

COUNSELING E ATTIVISMO ANTISPECISTA

Se non io, chi? Se non ora, quando?

Giulia Ghetti

Indice

| | |
|---|----|
| I) Le origini della mia scelta | 4 |
| II) Non volendo rinunciare alla carne, ammazzerei con le mie mani? | 4 |
| III) Etica della reciprocità | 5 |
| IV) Cambiare me stessa per cambiare il mondo | 6 |
| V) Modalità di attivismo | 6 |
| VI) Come il percorso di Counseling ha influito su di me | 7 |
| VII) Dissonanza cognitiva, ovvero l'arte di mentire a se stessi e raccontarsela | 8 |
| VIII) La conferenza | 9 |
| IX) La base di una relazione sana e costruttiva: il consenso | 10 |
| X) Cosa è cambiato nel mio attivismo | 10 |
| XI) Strumenti dell'attivista efficace | 11 |
| XII) Counseling per gli attivisti | 12 |
| XIII) L'unione fa la forza | 13 |
| Appendice | 14 |

“La crudeltà verso gli animali é tirocinio della crudeltà contro gli uomini.”
Publio Ovidio Nasone

“Il compito più alto di un uomo è sottrarre gli animali alla crudeltà.”
Emile Zola

“Io non preferirei né l'uno né l'altro; ma, se fosse necessario o commettere ingiustizia o subirla, sceglierei il subire ingiustizia piuttosto che il commetterla.”
Socrate

“Molte persone che si oppongono alla crudeltà verso gli animali, si arrestano di fronte alla prospettiva di diventare vegetariane. È di tali persone che Oliver Goldsmith, il pensatore umanitario del diciottesimo secolo, scrisse: «Provano pietà, e mangiano gli oggetti della loro compassione».”
Peter Singer

“L'impegno per risparmiare agli animali immense sofferenze non diminuisce affatto la mia determinazione a rimediare alle miserie umane. La sofferenza inutile va combattuta ovunque e di qualsiasi genere sia. È una lotta che va combattuta su tutti i fronti, e ciò è decisamente possibile. Siamo abituati a presupporre che il bene degli uomini sia per sua stessa definizione in competizione con quello degli animali. Eppure, il fatto di includere la sorte di altre specie tra le nostre preoccupazioni non è per nulla incompatibile con la determinazione a fare del nostro meglio per rimediare ai problemi umani. La lotta contro la crudeltà verso gli animali procede nella stessa direzione della lotta contro la tortura degli esseri umani.”
Matthieu Ricard

I) Le origini della mia scelta

Sono sempre stata attratta in maniera viscerale dagli animali non umani, per i quali provo quello che oggi non faccio fatica a definire Amore. Ogni volta che entro in contatto con un individuo di specie diversa dalla mia, mi si attivano curiosità ed empatia e fatico a trattenere la voglia di entrarci in relazione. Da che ho memoria, vedere un individuo felice - a prescindere dalla specie di appartenenza - mi rende felice. Sentire che qualcuno si fida talmente tanto da avvicinarsi a me, da richiedermi un contatto fisico o addirittura da dormirmi accanto, è per me fonte di gioia indescrivibile ed è uno dei motori che muovono le mie azioni quotidiane in questo mondo.

Fin dalla più tenera età ho avuto a che fare con animali di varie specie, per mia delizia e per mio orrore, purtroppo. I miei nonni paterni, infatti, venivano dalla campagna ed è in campagna che ho trascorso molto tempo della prima infanzia osservando, toccando, annusando, baciando, abbracciando gli animali "da reddito" che normalmente i bambini di città vedono solo disegnati sui libri. La gioia di poterli accarezzare veniva troppe volte annientata dall'immagine di mia nonna che, davanti a me bambina di 4 anni disperata e in lacrime, sgozzava polli e conigli tra il sangue e le loro urla che ancora oggi ricordo.

Nonostante tutto, ho continuato per decenni a mangiare carne. Nessuno mi ha mai spiegato che il pollo e il coniglio che mi venivano messi nel piatto erano gli stessi per cui ero stata male poco prima, e io non ho mai smesso di mangiare carne dopo aver visto come veniva "prodotta". Da adulta, le cose sono andate diversamente. Mentre da piccola non avevo strumenti per capire né autonomia decisionale per poter scegliere, da adolescente sapevo che gli animali venivano uccisi per essere "trasformati" nei "prodotti" di cui mi cibavo, ma evitavo il discorso e mi tappavo occhi e orecchie per non entrare in contatto con la realtà. Mi faceva troppo male.

Per 42 anni della mia vita carne e derivati sono stati la base fondante della mia alimentazione. Mi piaceva tantissimo la carne, la mangiavo tutti i giorni, più volte al giorno. Mangiavo così tanta carne, prevalentemente al sangue o cruda, che se 7 anni fa mi avessero detto che sarei diventata anche solo vegetariana avrei riso scompostamente per giorni. Mi vestivo con capi di pelle, usavo prodotti testati, andavo allo zoo per vedere gli animali perché io li ho sempre amati, gli animali. Non mi interrogavo su ciò che le mie scelte comportavano perché erano le stesse scelte di tutti quelli che conoscevo: facevo cose che ero convinta fossero "normali", "naturali" e "necessarie", esattamente come tutti gli altri.

Ma è davvero così "normale", "naturale" e "necessario" quello che facciamo agli animali non umani?

II) Non volendo rinunciare alla carne, ammazzerei con le mie mani?

