragazzi perseguitati verso il Burundi, anche grazie all'aiuto di «*Terre des Hommes*». Aveva portato in sicurezza la sua famiglia a Bukova, Congo. Il suo amico Innocent venne ucciso nel primo mese del genocidio, Modeste era ricercato. Ntizemana rischiava grosso:

«Un giorno, durante i terribili mesi d'aprile-luglio 1994, mancava poco a che avessi perso la vita allo stadio Huye. I genocidari erano riusciti a scoprire il posto dove avevo nascosto la moglie ed i cinque figli del mio pianto amico Innocent, nonché altre donne con i loro figli. Dopo aver massacrato le donne e tre giovani figli, gli assassini si mettevano alla mia ricerca in quanto avevano appreso che ero io ad avergli nascosto. Due soldati e dieci miliziani mi arrestarono allo stadio di

Huye ... Dopo il moi saluto mi misi a esporre loro il moi punto di vista sulla difesa della nazione e a mostrare, con citazioni dei discorsi delle autorità genocidarie stesse, che il nemico non era il Tutsi qualunque, ma i soldati armati dell'altro campo. Quindi attaccare femmine e i loro figli era la rotta sbagliata. Questo episodio mi indicò bene ciò che chiamo il mio sistema di autodifesa: abbiamo due armi naturali, nonviolenti e molto efficaci quando li sappiamo usare: lo sguardo e la parola. Restando calmi, cioè sapendo respirare per rimanere presente sulla scena invece di assentarsi da essa a causa del panico, lo sguardo e la parola possono neutralizzare machettes e kalachnikovs! Credo comunque che in questa situazione fossi stato salvato grazie ai miei esercizi quotidiani di *MPINGAGASANI* que in quel giorno hanno portato il risultato più bello!⁹

Nel settembre 1994 Laurien Ntizemana collaborò ai lavori della neocostituita «*Commission de Relance des Activités Pastorals*», che perseguiva due principi: un corretto accertamento e cioè, far luce sui sostenitori dei fatti dei mesi aprile-luglio e su ciò che avvenne dopo; e un lavoro di verità per poter posare le basi necessarie per una nuova partenza.

Nell'ottobre 1994 Laurien Ntizemana e Innocent Mungwarareba ripresero l'attività del SAT, venivano formati animatori pastorali con il compito di ricostruire le comunità delle colline in mancanza di preti e catechisti, in una seconda fase dovevano costituire il cemento tra le istituzioni religiose da una parte, e l'economia, politica e cultura dall'altra.

Nel 1998 Laurien Ntizemana ottenne il premio di Pax Cristi International. Un anno dopo, nel 1999, morì il suo amico Innocent.

Nel 2000 Laurien Ntizemana fonda, con i suoi amici, l'Associazione Modeste et Innocent (AMI), ciò è necessario per il fatto che la diocesi aveva scelto una strada diversa.

⁹ Laurien Ntezimana: De la bonne puissance pour la justice et la reconciliation, Pax Christi 2004

In gennaio 2002 Laurien Ntizeman viene arrestato, con l'accusa di mettere in pericolo la sicurezza nazionale. Dopo massicce proteste internazionali è stato rilasciato dalla prigione, ma sottoposto ad arresto domiciliare. L'attività dell'associazione AMI venne sospesa. Solo dopo un anno e mezzo poteva essere ripresa.

Nel febbraio 2003 Laurien Ntizemana ottenne, per il suo coraggio politico e la sua integrità morale, il premio Theodor-Haecker. Anche se nel frattempo ha ceduto la funzione di presidente dell'organizzazione AMI, collabora ancora intensamente, in particolare nel ruolo di formatore alla bonne puissance. Svolge l'attività di docente nel Grand Seminaire e si sposta spesso in Belgio, dove vivono sua moglie e i suoi figli in esilio.



II. L'iniziazione alla *bonne puissance*

3. La «bonne puissance»¹⁰

Dare una definizione della «*bonne puissance*» è un lavoro arduo, il suo pieno significato può essere compreso via via che viene praticata. Ancora più difficile è tradurre questo termine in altre lingue. In inglese è stato scelto «the right inner power», e in italiano si potrebbe tradurlo in «buon potere interiore», ma ambedue le traduzioni non mi soddisfano. A questo punto utilizzo in questo testo il termine francese, e tento qui di seguito di spiegarlo, riferendomi a documenti che AMI mi ha dato.

La «*bonne puissance*» è un trinomio, cioè una realtà a tre dimensioni che sono fra loro integrate:

a) La dimensione di stabilità, fiducia, assenza di paura, la pace profonda.

La persona in contatto con il suo «potere interiore» si sente sicura durante la via, senza questa sicurezza dipende dal suo «avere», «potere», «sapere» e «volere». Invece è la profonda fiducia nella vita la sorgente ultima della sua sicurezza.

