

Relazione

Disarmare o Continuare a Ferire?

Nel mio testo ho voluto riflettere sul ruolo fondamentale del linguaggio e della comunicazione non violenta nella costruzione della pace e nella risoluzione dei conflitti. A mio avviso, le parole non sono mai neutre: il modo in cui parliamo influenza profondamente il modo in cui vediamo il mondo, interpretiamo gli altri e costruiamo le nostre relazioni.

Per questo motivo, ritengo importante interrogarsi sul significato dei termini che utilizziamo quotidianamente, soprattutto quando parliamo di pace, sicurezza, guerra o difesa. Spesso queste parole vengono usate in maniera automatica, senza riflettere davvero sulle implicazioni che portano con sé. Eppure, proprio dal significato che attribuiamo a questi concetti dipendono sia i nostri comportamenti individuali sia le scelte collettive e politiche. Inoltre, le dinamiche della politica non sono così diverse da quelle della vita quotidiana. Se nelle relazioni personali utilizziamo linguaggi aggressivi, giudicanti o umilianti, tenderemo a riprodurre gli stessi meccanismi anche a livello sociale e politico.

A questo proposito, sono interessanti i numerosi interventi e pubblicazioni del Patriarca Latino di Gerusalemme, il Cardinal Pierbattista Pizzaballa (e.g., 2026). In essi, il Cardinal Pizzaballa fa spesso riferimento a come l'uso quotidiano di narrazioni e terminologie giudicanti e divisive abbia portato, e continui a portare, a divisioni sempre più profonde nelle comunità in Medio Oriente, che contribuiscono in maniera quasi determinante al conflitto. Questo perché tali narrazioni e terminologie non avvicinano le comunità le une alle altre, ma le allontanano, facendo sì che l'Altro non venga più visto come una persona, un essere umano, ma come un nemico da cui proteggersi e da tenere sempre più lontano. In altre parole, linguaggi e narrazioni divisive contribuiscono alla spersonalizzazione dell'Altro e quindi alla sua disumanizzazione.

I discorsi del Cardinal Pizzaballa nascono naturalmente dal contesto medio-orientale, che è un contesto particolarmente conflittuale, divisivo e diviso. Tuttavia, le dinamiche e i meccanismi relazionali che egli descrive sono facilmente riconoscibili anche in altri contesti e persino nelle nostre società europee, e, in particolare, nelle società occidentali, dove non c'è un vero e proprio conflitto armato.

Come è emerso nella seconda parte del mio intervento, durante la quale abbiamo analizzato insieme alcuni brevi dialoghi riflettendo sul linguaggio impiegato, tendiamo ad utilizzare quotidianamente una comunicazione giudicante, divisiva e *disumanizzante*. In altre parole, si tratta di una modalità comunicativa che non riconosce pienamente l'umanità dell'interlocutore e che caratterizza anche le nostre relazioni più vicine, a partire da quelle familiari.

Per questo considero importante prestare attenzione al modo in cui ci rivolgiamo agli altri:

- il giudizio continuo alimenta conflitto e incomprensione;

- la mancanza di rispetto, anche solo verbale, rappresenta comunque una forma di violenza;
- le ferite interiori provocate dalle parole possono essere profonde quanto quelle fisiche (vedi anche Guzzi 2011, 2023);
- un linguaggio ostile tende a generare altra ostilità e altra violenza.

Per approfondire questi aspetti, faccio spesso riferimento alla comunicazione non violenta elaborata da Marshall Rosenberg (2003), che considero uno strumento molto utile per comprendere quanto spesso il nostro modo di comunicare sia spesso dominato dal giudizio. I suoi lavori mostrano come molte forme di sofferenza e conflitto nascano proprio da modalità comunicative aggressive o incapaci di ascolto.

Accanto a Rosenberg, richiamo anche il pensiero di Marianella Sclavi (e.g., 2003), che aiuta a riflettere sull'importanza di uscire dalle logiche rigide e binarie con cui spesso interpretiamo la realtà. Troppo spesso ragioniamo in termini di:

- “buoni” contro “cattivi”;
- “amici” contro “nemici”;
- “noi” contro “loro”.

Io credo invece che sia necessario imparare a guardare i problemi da prospettive differenti e ad ascoltare punti di vista diversi senza considerarli automaticamente incompatibili tra loro. Questo esercizio di ascolto e di apertura è, secondo me, una parte essenziale dell'educazione alla pace e alla nonviolenza (vedi anche Simoncelli 2024).

Infine, un ultimo aspetto che vorrei sottolineare è che la pace non può essere considerata soltanto un obiettivo politico astratto, ma deve partire dalle nostre relazioni quotidiane. Per questo motivo ritengo importante:

- riflettere sul linguaggio che utilizziamo;
- imparare ad ascoltare davvero gli altri, facendo silenzio dentro di noi e provando a capire la prospettiva dell'altro, mettendoci realmente nei suoi panni;
- riconoscere il dolore e le ferite reciproche;
- sviluppare modalità comunicative meno giudicanti e più empatiche.

Solo a partire da questo lavoro quotidiano sul linguaggio, sull'ascolto e sulle relazioni, penso sia possibile costruire percorsi autentici di nonviolenza e di pace, risolvendo i conflitti senza ricorrere ulteriormente alla violenza.

Bibliografia

- Guzzi, Marco. 2011. *Darsi Pace. Gruppi di liberazione interiore*. 3rd ed. Crocevia 1. Paoline Editoriale Libri.
- Guzzi, Marco. 2023. *La nuova umanità. Un progetto politico e spirituale*. 9th ed. Crocevia 5. Paoline Editoriale Libri.

Pizzaballa Cardinale, Pierbattista. 2026. *<Tornarono a Gerusalemme con grande gioia>. Una proposta per vivere la vocazione della Chiesa in Terra Santa*. Dicastero per la Comunicazione. Libreria Editrice Vaticana.

Rosenberg, Marshall B. 2003. *Le parole sono finestre [oppure muri]. Introduzione alla comunicazione non violenta*. Dire, fare, comunicare. Edizioni Esserci.

Sclavi, Marianella. 2003. *Arte di ascoltare e mondi possibili. Come si esce dalle cornici di cui siamo parte*. Sintesi. Bruno Mondadori.

Simoncelli, Laila. 2024. *Ministero della Pace. Una scelta di futuro*. Editore Sempre.