Nel 2013 facevo volontariato in un canile in provincia di Milano e spesso mi ritrovavo a passeggio con i cani che più che "ospiti" definirei reclusi pur non avendo commesso alcun crimine. Mentre li portavo fuori il mio pensiero andava al momento in cui avrei dovuto rinchiuderli nuovamente in gabbia e a come mi avrebbero supplicato, con i mezzi a loro disposizione, di non farlo, di tenerli con me. Questo pensiero mi dilaniava perché li vedevo soffrire e avrei voluto liberarli tutti ma, ovviamente, non potevo.

Con questo carico di dolore, tornata a casa, mi rimpinzavo dei miei piatti preferiti (costate, coppa, pancetta, salsiccia, carpaccio di manzo e innumerevoli altri "prodotti" di carne) senza pormi il minimo problema perché, per non stare male, facevo appunto di tutto per non pormelo, il problema.

Più passava il tempo, più mi angosciavo per i cani, più mi rendevo conto che fosse imprescindibile affrontare il tema in modo più ampio. Ho quindi cominciato a farmi domande, e a darmi risposte.

La sofferenza dei cani mi provocava un tale dolore che era diventato per me impossibile continuare a ignorare la sofferenza di altri individui, la cui unica "colpa" era quella di avere un'altra forma fisica (ma identica capacità di provare emozioni, sentimenti e sensazioni) e di essere rinchiusi in luoghi non accessibili ai più, quindi invisibili.

Più reperivo informazioni e più quello che scoprivo mi creava angoscia e orrore.

Riemersa dall'inferno in cui avevo alla fine deciso di calarmi alla ricerca della verità, che l'industria della carne e dei derivati fa di tutto per nascondere, ho compreso che non avendo il coraggio di ammazzare il maiale con le mie mani (e consapevole del fatto che avrei tentato di fermare chiunque lo avesse fatto davanti ai miei occhi) non potevo continuare a mangiare la salsiccia solo perchè mi piaceva tanto, e che da qualche parte, nel passato, si era verificato un cortocircuito tra la mia coscienza e le mie azioni.

Ho compreso anche che, di fatto, se non avessi comprato carne e derivati non avrei dato il mio consenso e il mio mandato alla mattanza, poiché è con i soldi di chi li acquista che vengono pagati gli stipendi dei macellatori. Se tutti avessimo smesso di mangiarli non sarebbero più stati prodotti, e nessuno sarebbe più stato macellato. Una banalissima questione di domanda/offerta.

A questo punto mi sono trovata di fronte a un bivio.

Mi sono chiesta se davvero avrei voluto essere responsabile, consapevolmente, della morte di qualcuno solo per soddisfare il mio palato.

Avevo la testa piena di domande che non mi davano pace.

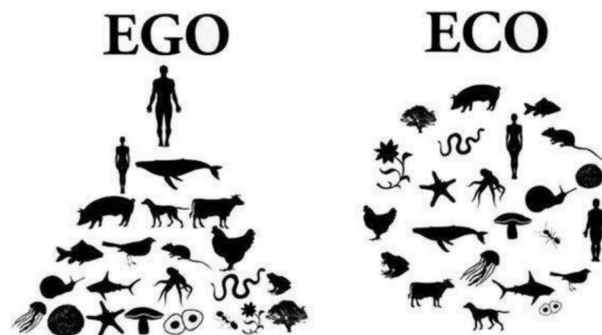
Quella ricorrente, tra tutte, era: sarebbe per me accettabile se quello che viene fatto, per esempio, a un maiale, venisse fatto a un cane, un gatto, un mio parente, me stessa?

Se non dovesse andare bene per uno dei summenzionati, perché dovrebbe andare bene per qualcun altro?

Se ci fosse stato uno dei miei cani appeso a un gancio in un macello, cosa avrei provato? Cosa avrei fatto?

Nel mondo in cui volevo vivere, la violenza nei confronti di qualsiasi individuo non trovava né supporto né condiscendenza, eppure con le mie scelte ero responsabile di violenza per conto terzi.

In che tipo di mondo volevo vivere, quindi? Su quali regole si basava?



III) Etica della reciprocità

Uno dei valori che da sempre ha risuonato con il mio "Sé profondo" è:

"Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te."

Questa regola, seppur declinata in varie forme, era - ed è - universalmente riconosciuta e aveva radici in molte culture diverse. Importanti filosofi e personaggi religiosi l'avevano formulata in modi differenti.

Chi si impegnava a vivere in base ad essa era chiamato a trattare con rispetto tutti gli individui (a prescindere dalla specie di appartenenza) e non solo i membri della propria comunità, come purtroppo avveniva sovente. Era perfetta per il mio sentire.

Il rispetto verso il prossimo, l'amore, la cooperazione, lo scambio disinteressato, l'altruismo, erano le solide fondamenta che volevo fossero gettate per creare il mondo in cui vivere.

Come potevo, nel mio piccolo, contribuire a far sì che venissero gettate?

IV) Cambiare me stessa per cambiare il mondo

Raccolte informazioni sufficienti, è risultato evidente che:

- provavo un grande amore per gli animali, a prescindere dalla specie di appartenenza;
- per me vedere un individuo sofferente era inaccettabile, che fosse un essere umano, un cane, un maiale, un topo o altro;
- se qualcuno era in difficoltà, mi prodigavo per aiutarlo;
- non sarei stata in grado di ammazzare nessuno, se non, eventualmente, per difesa personale;
- avrei voluto pene esemplari per chiunque procurasse sofferenza e morte a vittime indifese.

Preso atto di quanto sopra, non avrei più potuto continuare a mangiare, indossare, sfruttare chi sostenevo di amare.