Nella vita normale i seguenti aspetti ci danno sicurezza: l'avere (p.e. il conto in banca), il potere (una posizione importante o un'arma), il sapere (un diploma), il valore (la reputazione) e la fede (religione). Ma la storia di Ruanda ci insegna che queste certezze, eccellenti in un periodo «normale», in periodi di vera crisi rivelano i loro limiti.

Per sviluppare questa dimensione sono state sviluppate determinate pratiche di respirazione, di distensione e di autorealizzazione, che ci aiutano a non lasciarsi prendere dal panico di fronte alle avversità della storia.

¹⁰ Documenti vari presso AMI

La respirazione profonda rende forte e fluido il flusso dell'energia interiore. Ci da quiete anche in mezzo all'inquietudine generale.

La pratica della distensione ci permette di superare anche i destini più avversi senza stress, restando nella «normotonia» e l'omeostasi.

La regolare pratica ci conduce ad «essere presenti» e ad usare le parole della «bonne puissance», qualità di una vita fiorente, che è un requisito importante per lavorare per la pace, la trasformazione nonviolenta dei conflitti, la guarigione interiore e la riconciliazione.

b) La dimensione dell'energia, della forza di vivere, della non-resignazione.

La persona in contatto con la «bonne puissance» vive sempre nel momento presente. Non piange a lungo sul tempo passato, non è in delirio per il futuro, va per il suo cammino, qualunque sia il contesto in quanto sa ricreare la sua realtà quando la situazione non è troppo instabile. Possiamo usare il termine «resilienza» nei momenti delle più grandi tragedie.

Oltre alla respirazione e la distensione, dobbiamo sviluppare altre capacità come quelle dell'alimentazione e dell'autoguarigione; imparare a vivere bene e con poco, producendo e consumando, rispettando l'ambiente e il proprio corpo e soprattutto apprendere ad avere cura di noi stessi.

c) La dimensione dell'unione, dell'accoglienza dell'altro, della non-esclusione.

La persona in contatto con la sua «bonne puissance» non conosce nemici. Non vede attorno a se dei violenti o cattivi, ma semplicemente dei sonnambuli che non fanno niente deliberatamente, ma vivono secondo

programmi automatici risultanti della storia personale e collettivo, dei quali sono prigionieri. La persona che vive nella «*bonne puissance*» è sempre rispettosa, le sue relazioni sono sempre impregnate di compassione, cioè di empatia.

Per sviluppare questo terzo aspetto vanno sviluppati gli ambiti del pensiero e della relazione. L'esclusione comincia infatti nel pensiero, cioè nel percepire l'altro attraverso il filtro dei nostri pregiudizi. Essendo sempre pronto a lasciar perdere la propria interpretazione limitata, aprire ad altre possibilità, allargando la propria visione del modo, accettare le differenze permette di sviluppare un pensiero della «*bonne puissance*».

La relazione della «*bonne puissance*» comincia sempre con l'offerta, a tutte le persone che incontriamo, di uno spazio dove potersi esprimere senza paura di essere giudicati. L'altro può esprimersi nei propri termini e non secondo un modello di realtà imposto dall'esterno. Errori vanno considerati come atti di un «sonnambulismo» che caratterizza tutti quanti a diversi gradi, e pertanto non vanno rinfacciati all'autore: sono occasioni per diventare più umani. Sviluppando così la capacità di comprendersi ed accettarsi, perdono e riconciliazione diventano sempre più facili.

Riassumendo possiamo proprio dire che la «*bonne puissance*» serve a vivere la propria vita e a rendere le persone «loro stesse». Serve dunque a creare la propriavita, a nutrire la propria vita, a prendersi cura della propria vita, a proteggere la vita quando essa è minacciata, a risuscitare la vita e a farla rifiorire quando è stata minacciata d'estinzione come in Ruanda nel 1994.

L'uomo e la donna che hanno raggiunto la «*bonne puissance*» non conoscono più la logica della guerra: non lottano più, ma ballano con la vita.

4. «Mpingagasani»¹¹

«Mpingagasani» è la via verso la «bonne puissance». Questa parola in kinyarwanda è composta da «agasani» che vuol dire perfezione, benedizione, forza di vivere, ma anche dimora di uno spirito, e «nyagasani» che vuol dire perfezione, maestro della benedizione e della forza di vivere. Mpingagasani è un insieme di esercizi spirituali e psicofisici come la meditazione, la concentrazione, il rilassamento, il centrarsi, l'equilibrio, la proporzione ed il coordinamento. I frutti di Mpingagasani o le qualità del «Maestro del corpo e spirito» sono tra l'altro la salute, la pace, la gioia, la dolcezza, la serenità e l'amore incondizionale.