Questo mi ha portata, nel 2014, a diventare vegetariana e, nel 2015, vegana e attivista antispecista [1]. Quest'ultimo passaggio non è stato indolore, né per me né, soprattutto, per chi avevo intorno. Modificando me stessa, a cascata, si andavano modificando anche le mie relazioni e le interazioni con le persone (intime, conosciute o sconosciute che fossero).

Più raccoglievo informazioni e vedevo violenza, dolore, terrore, lacrime, sangue, agonia, più mi sentivo impotente, più cresceva la rabbia. Più cercavo di spiegare alle persone quanto fosse orribile quello che veniva fatto agli animali con il loro mandato, che fino a poco tempo prima era stato anche il mio, più la gente non mi ascoltava. Ero arrivata a livelli di frustrazione tali che avrei voluto poter applicare la legge del taglione a chiunque, per menefreghismo ed egoismo, persistesse a mangiarsi lo "spezzatino", peraltro rifiutandosi categoricamente di guardare come veniva "prodotto" e rifiutandosi di assumersi la responsabilità di quella "produzione". Per fortuna di tutti, me compresa, il potere di applicare quella legge non lo avevo.

Nella società che abbiamo costruito, un attivista che libera individui non umani, imprigionati e destinati a torture e morte, è etichettato come terrorista e rischia il carcere, mentre chi tortura e uccide i suddetti individui non umani è tutelato dalla legge e riceve pure sovvenzioni statali.

La rabbia era diventata la mia emozione prevalente e la gestione della stessa era diventata molto complicata. Questo rendeva la mia comunicazione non efficace quanto avrei voluto che fosse.

Come cambiare le cose?

V) Modalità di attivismo

Che qualcosa faccia parte della tradizione non significa necessariamente che sia eticamente accettabile. Che qualcosa sia legale, in un dato periodo storico e in un dato contesto culturale, non significa necessariamente che sia eticamente accettabile.

"Ci sarà sempre" è una frase che moltissimi hanno pronunciato nel corso della storia, dimostrando di sbagliarsi.

"150 anni fa, avrebbero considerato assurdo se tu avessi sostenuto la fine della schiavitù.

100 anni fa ti avrebbero preso in giro se tu avessi proposto che le donne potessero avere diritto di voto.

50 anni fa avrebbero obiettato all'idea che gli Afroamericani potessero avere eguali diritti per legge.

25 anni fa ti avrebbero chiamato un perverso se avessi sostenuto i diritti degli omosessuali.

Oggi ridono di te perché proponi di porre fine alla schiavitù animale.

Un giorno non rideranno più." [2]

¹ L'**antispecismo** è il movimento filosofico, politico e culturale che si oppone allo specismo; con quest'ultimo si intende l'attribuzione di un diverso valore e status morale agli individui, unicamente in base alla loro specie di appartenenza.

² Gary Smith, attivista antispecista.

Smettere di nutrirmi della sofferenza del prossimo ed evitare di comprare prodotti derivanti dallo sfruttamento animale non lo sentivo più sufficiente. Non bastava per cambiare le cose e non mi faceva sentire in pace con me stessa. Per questo ho iniziato a interessarmi di attivismo. Sentivo una forte compulsione a cambiare una società che sotto molti punti di vista mi ripugnava.

Il panorama dell'attivismo era vario e variegato e spaziava da iniziative di contrasto legali più "aggressive" (se urlare a un cacciatore "assassino" poteva essere definito aggressivo) a corsi di cucina vegana, passando per iniziative di contrasto illegali.

- Modalità legali

Blitz, disturbi venatori, cortei, manifestazioni, video-presidi informativi (scenografici e non), divulgazione attraverso i media (Social, radio, Tv), cartelloni stradali, esperimenti sociali, conferenze, libri.

- Modalità (a oggi) illegali

Blocco dei macelli, investigazioni (sotto copertura e non), liberazioni.

Che tipo di attivista volevo essere? Che tipo di attivista potevo essere?

Analizzate le mie competenze, predisposizioni e idiosincrasie ho sentito di propendere verso un attivismo divulgativo che prevedeva la partecipazione a cortei, manifestazioni, video-presidi informativi così come il parlare con chiunque, ovunque e sempre del perché fosse necessario smettere di mangiare carne e derivati (per gli animali, l'ambiente e la propria salute), anche se dentro di me pulsava un cuore da attivista ALF [3].

Agli albori del mio attivismo la rabbia che mi pervadeva, e che in determinate fasi della vita ha pervaso praticamente tutti gli attivisti che ho conosciuto, ostacolava il raggiungimento del mio obiettivo, ovvero: fare arrivare al cuore di più persone possibili il messaggio che portavo. Per me era difficile parlare dalla posizione del cuore perché sovente ero trascinata dalla collera e dall'incredulità nei confronti dell'ipocrisia e dell'egoismo con cui mi scontravo quotidianamente. Questo mi ha portata a mettermi nuovamente in discussione e a cercare strumenti che mi consentissero di essere l'attivista più efficace che potessi essere.

Cosa potevo rivedere, modificare, eliminare, aggiungere per conseguire il mio scopo?

VI) Come il percorso di Counseling ha influito su di me

In primis il lavoro da fare è stato - è, e sarà - su me stessa. Se non ero in grado di cambiare io, come potevo anche solo pensare di aiutare altre persone a cambiare?

Il Counseling ho cominciato a provarlo sulla mia pelle, e ho scoperto che i margini di miglioramento personale non erano pochi. Con grande sorpresa, ponendo attenzione a cose che prima non avevo mai preso in considerazione, ho realizzato che agivo inconsapevolmente (e in parte agisco ancora, nonostante il lavoro svolto) quanto segue:

- Vivevo in apnea;
- Parlavo velocemente (molto velocemente);
- Non mi sentivo;
- Ero deficitaria nell'ascolto attivo, a tratti;
- Ero ovunque tranne che nel qui e ora (immersa nel passato o proiettata nel futuro).

Quanto elencato impattava prepotentemente su di me, sia come persona che come attivista. Ho cominciato ad ASCOLTARE, e il mio mondo si è ribaltato. Quella che era cambiata era la consapevolezza, prima ancora dei comportamenti. Mentre precedentemente vivevo in apnea, da quel momento ho cominciato a fare check a distanze sempre più ravvicinate sulla mia respirazione, controlli che mi consentivano di accorgermi che non stavo respirando, e di conseguenza ricominciare a farlo. Ho iniziato a fare la stessa cosa anche sulle altre aree di

³ Animal Liberation Front - attivisti che vanno ad aprire illegalmente le gabbie e a salvare gli animali.

miglioramento, e il risultato è stato che non ho smesso di parlare velocemente, soprattutto quando stanca o distratta, ma appena portavo attenzione rallentavo; sentivo il mio corpo; mi impegnavo nell'ascolto attivo: ero presente.

Quanto ero disponibile a uscire dalla mia zona di comfort e impegnarmi in qualcosa di diverso?

VII) Dissonanza cognitiva, ovvero l'arte di mentire a se stessi e raccontarsela

Al giorno d'oggi, in Italia, per merito dei Social Network (in primis Facebook e YouTube), molte persone sanno come "vivono" e muoiono i cosiddetti "animali da reddito".

Quello che accade negli allevamenti intensivi e nei macelli è cosa nota. Inchieste sotto copertura, scatti rubati, interviste a chi ci ha lavorato, e tanto altro materiale, ne hanno mostrato il lato violento e doloroso.

La maggioranza delle persone aborrisce la violenza sugli animali e non ne sopporta la sofferenza, eppure mangia carne. Perché accade questo?

Accade a causa di un meccanismo psicologico chiamato "dissonanza cognitiva": la bistecca o la fetta di prosciutto nel piatto non vengono collegati all'animale da cui proviene.

In psicologia la **dissonanza cognitiva** [4] è definita come la tensione o il disagio che proviamo quando abbiamo due idee opposte e incompatibili o quando le nostre credenze non corrispondono a quello che facciamo.

Nella testa ci sono due pulsioni contrastanti, da una parte il desiderio di fare qualcosa, e dall'altra una vocina fastidiosa che ricorda il perché quel qualcosa non vada fatto.

Questo porta a sofferenza emotiva che viene combattuta, tra le altre strategie, con l'autogiustificazione.

Per esempio: nel pomeriggio ho visto alcuni video sulle macellazioni e ho pianto perché non potevo sopportare il dolore di quei poveri maiali, però a cena c'era il prosciutto con il melone e l'ho mangiato perché era così buono che non potevo rinunciare.

Come fare a ridurre il senso di colpa?

Cambiare il passato ormai non si può, cambiare un'abitudine e vincere la pigrizia non è facile, resta solo il cambiare ciò in cui si crede.

L'ansia e la tensione legate alla possibilità di aver preso una decisione sbagliata, o di aver fatto qualcosa nel modo scorretto, possono portare a inventare nuovi motivi o giustificazioni per legittimare la decisione, o rendere accettabile un'azione. Allo stesso tempo non sopportiamo due pensieri contraddittori o incompatibili, quindi giustificiamo la contraddizione, anche con idee assurde, o palesi bugie. Ci raccontiamo - e raccontiamo agli altri - menzogne e inventiamo storie che possano giustificare la scelta del momento.

Risulta molto più comodo dirsi "anche se lo mangio una volta non succede niente", "ma io ne mangio poco", "tanto il maiale è già morto", "sono a favore della macellazione etica, per cui compro la carne dal contadino"... la lista è potenzialmente infinita.

Per eliminare l'incoerenza è sufficiente aggiungere nuove credenze, modificare quelle che già si hanno, o togliere loro importanza.

Il risultato è che viene dato valore all'azione scelta (mangiare il prosciutto) rispetto all'opzione scartata (mangiare alternative vegetali), eliminando così il senso di colpa o quanto meno minimizzandolo.

Basta osservare le reazioni delle persone alla visione di video di investigazioni girati nei macelli, ascoltarle mentre esprimono disgusto, sconcerto, volontà di mettere fine alle azioni a cui hanno assistito virtualmente, per affermare che mangiare carne - oggi - provoca a tantissimi un senso di disagio morale: "la consumiamo perché ci piace, ma ci sentiamo in colpa quando veniamo a sapere da dove proviene".

⁴ Leon Festinger (8 maggio 1919 – 11 febbraio 1989) psicologo e sociologo statunitense.