Esercizi vari:

- Sciogliere le articolazioni:
mani, polso, gomito, spalle, colonna vertebrale, inguine, ginocchio, caviglia, dito del piede
- Alineamento strutturale:
cerchio verticale del bacino, cerchio verticale del centro delle spalle, stendere la colonna vertebrale e le gambe, le rotazioni per aprire centro ed articolazioni, la spirale per l'integrazione strutturale
- Tecniche di rilassamento:
tigre, cicogna, orso, cervo, scimmia
- Gli otto tesori (Chi gong)
- Tecniche di respirazione
- Tecniche di meditazione in piedi
- Esercizi di Tai Chi

¹¹ Documenti vari presso l'AMI

5. *”Les quatre plans fondamentals de l’être”*

Sono quattro i piani fondamentali dell'essere: il piano fisico, il piano emozionale, il piano mentale ed il piano dell'unità. Per ogni piano è stato concepito un esercizio che dovrebbe attivarlo. In questo capitolo descrivo l'esercizio più importante, quello della meditazione delle cinque cavità, che attiva tutti e quattro i piani.

a) Il piano fisico

Per attivare questo piano viene utilizzato l'esercizio dell'”orbita microcosmica”. Si tratta di far circolare l'energia tramite la coscienza: l'intenzione attira l'energia e l'energia risveglia il corpo.

b) Il piano emozionale

Il piano emozionale è la nostra vita affettiva, le nostre emozioni ed i nostri sentimenti, le nostre impressioni e le nostre passioni, tutti quelli che noi amiamo e non amiamo, quelli che ci piacciono e quelli che non ci piacciono. Il piano è regolato dalla dialettica piacere / dispiacere (che è pienamente soggettivo). È il luogo privilegiato dello scambio con altri, e questo è fondamentale per l'evoluzione della specie umana. Su questo piano troviamo le nostre motivazioni.

Le parole-chiave più significative di questo piano emozionale sono quindi la relazione e l'espressione (espressione di sé, di ciò che uno crede di essere, senza cercare di giudicarsi o di criticare gli altri, costruendo rapporti con gli altri, delle comunicazioni chiare, basate sull'onestà, autenticità e reciprocità.

Esercizi per questo piano sono i “sei suoni curativi”.

c) Il piano mentale

Questo non si limita alla riflessione intellettuale, al ragionamento logico e al pensiero astratto o creativo (immaginazione). Ingloba tutti i nostri processi mentali e riguarda anche tutte le informazioni che provengono dai precedenti piani e che noi abbiamo registrato e che sono da trattare. La gran parte dei nostri pensieri sono dei commenti, delle sensazioni provenienti dal piano fisico e dalle valutazioni in termine di bene e male, o di piacere e dispiacere.

Dobbiamo prima prendere coscienza di questo rumore infernale, che fanno questi pensieri emozionali nella nostra testa, per farlo tacere.

Dobbiamo coltivare pensieri positivi. C'è urgenza di diventar coscienti dei pensieri che noi coltiviamo e di tutto ciò che ci muove nell'universo.

d) Il piano di unità

Questo piano comprende due poli che lavorano insieme: il polo sessuale e quello spirituale. Il polo spirituale è quello dell'identità, il polo sessuale quello della vitalità. La nostra identità è ipotetica per la dualità o l'esclusione di una parte di noi considerata come male; la vitalità è stata repressa a causa della colpevolezza dovuta ai tabù nei confronti del sesso.

Per sviluppare questo piano viene proposta la meditazione delle cinque cavità anatomiche.

Esercizio: Meditazione delle cinque cavità anatomiche¹²

L'esercizio ha lo scopo di attivare tutti quattro piani dell'essere. Si assume una posizione di meditazione e si respira profondamente. Quindi si dà avvio alla meditazione:

1. Si indirizza la coscienza al bacino, si visualizza una fiamma rossa di un fuoco allegro, si ispira pronunciando mentalmente: “vitalità”; espirando si pronuncia mentalmente “non colpevolezza”. Lasciare emergere tutte le immagini che vengono evocati dai due concetti. Nello stesso tempo sentire la respirazione nelle gambe.
2. Si indirizza la coscienza al dorso, si visualizza un cielo violetto sopra la testa e sentire la connessione tra cielo e colonna vertebrale; ispirando esprimere mentalmente “identità”, espirando “non dualità”.
3. Si indirizza la coscienza alla cavità del cranio, si visualizza un lago blu tranquillo che riflette le montagne e gli alberi intorno. Ispirando si pronuncia mentalmente “verità”, espirando “vuoto”.
4. Si indirizza la coscienza alla cavità del torace, si visualizza un albero verde con i rami pieno di vita: fiori, frutti, uccelli ecc.; ispirando esprimere “convivialità”, espirando “transitività”.
5. Si indirizza la coscienza alla cavità addominale, si visualizza una montagna gialla in quanto coperta da una raccolta matura. Ispirando si esprime “salute”, espirando “integrità”.