Per combattere questo paradosso esistono tre forme di autodifesa, come spiega la psicologa americana Melanie Joy [5]:

- **cambiare il nostro comportamento in relazione ai nostri valori** ossia smettere di mangiare carne, perché riteniamo sbagliato provocare sofferenza e dolore agli altri esseri viventi. Informarsi in modo chiaro ed esaustivo, è il primo passo verso questo tipo di cambiamento.
- **cambiare i nostri valori per adeguarli al nostro comportamento** ossia raccontare a noi stessi storie e giustificazioni, per permetterci di continuare a consumare carne, senza rimorsi perché in fondo non è poi così sbagliato.
- **cambiare la percezione dei nostri comportamenti in modo che appaiano congruenti rispetto ai nostri valori**: le persone interpretano le stesse informazioni in modi radicalmente diversi per sostenere le proprie visioni del mondo. Cioè, quando dobbiamo decidere la nostra visione su un punto controverso, dimentichiamo come stanno le cose realmente, e le sostituiamo con delle nostre teorie e i ricordi che più si adattano ad esse.

Le persone regolano rapidamente i propri valori per adattarli al comportamento. Basta pensare che quella fetta di prosciutto non deriva da nessun animale e nessun animale è stato ucciso per produrla e il gioco è fatto. O, ancora meglio, basta non pensarci affatto, proprio come facevo io.

Quanti sarebbero effettivamente disposti ad allevare, crescere, uccidere un maiale e trasformarlo in quella fetta di prosciutto prima di mangiarla?

Come avrei potuto far sì che la gente si interrogasse sugli effetti delle proprie scelte?

VIII) La conferenza

Dopo anni di attivismo in piazza, nell'intento di spendermi maggiormente per la causa, ho deciso di andare oltre i miei limiti e di vincere la mia ansia di parlare in pubblico, preparando una conferenza, con l'idea di portarla nelle scuole.

Avendo l'opportunità più unica che rara di testarla su un gruppo di pari, i miei compagni del corso di Counseling, sotto la supervisione dei miei Maestri, ho dedicato gran parte delle mie energie allo studio e all'assemblaggio del prodotto, sforzandomi di far risultare il più accettabile possibile un tema che alla maggioranza delle persone risulta inaccettabile. Decidere l'ordine degli argomenti, come introdurli, come trattarli, quali foto e quali video mostrare, ha comportato mesi di riletture, modifiche, cancellazioni. Nel tentativo di far mettere le persone nei panni della vittima ho anche preparato un viaggio guidato, strumento lontano dalle mie corde, con l'intento di far comprendere meglio quanto esposto (vedi Appendice).

La sensazione di avere una sola chance di mostrare la realtà a un gruppo nutrito di persone, molte delle quali se non fosse stato in sede di corso non avrebbero mai guardato qualcosa di simile, mi ha portata a commettere errori macroscopici.

Finita la presentazione, al momento del feedback da parte dei miei compagni, ho realizzato di aver fatto un enorme buco nell'acqua.

Non solo non ero riuscita a far comprendere loro che la responsabilità dell'orrore mostrato era in primis delle persone che acquistavano carne e derivati, ma sono pure stata accusata di essere io a compiere violenza nei loro confronti mostrandogli i risultati di quegli acquisti. Nella mia testa, il mondo alla rovescia.

Ero sotto choc.

A causa dell'incredulità e della rabbia che ancora una volta mi avevano pervasa, non ero in grado di concepire in che modo fosse possibile continuare ad accampare scuse davanti alle immagini dell'agonia di un individuo senziente, pur di mantenere il privilegio di continuare a cibarsene.

⁵ "Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche" - Melanie Joy, psicologa sociale statunitense.

Durante la conferenza, diverse persone avevano pianto e avevano distolto lo sguardo dallo schermo a causa dell'impatto emotivo che le immagini avevano avuto su di loro. Qualcosa era arrivato ai loro cuori eppure, un paio di ore più tardi, erano a tavola col prosciutto nel piatto (proprio come nell'esempio fatto parlando di dissonanza cognitiva).

In che modo potevo migliorare la mia comunicazione per far sì che fosse più efficace?

IX) La base di una relazione sana e costruttiva: il consenso

L'errore più grande che l'ansia di avere solo un'opportunità per mostrare a tutti che cosa subiscono gli "animali da reddito" mi ha portata a fare, è stato il **non chiedere espressamente il consenso** alla proiezione delle foto e dei video contenuti nella conferenza.

Pensando che le persone che non avessero voluto vedere avrebbero avuto varie opzioni per non farlo, come distogliere lo sguardo, chiudere gli occhi, spostarsi in un punto della sala dove lo schermo non fosse visibile, uscire dalla sala per tornare successivamente o non tornare affatto, e sapendo da tempo che sono un'attivista antispecista, per cui avrebbero potuto presumere il contenuto dell'incontro, peraltro dal titolo per me inequivocabile ("Ma io ne mangio poca..."), non ho dichiarato il contenuto della conferenza **prima** di cominciare l'esposizione, e non ho messo warnings **prima** della proiezione di ogni singola/o foto/video. La mia necessità di mostrarli ha indotto nei più una forte reazione di chiusura e rigetto che ha vanificato i contenuti della presentazione e il lavoro svolto.

Cosa potevo fare di meglio rispetto a quello che avevo fatto fino a questo momento?

X) Cosa è cambiato nel mio attivismo

"Non è questione di essere il più forte o il più grosso, ma piuttosto di ciò che si vuole fare con la propria forza e ciò che si vuole fare con il potere che si ha." [6]

Superata la frustrazione ho fatto tesoro dell'esperienza, vissuta da tutti noi in maniera traumatica, seppur per ragioni differenti.

Ho compreso quanto fosse importante proporre questo messaggio (ostico) con modalità diverse da quelle agite abitualmente.

Mi ci sono voluti anni per interiorizzare la necessità di relazionarmi in modo differente con le persone a cui volevo trasmettere informazioni.

Il Counseling aiuta la persona ad aiutarsi, a trovare autonomamente le soluzioni ai propri momenti d'impasse. Non fornisce risposte, stimola riflessioni utilizzando domande.

Come potevo, quindi, tradurre nella pratica questo concetto? In che modo potevo cambiare il mio approccio con le persone?

Dall'utilizzare modalità che avrei descritto come veementi ma che, mi sono resa conto, venivano percepite dagli altri come "aggressive", ho cominciato a impegnarmi per esercitare il più possibile:

- Ascolto;
- Empatia;
- Accettazione;
- Rispetto.

⁶ Patrik Baboumian - Strongman vegano - Record stabiliti: Record Mondiale di beer keg lifting (150,2 kg), Record Mondiale di Front Hold 20 kg (1m 26.14sec) e due volte il Record Mondiale di yoke-walk (555.2 kg e 560 kg).

Mentre la mia attitudine era sempre stata piuttosto diretta e giudicante, ho potuto constatare che un approccio meno "impositivo" risultava essere più efficace, avendo verificato che la gente era più o meno disponibile ad accogliere il messaggio a seconda di come io lo veicolavo.

"Lo sai che hai pezzi di cadavere nel piatto?" era una modalità che impediva quasi sempre ogni possibilità di dialogo, mentre "cosa pensi della crudeltà nei confronti degli animali?" era una domanda che potenzialmente apriva a uno scambio vissuto come non invasivo.

I contenuti che portavo erano gli stessi, la realtà che mostravo era la stessa, ma sembrava che per i miei interlocutori stessi parlando di cose diverse.

A seguito di quanto compreso, ho modificato il mio approccio.

Prima di cominciare il percorso di Counseling, se qualcuno introduceva, per esempio, l'argomento "formaggio", partivo a testa bassa con la spiegazione di come funziona l'industria del latte:

[La mucca "da latte" non esiste. Come qualunque altro mammifero, necessita del concepimento per entrare nella fase della lattazione. Produce latte, al pari degli umani, solo per nutrire il figlio.

Nessun allevatore potrebbe permettersi il mantenimento delle mucche quando diminuisce o cessa la loro produzione di latte. Tantomeno potrebbe evitare di uccidere i loro figli maschi, che non producono latte (o le femmine in eccesso), fatti nascere unicamente allo scopo di forzare le madri a produrlo. Se il figlio è maschio vivrà al massimo qualche mese e poi verrà macellato. Se è femmina, potrà vivere qualche anno per prendere il posto della madre.

Le madri stesse, dopo essere state sfruttate per qualche anno, quando la loro produzione di latte comincia a calare, vengono portate al macello (completamente esauste a causa di continue gravidanze e traumi).]

Successivamente, al posto di sommergere l'interlocutore di informazioni, modalità che lo rendeva soggetto passivo, ho cominciato a porre domande che stimolassero a ricercare le proprie risposte, per renderlo soggetto attivo:

- Come pensi che venga prodotto il latte?
- Cosa pensi della pratica di separare i figli dalle madri?
- Come si può macellare "umanamente" un individuo giovane e sano che non vuole morire?

Allo stesso modo mi sono resa conto di quanto fosse controproducente proiettare le immagini della macellazione, e di come mostrare la violenza "fisica reale", durante la conferenza, avesse prodotto nella platea l'effetto di generare un NO automatico (chiusura, rigetto) e violenza verbale nei miei confronti.

Ho quindi deciso, per il futuro, di mostrare altro, ad esempio **le reazioni** delle persone mentre guardano le immagini relative ad allevamenti/mattatoi al posto di mostrare le immagini stesse.

Stante tutto quanto sopra, quali strumenti mettere nello "zaino" dell'attivista?

XI) Strumenti dell'attivista efficace

• ESSERE PRESENTE

E' fondamentale che ci sia consapevolezza a tutti i livelli, corporeo, emozionale, cognitivo, spirituale. Essere presenti mentalmente ma non esserlo fisicamente, può portare a invadere il campo altrui creando problemi nelle interazioni (non respiro, non mi sento, e mentre parlo vado troppo vicino all'altro o addirittura lo tocco).

Prendere 5 respiri di rilassamento o di caricamento a seconda dello stato in cui ci si trova e della situazione contingente, risulta molto utile per gestire al meglio quanto si è chiamati ad affrontare.

- PORTARE L'ALTRO ALLA PRESENZA
- PORRE ATTENZIONE AL CONSENSO E RICHIEDERLO ESPRESSAMENTE
- RICONOSCERE I PROPRI SCHEMI MENTALI

E' fondamentale conoscere i propri schemi, e sapere su cosa è possibile che si vada in reazione, per prevenire possibili conflitti e/o evitare di rendere inefficace l'interazione con l'altro.

- **UTILIZZARE LE DE-FRAMMENTAZIONI**

Parlando con le persone può capitare di andare in crisi, di frammentare. In caso di necessità, risulta efficace utilizzare le opportune de-frammentazioni tra sé e sé, anche durante una conversazione.

- **EVITARE IL GIUDIZIO**

Utilizzare un vocabolo al posto di un altro può modificare sensibilmente l'esperienza. Dire a qualcuno che è un "assassino" non lo aiuterà a comprendere i motivi per i quali viene usata questa parola per connotarlo, in compenso è altamente probabile che lo porti a decidere di abbandonare la conversazione o di scatenare un conflitto.