A ogni cavità respirare per 12 volte.

Idealmente questo esercizio viene svolto a chiusura degli esercizi di *Mpingagasani*. Può essere ripreso più volte a secondo del tempo disponibile.

¹² Documento presso AMI. La meditazione si ispira alla «Méditation du vrai moi» della scuola Arica, integrata con la circolazione energetica dell'orbita microcosmica secondo Mantak Chia.

6. “*Le cheminement vertical*”¹³

Questo concetto di Olivier Clouzot viene usato per indicare la strada da intraprendere verso una personalità matura e oltre.

Il punto zero del cammino verticale coincide con il trauma della nascita (profondamente contrassegnato nel profondo della psiche). L'apprendimento motorio avviene molto rapidamente, ma viene anche dimenticato presto. In pochi mesi il bambino comincia a imparare essenzialmente orizzontalmente a funzionare nella famiglia e nella società (**livello socio-culturale**). Da parte del suo ambiente subisce molti condizionamenti.

Prendendo coscienza che è stato formato in un modo che non corrisponde a ciò che egli considera essere i suoi veri bisogni, si rivolta contro questo stato di fatto, sperimenta **la prima crisi**. Egli si trova ora sulla strada verso la conquista della sua libertà e verso l'affermazione di quanto lui crede che egli sia: ci troviamo ora a **livello dell'ego individualista**. L'ego è apparentemente forte, ma in realtà contraddittorio e caotico, in quanto è costituito da caratteri differenti e contrastanti, che appaiono e spariscono, che si mettono d'accordo e che si contrappongono, gli uni dolci e gentili, gli altri vendicativi e violenti.

Appare **la seconda crisi**: le contraddizioni tra le diverse facciate dell'ego diventano intollerabili per la coscienza: questa non è ancora abbastanza sveglia e sviluppata per percepirlo, e la crisi va ad accentuarsi finché una nuova presa di coscienza si sviluppa. Una nuova fase di apprendimento, la terza, la fase lunga che corrisponde all'esplorazione del **livello di individuo individualizzato**. Essa approfondisce quanto imparato prima, rimettendolo in

¹³ Olivier Clouzot, *Eveil et verticalité*, éd. Le souffled'or, 2000.

dubbio e ristrutturandolo. È l'ego che è divenuto il principale obiettivo di studio, e i suoi meccanismi molto antichi cominciano ad essere riconosciuti e demistificati.

Entriamo nella **terza crisi**: le radici dell'ego sono messi a nudo, cosa estremamente dolorosa; bisogna allora accettare le ferite sulle quali l'ego si è costruito e le quali sono state messe in luce. A partire da questo momento comincia l'apprendimento che corrisponde **al livello transpersonale**.

I giochi dell'ego sono stati smascherati, ma poiché essi continuano a riprodursi, ci vuole un'istanza capace di osservarlo e di staccarsi da loro in tutte le occasioni.

Come scrive Arnaud Desjardins¹⁴, crediamo di essere uno, ma siamo costituiti di una folla di personaggi che vengono e vanno dalla scena del nostro teatro interiore, tutti questi caratteri sono essenzialmente impermanenti. La sola istanza che può diventare permanente in noi è quella che resta un testimone neutro e non si identifica con le continue svolte dello spettacolo egoistico.

Gli apprendimenti del quarto livello vanno quindi per piazzarsi su quelli del terzo, ma essi stessi si basano sui due precedenti. Sono questi ora gli apprendimenti per arrivare all'unità di tutto il processo verticale di cui tutte le fasi sono della stessa importanza. Stiamo arrivando alla fine del processo dove l'individuo può finalmente trovare la sua unità.

¹⁴ Jacques Mousseau, «Arnaud Desjardins-L'ami spirituel», 2002

7. *Les différentes logiques*¹⁵

7.1. La logica formale

È questa la logica del gruppo e delle sue regole collettive. È la logica di Aristotele che ha formulato tre leggi:

- la legge dell'identità ($A=A$)
- la legge della contraddizione ($A\neq B$)
- la legge del terzo escluso ($A\neq A+B$)

Questa logica ha dominato durante secoli la società medioevale e definita un mondo statico dove il cambiamento era ignorato.

Parole chiave di questa logica sono: ordine, autorità, dipendenza, ubbidienza, stabilità, diritto, ragione, determinismo, centralismo, autocrazia, dittatura.

La logica formale ha due orientamento opposti:

- la prima è ascendente: consiste nel creare delle norme stabili che danno ad un gruppo la sua identità e coerenza e gli garantisce la sicurezza,
- la seconda è discendente: da alle norme un valore assoluto che dev'essere impostato ad altri, anche con la forza e mediante eliminazione degli oppositori.