- **PARLARE LENTAMENTE**

- **UTILIZZARE IL METODO SOCRATICO**

Il metodo socratico, basato su domande e risposte tra chi pone le domande e l'interlocutore di turno, procede per confutazione, ossia per eliminazione successiva delle ipotesi contraddittorie o infondate. Consiste nel portare gradualmente alla luce l'infondatezza di convinzioni considerate scontate e che invece, a un attento esame, rivelano la loro natura di "opinioni". Il metodo è detto "maieutico" (ostetrico) perché conduce per mano l'interlocutore con brevi domande e risposte, non si basa sul tentativo di vincere l'interlocutore con la propria abilità retorica, così come facevano i Sofisti.

Socrate non contestava il fatto in sé che si potessero avere verità definitive, ma che venissero spacciate per tali delle convinzioni che non lo erano.

La maieutica quindi non è l'arte di insegnare ma l'arte di aiutare. La verità non è insegnabile perché è un sapere dell'anima; per questo Socrate non inculcava nei suoi "discepoli" le proprie idee, ma li aiutava a "partorire la loro verità".

In Appendice è inserito un questionario pensato per stimolare riflessioni in merito al consumo di carne e derivati tramite l'impiego di domande mirate.

L'utilizzo della domanda aperta, ove possibile, permette alla persona di esprimersi al meglio.

- Domanda chiusa, da evitare: sei favorevole o contrario alla crudeltà nei confronti degli animali?
- Domanda aperta, da utilizzare: cosa ne pensi della crudeltà nei confronti degli animali?

- **UTILIZZARE I CANALI PERCETTIVI (VAK)**

Utilizzare i 3 canali (visivo, auditivo e cinestesico) per permettere all'altro di vedere l'immagine che viene raccontata, di sentire suoni, odori, sensazioni, di provare emozioni in maniera più chiara.

Il viaggio guidato, utilizzato durante la conferenza (vedi Appendice), è stato costruito con lo scopo di sollecitare tutti i canali percettivi, al fine di rendere più realistica possibile l'esperienza.

XII) Counseling per gli attivisti

Quanto appreso su me stessa, e gli strumenti acquisiti, mi hanno permesso di evolvere sia come persona che come attivista.

Analizzato il panorama dell'attivismo italiano, e vissute in prima persona le difficoltà che riscontra sia chi muove i primi passi in questo mondo sia chi ne fa parte da anni, a oggi ho maturato la convinzione che un percorso di Counseling possa aiutare altri attivisti a muoversi in una direzione diversa da quella che molte delle persone che conosco al momento hanno scelto.

Le problematiche riscontrate sono pressoché simili per la maggioranza di coloro che lottano per la liberazione animale, e si dividono in problematiche personali e problematiche di trasmissione del pensiero antispecista a terzi.

Così come altri hanno fatto con me, posso immaginare di poter aiutare chi volesse svincolarsi dalle modalità e dalle strategie abituali a percorrere nuove strade, utilizzando gli strumenti precedentemente descritti.

XIII) L'unione fa la forza

La società non è un elemento astratto e imm modificabile, la società è composta di persone. La società siamo noi, ognuno di noi, e il cambiamento del singolo si ripercuote su tutti.

“Un giorno, la foresta prende fuoco e gli animali fuggono in cerca di un luogo sicuro. Mentre fugge, la scimmia nota un uccellino che vola in direzione delle fiamme. "Che cosa stai facendo - domanda la scimmia -, non vedi che la foresta si è incendiata?". "Sì - risponde l'uccellino -. Ma sto portando nel becco alcune gocce d'acqua, per spegnere il fuoco". La scimmia scoppia a ridere: "Uccellino scemo e presuntuoso. Come puoi spegnere quel fuoco con poche gocce d'acqua?". "So che non posso. Ma, per lo meno, sto facendo la mia parte e mi auguro che tutti gli altri avvertano il mio sforzo. Se tutti gli animali seguiranno il mio esempio, riusciremo a dominare le fiamme e a salvare la nostra foresta.” [7]

Con volontà di miglioramento continuo, con il cuore aperto, e consapevole dell'importanza della collaborazione e del mutuo aiuto, mi predispongo a muovere i miei futuri passi nel mondo, grata delle nuove consapevolezze e dei nuovi strumenti a mia disposizione.

***“Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo”
Mahatma Gandhi***

⁷ Paulo Coelho (24 agosto 1947) scrittore, poeta e blogger brasiliano.

Appendice

• VIAGGIO GUIDATO

“Prima di proseguire con la storia, vi invito a fare insieme a me un’esperienza, un viaggio guidato che durerà circa 7 minuti. Parlerò la singolare a ognuno di voi.

Ti invito a chiudere gli occhi. Senti il tuo respiro, sei rilassato.

Ora ti invito a immaginare di alzarti e uscire da questa stanza. Apri la porta, esci e ti ritrovi in mezzo a un prato. Puoi sentirne l’odore. Puoi goderti il calore del sole sul corpo. E’ proprio una bella giornata.

Ora osservi le tue mani che si sono ricoperte di peli, come il resto del corpo. Le tue braccia, le tue gambe sono diventate zampe. Non riesci a mantenere una postura eretta e ti ritrovi, con quello che adesso è un muso, non troppo lontano dal terreno.

Ti piace stare in questo prato, che senti tuo. Inizi a correre e a saltare.

Sei nel posto dove ti trovi ogni giorno, il posto che chiami casa e in cui ti senti libero. Com’è questa sensazione di libertà, di poterti muovere felice, in mezzo all’erba, all’aria aperta?

Dal nulla, senti arrivare verso di te passi decisi . All’improvviso qualcosa ti avvolge, ti senti stringere, non riesci a respirare, non riesci a muovere le zampe, il cuore accelera impazzito. Cosa provi?