¹⁵ O.Clouzot, *La logique de l'unité, l'esprit relatif et l'esprit absolu*, in *Etudes Holistiques* 30, maggio 2004, p.13

7.2. La dialettica

È la logica dell'individuo e del cambiamento (Hegel, Marx, Engels).

Riprende le leggi della logica formale per trasformarle:

- la legge dell'identità diventa la legge di passaggio (dalla quantità alla qualità),
- la legge della contraddizione diventa la legge degli opposti (lotta di classe),
- la legge del terzo escluso diventa la legge della “negazione della negazione”: il nuovo si costruisce sui ruderi del vecchio.

Parole chiavi di questa logica sono: il dubbio, lo spirito critico, l'esperimento, la libertà, la contraddizione, l'antagonismo, il potere, il conflitto, il rapporto di forza, la competizione, la rivoluzione permanente.

Anche questa logica ha due orientamenti:

- la prima ascendente riguarda la fase di crescita
- la seconda discendente riguarda la sopravvalutazione dell'individualismo, la persona crede di avere tutti i diritti.

7.3. “La trialectique” – la logica del gruppo

È la logica dell'unità che riconcilia la logica formale (di separazione) e la dialettica che è una logica di confronto. È la logica delle seguenti leggi:

- la legge del mutamento che relativizza la legge dell'identità e la legge della quantità che diventa qualità, dimostrando che la nostra identità è in una evoluzione incessante,

- la legge di circolazione o della polarità relativizza la legge della contraddizione e la legge degli opposti dimostrando che non si deve combattere tra i poli opposti ma si ha complementarità e circolazione d'energia. Non c'è il buon polo da conservare e il cattivo polo a reprimere,
- la legge d'attrazione ascendente e discendente relativizza la legge del terzo escluso e quella della negazione della negoziazione: più abbiamo inclusione e più forte è l'attrazione verso le manifestazioni materiali precostituite piene e positive; più abbiamo esclusione è più siamo attratti verso le manifestazioni materiali prestabilite vuote.

Parole chiavi sono: interazione, cooperazione, uguaglianza, tolleranza, equilibrio, coerenza, complementarità, solidarietà, unità di un processo, totalità degli elementi di un sistema, responsabilità, coscienza trasparente, empatia, compassione, discernimento, giusto pensiero ecc.

È la logica della società postmoderna: maturità, logica dell'adulto e del”*l'enfant libre*”, ella concilia i contrari.

La nostra identità non è sempre la stessa, essa cambia e si trasforma nel tempo, noi siamo sempre in interazione con altre forme di vita, e non è necessario che basiamo le relazioni sulla violenza o sull'esclusione; essa fa credere anche che noi possiamo evolvere verso più coscienza, verso più maturità, verso più responsabilità.

8. «*Les clefs de la bonne puissance*»¹⁶

L'insegnamento delle “sei chiavi del buon potere interiore” costituiva la cornice della formazione per formatori¹⁷ di agosto 2007 alla quale potevo partecipare; via via venivano inseriti i temi precedentemente trattati.

8.1. La chiave dell'energia

Obiettivo è di diventare il creatore dell'energia di cui si ha bisogno, e di diventare responsabile per soddisfare i propri bisogni. È necessario di apprendere i ritmi fondamentali del corpo e dello spirito e di svegliare l'energia dell'autoguarigione.

Ci occupiamo della respirazione, dell'alimentazione, della distensione e dell'autoguarigione.

Per quanto riguarda la **respirazione**, le ricerche mediche hanno dimostrato che una respirazione corretta influenza molto positivamente corpo e spirito, fortifica tutti i sistemi corporei (digestivo, circolatorio, nervoso ed immunitario), e rende forte e resistente contro la malattia.

Per un paese traumatizzato come Ruanda, questa è una pratica così benefica e che non costa niente, tranne un po di pazienza per un suo pratico apprendimento.

Ma la respirazione va al di là della dimensione fisica per influenzare anche le altre dimensioni (emozionale, mentale e spirituale), e praticata bene, cioè con passione e regolarità, l'arte della respirazione conduce al potere del

¹⁶ Laurien Ntezimana, De la bonne puissance pour la justice et la reconciliation, Pax Christi international, 2004

¹⁷ «Formation des animateurs à la Bonne Puissance» avvenuta dal 12 al 17 agosto 2007 a Cyangugu, Ruanda

momento presente, alla sanità, pace, gioia, dolcezza, serenità. È un importante esercizio per guarire dai traumatismi e per rimanere stabili ed attivi negli alti e bassi della storia. Una pratica ideale per imparare l'arte della respirazione è costituita dal “*Mpingagasani*”.

Nell'ambito della **alimentazione** va considerata sia la sicurezza alimentare che la qualità. Dagli anni 80 il paese non era più capace di produrre gli alimentari necessari per nutrire la popolazione, ed è diventato dipendente dall'importazione. In più la media pro capite delle calorie assunte giornalmente nel 2000 era di 1738, cioè molto al di sotto dei 2100 che è previsto come standard internazionale. Vanno sostenute particolarmente determinate fasce nelle zone rurali quali vedove e ragazze diventate capi-famiglia, e qui l'AMI collabora in un relativo progetto.

Ma poi va considerata anche la qualità degli alimentari: va considerata la produzione (coltivazione biologica al posto di quella industriale), la trasformazione (metodi che conservano gli elementi nutrizionali invece di quelli denaturano gli alimentari), la conservazione (naturale contro quella chimica) e la preparazione. Ed è importante considerare anche la composizione del pasto.

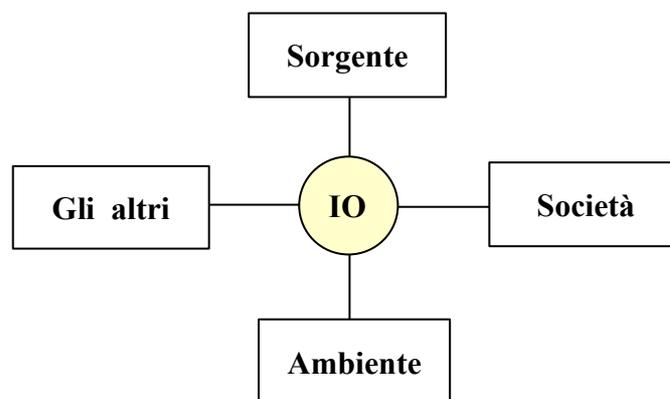
Molto importante è anche imparare delle pratiche per **gestire lo stress** e favorire **la distensione, il rilassamento**. Utili a tal fine sono il pensiero positivo (modificare il nostro modo di pensare: è spesso la nostra reazione che determina il livello di stress), di imparare delle tecniche di distensione, quali la respirazione, il rilassamento, per assumere la corretta postura del corpo. È proprio il “*Mpingagasani*” che è molto efficace nella lotta contro lo stress ed i traumi di cui soffrono gli abitanti di Ruanda dopo il genocidio ed i massacri ivi avvenuti. Infine, bisogna ritrovare uno spirito vivo e l'umore.

8.2. La chiave dell'armonia

Questa chiave consente alla persona di vivere in sintonia con la sorgente, con se stesso, con l'altro, con la società e con l'ambiente.

Quali metodi e tecniche si usano la meditazione, il “*Mpingagasani*”, la pratica dell'amore incondizionato, l'apprendimento delle intelligenze del cittadino¹⁸, la promozione della cultura ecologica, ”l'ecolo-nomia”.

Questa chiave si può spiegare anche tramite lo schema seguente:



8.3. La chiave della maturità

L'obiettivo della vita è realizzare, rendere reale, sperimentare ciò che noi siamo veramente. Sapendo chi siamo veramente (buoni, gioiosi, grati ...), possiamo considerare ogni circostanza della vita come occasione per vivere la propria essenza nella storia. È la quotidianità il luogo in cui esercitare la realizzazione di se stesso. E le circostanze avverse sono le più propizie a favorire la nostra realizzazione.

¹⁸ Di questa tematica si parla nel capitolo 9

Quando scopriamo la nostra vera essenza, possiamo vivere “nel mondo senza essere del mondo”; il miglior modo di vivere, e l'unico per vivere felice. Non conoscendo questo, si vive “nell'illusione”, invece che “con l'illusione”. Quando una persona riesce ad uscire dall'illusione, sente il bisogno di condividere quest'esperienza.

Il primo passo da intraprendere è quello di “svegliarsi”, ma questo “svegliarsi” non è dell'ordine di “saper fare”, ma di “saper essere”. È proprio questo saper essere che manca agli uomini e alle donne d'oggi, perduti nell'illusione (come segno di ciò abbiamo la grande sofferenza), e questo spiega anche perché il mondo va come va. È quindi l'apprendimento a “essere” è ciò di cui l'uomo e la società hanno bisogno.

8.4. La chiave della creatività

Qui si tratta di saper utilizzare la nostra mente per co-creare ciò che noi vogliamo e de-creare ciò che non vogliamo. Quindi dobbiamo anzitutto prendere coscienza della nostra responsabilità nella nostra quotidianità e nella nostra vita. Siamo tutti responsabili al 100 % del nostro modo di reagire alle situazioni che si presentano durante il corso della nostra vita. Se accettiamo tutte le conseguenze dei propri atti, dei propri pensieri, delle proprie parole e delle proprie decisioni, diventiamo esseri totalmente responsabili. Assumendosi questa responsabilità, le situazioni difficili diventano più facili, in quanto non perdiamo più tempo ed energia nell'attribuire le colpe ad altri e nell'assumere il ruolo della vittima, ma possiamo concentrare tutta l'energia nell'agire.

8.5. La chiave della sinergia

Dobbiamo imparare a conoscerci, dobbiamo apprendere a comunicare per poter veramente comunicare, dobbiamo sostenerci a vicenda nel nostro cammino di maturazione: ecco la necessità di creare i «*Groupe Support de Développement Vertical*», gruppi di supporto per lo sviluppo verticale. Per praticare questa chiave possiamo usare gli esercizi «La finestra di Johari» e «L'albero della vita», e possiamo formarci nella «comunicazione non violenta¹⁹».

Esercizio “La finestra di Johari”:

La finestra di Johari mostra, in quattro quadranti, il grado di conoscenza che una persona ha di sé e che la società ha di lui.

	<i>Nota a se stesso</i>	<i>Ignoto a se stesso</i>
<i>Nota agli altri</i>	Arena	Punto cieco
<i>Ignoto agli altri</i>	Facciata	Sconosciuto

¹⁹ Marshall B. Rosenberg: Nonviolent Communication. A Language of Compassion, 1999

Il primo quadrante, “l'Arena” rappresenta le informazioni sulla persona che sono note a se stessi che agli altri. Il secondo, “la facciata” rappresenta le informazioni note a se stessi ma non agli altri. Il terzo quadrante, “il punto cieco”, rappresenta le informazioni note agli altri ma non a se stesse. Mentre il quarto quadrante rappresenta informazioni ignote ad entrambi.

Mediante l'apertura verso gli altri può essere ridotta la facciata, grazie al feedback che si riceve dagli altri si può ridimensionare il punto cieco.

Esercizio “L'albero della vita”:

Ci raccontiamo la nostra vita utilizzando la metafora dell'albero:

- le radici corrispondono all'origine, all'infanzia,
- il tronco corrisponde alla situazione attuale,
- i fogli corrispondono alla nutrizione fisica, spirituale e mentale,
- i fiori corrispondono ai progetti futuri,
- i frutti corrispondono alla realizzazione,
- i rami corrispondono alle relazioni,
- le spine corrispondono a degli ostacoli interiori.

8.6. La chiave della fecondità

L'uomo della *bonne puissance* trasmette agli altri i doni che ha ricevuto durante il suo “cammino verticale”.

Si rallegra della vita, e condivide la gioia con gli altri.

Si accorge della sofferenza altrui e cerca di dare un aiuto per mitigarla.

Non giudica le persone, ma smaschera la menzogna e l'ipocrisia.

Distingue tra ingiustizia e chi l'ha commesso, perdona la persona senza giustificare con ciò l'ingiustizia e senza incoraggiare l'impunità.

L'uomo della *bonne puissance* usa metodi di nonviolenza per affrontare l'ignoranza e la violenza.

Per poter vivere in maniera determinata nella *bonne puissance*, è importante sviluppare una routine quotidiana che permette di creare e mantenere uno stato armonioso e di benessere, qualunque sia il contesto in cui ci si muove. Un tale stato contribuisce a creare armonia anche nel nostro ambiente circostante, a volte per il semplice fatto che già il nostro modo di essere può suscitare imitazioni.

8.7 La sintesi

Tutte le singole chiavi possono essere sintetizzate nella seguente breve meditazione dell'uomo realizzato:

Ho un corpo sano:

- So respirare,
- So nutrirmi,
- So gestire lo stress e so prendere cura di me.

Ho un cuore sano:

- So accettare e so mollare,
- Un parafulmine ed un trasformatore mi permettono di gestire le cariche emotive,
- So celebrare la vita con tutto ciò che mi porta.

Ho un'intelligenza sana:

- So guardare, ascoltare e comprendere,
- So essere concentrato sull'essenziale,
- So passare oltre le limitatezze per arrivare alla fonte.

Sono sano nello spirito:

- So chi sono e che cosa faccio qui,
- So obbedire alla vita e affermarmi senza imposizione,
- Pratico la fiducia, il rispetto e la compassione.



III. L'impegno per la democratizzazione della società

8. *Le plaidoyer*

Per consentire ai cittadini di diventare attori e partecipare allo sviluppo democratico della società, bisogna creare spazi aperti in cui essi si possono esprimere. Discutere della propria situazione ed elaborare delle risoluzioni da portare al potere politico, per creare una dialettica fra le istituzioni pubbliche e la società civile.

AMI da qualche anno sostiene lo strumento del *plaidoyer*, traducibile in italiano con “istanza popolare per difendere il diritto di una parte”.

È stato sviluppato un apposito corso di formazione che si basa sul libro “Intelligences citoyennes”²⁰ di Majo Hansotte, docente di filosofia e lettere all'Università di Liegi.

Per svolgere un'attività di plaidoyer ci vogliono **quattro intelligenze:**

- l'intelligenza narrativa²¹,
- l'intelligenza deconstruttiva,
- l'intelligenza prescrittiva,
- l'intelligenza argomentativa.

L'**intelligenza narrativa** consiste del:

- si raccontano le ingiustizie e le violenze subite,
- si sottopone questo racconto alla comprensione collettività,
- si fa un dibattito sul racconto,
- si elaborano delle proposte comuni che si basano sulle prospettive emerse dal dibattito,
- si esprimono la soddisfazione e le paure che suscitano queste proposte.

²⁰ Majo Hansotte, *Les intelligences citoyennes*, De Boeck, 2002

²¹ Majo Hansotte, opera citata

Per quanto riguarda l'**intelligenza deconstruttiva**, essa utilizza il metodo della messa in questione, dell'interrogatorio, garantendo vigilanza permanente. È un'abitudine sana che ha la funzione di far vivere il dissenso dove c'è già il consenso, per una ulteriore verifica.

Tale esame può riguardare i fatti (i fatti considerati in una regola, legge o altro sono veri?), i principi (dietro una regola, legge o decisione, quali sono le regole all'opera; ci sono anche altre, nascoste?), il vissuto (come vede tale persona tale situazione; poteva esprimersi in tutta libertà e sincerità?), il futuro (quali sono le prospettive), ecc.

L'intelligenza prescrittiva ci permette di vigilare sull'orientamento globale della società. Possiamo chiederci: “**verso dove andiamo?**” per vigilare criticamente potendo anticipare eventuali conseguenze “pesanti” o attuare delle misure di emergenza, oppure possiamo interrogarci sul “**verso dove vogliamo andare?**” Nel secondo caso siamo noi a formulare una proposta che si oppone alle tendenze o pratiche in corso.

L'intelligenza argomentativa permette di discutere in maniera logica e costruttiva in pubblico. Sono importanti valori di sincerità, verità e giustizia.

Un possibile efficiente **procedimento** che viene applicato è il seguente:

- scegliere il tema del *plaidoyer*,
- esaminare il relativo contesto,
- identificare il malfunzionamento al quale si vuole rimediare,
- analizzare il malfunzionamento,
- documentare il malfunzionamento,
- trasformare il fatto in un obiettivo per il *plaidoyer*,
- creare il gruppo *plaidoyer*,

- costruire un catalogo di argomenti,
- elaborare una strategia (indirizzato a chi, alleanze con chi, quali strumenti e metodi),
- definire il quadro logico del progetto,
- impegno per l'esecuzione, il seguito e l'evaluazione.

Tematiche importanti che sono emerse in un corso di formazione sul *plaidoyer* sono per esempio:

- mancanza di fiducia nelle persone ruandesi,
- bambine diventate capofamiglia,
- vedove e orfani lasciati soli e perseguitati,
- intimidazione di persone da parte dei vicini,
- stigmatizzazione delle persone vulnerabili,
- poca sensibilità nei confronti della miseria del vicino,
- business della chiesa che sfrutta la vulnerabilità della gente,
- banalizzazione della morte e della sofferenza altrui,
- autoisolamento.

Conclusioni

La redazione di questo documento mi ha permesso di rendermi nuovamente conto quanto di prezioso ho potuto apprendere e vivere presso AMI durante le otto settimane del mio stage. E mi accorgo solo adesso quanto sono state intensive queste settimane. Alcuni elementi di quanto appreso ho già potuto applicare ed essi sono già entrati nella mia quotidianità: gli esercizi Chi Gong e la meditazione alla mattina mi danno la giusta carica per affrontare le sfide giornaliere. Ma sono soprattutto alcune piccole trasformazioni che mi fanno piacere: il mio *ego* si è un po' «sgonfiato», sono diventato un pò più tollerante, posso sopportare di più opinioni che contrastano con le mie. Spero che questo «stato di salute» perduri o, meglio ancora, si rafforzi, e che io trovo la forza per continuare questo cammino interiore ed esteriore appena iniziato.

Nell'associazione AMI ho trovato un clima di convivenza e collaborazione bellissimo tra persone ognuna totalmente differente dall'altra. Probabilmente è questa la grande forza della *bonne puissance*: non crea persone-copia, ma accompagna le persone verso ciò che «già sono», e questo ciò è differente da individuo a individuo. Essendo consapevole di questo, mi è più facile confrontarmi e vivere con la diversità, anche se a volte questa non mi piace.

Vorrei concludere con un'idea che mi ha accompagnato per tutto lo stage. Se voglio impegnarmi per la pace, diventare «operatori di pace», va bene imparare metodi e tecniche, ma ho soprattutto bisogno di spiritualità, devo diventare «strumenti di pace», e qui l'accento è posto prima sull'essere, e solo dopo sul fare. Il master e lo stage mi hanno dato strumenti e spiritualità. E ne sono molto grato.