Un grido ti esce dalla gola, e poi un altro e un altro ancora. Sei in panico, tenti di divincolarti. Inutilmente. Poi, una bastonata violenta... un dolore fortissimo alla testa...

Vieni afferrato e lanciato come fossi spazzatura... atterri e sbatti violentemente contro qualcosa di duro. Senti un dolore lancinante alle costole che ti blocca il respiro. Il furgone nel quale sei stato gettato si allontana velocemente dal tuo prato, e tu con lui. Ti stanno strappando dalla tua vita felice, dai tuoi affetti.

Dopo un tempo incalcolabile il furgone si ferma. Vieni nuovamente afferrato e lanciato, questa volta su un pavimento. Ti spacchi un labbro nell’impatto col suolo e senti il sapore ferroso del sangue in bocca. Ti tolgono il sacco che hanno usato per catturarti e vedi tanti altri animali intorno a te, la maggior parte rinchiusi in gabbia. Li senti gemere e urlare disperati.

Ovunque senti un odore nauseabondo di urina e di feci. Com’è sentire questo odore e cosa provi nel vedere gli altri in gabbia e nel sentirli urlare?

Ripensi al tuo prato, a come eri felice. Qui tutto è diverso. Il corpo ti fa male e tremi in modo incontrollabile. Senti persone che gridano. Vieni rinchiuso anche tu in una gabbia. Arriva la notte, e poi il giorno. Hai fame e hai sete. Ti sei fatto la pipì addosso perché non ti hanno mai fatto uscire dalla gabbia in cui ti hanno imprigionato. Passi ore e ore sperando in una razione di cibo che non arriva, l’unica cosa che arriva è un’altra notte. E un altro giorno. Vorresti muoverti ma non puoi a causa delle sbarre e della debolezza. Hai i crampi allo stomaco per la fame. Senti delle voci avvicinarsi. Stanno aprendo la tua gabbia. All’improvviso senti qualcosa stringerti forte intorno al collo e vieni trascinato fuori.

Non hai la forza di reagire mentre ti infilano un grosso tubo in gola e cominciano a versare acqua. Tanta, tanta acqua. Ti senti soffocare. I dolori allo stomaco sono lancinanti. Tanta acqua. Troppa acqua. Cosa provi mentre hai il tubo conficcato in gola? Non riesci a trattenere i conati di vomito e hai le lacrime agli occhi, senti che morirai a breve. Finalmente ti tolgono il tubo e due braccia ti afferrano e ti scaraventano in una gabbia su un camion insieme ad altri animali. È così stretta che non riuscite a muoverti. Il camion parte. Tutto quello che vorresti è essere di nuovo sul tuo prato a rincorrere farfalle, invece arriva l’ennesima notte e siete ancora in viaggio. Ormai speri solo che tutto finisca in fretta.

All’improvviso, dal nulla, una brusca frenata. Vedi delle luci nella notte. Senti urlare in maniera concitata. Ci sono tante persone vicino al camion, adesso. La tua gabbia viene spostata su un altro camion che in poco tempo arriva a destinazione, dove viene scaricata e aperta. Chiudi gli occhi e terrorizzato aspetti che qualcuno ti impicchi per tirarti fuori, e che ti infili ancora un tubo in gola.

Contrariamente a quello che ti aspetti, vieni preso da mani gentili che ti appoggiano delicatamente per terra e che ispezionano con cura il tuo corpo. Senti che ti puoi fidare di questa

persona. Ti vengono dati cibo, acqua e un giaciglio comodo su cui riposare. Che sensazione è passare dal terrore e dal dolore al sentirti accudito e al sicuro?

Quando ti sei ripreso, vieni caricato su una macchina. La persona che guida ti parla in modo amorevole. In questo momento non sei spaventato, anche se sei spaesato e non riesci a controllare i tremiti.

Quando si apre la portiera della macchina ti accorgi di essere arrivato al tuo prato. Ti hanno riportato nel posto che tu chiami casa. Sei incredulo.

Il cuore ti scoppia di gioia e cominci a correre come un matto per la felicità. I tuoi affetti stanno venendo verso di te, sopraffatti dall'emozione. Che sensazione è ritornare a casa? Cosa provi ad essere nuovamente libero e amato?

Ora puoi goderti il sole e le farfalle...

Adesso ti invito a girarti, e rimetterti in posizione eretta. Le tue zampe sono tornate a essere gambe e braccia, le tue mani e il tuo corpo non sono più coperti di peli. Il tuo viso è tornato quello di sempre. Puoi aprire la porta e tornare qui, in questa stanza.

Ti invito ad aprire gli occhi e a prendere un bel respiro..."

• QUESTIONARIO

Le domande che seguono sono standardizzate per permettere la raccolta dati. Se si è già data una risposta a una domanda come parte della risposta a una domanda precedente per piacere rispondere nuovamente alla domanda specifica.

Nome

Età

Professione

Dai il tuo consenso all'utilizzo di quanto emerso con questo questionario e dell'eventuale video (se somministrato con ripresa dal vivo) per fini didattici?

☞ Che alimentazione segui: onnivora, vegetariana, vegana o altro?

(In caso di alimentazione onnivora, vegetariana o altro): quali alimenti di origine animale utilizzi nella tua alimentazione?

☞ Cosa pensi della scelta vegetariana?

☞ Cosa pensi della scelta vegana?

☞ Hai mai assistito ad atti di crudeltà nei confronti degli animali?

(Se sì) Dal vivo o in video?

☞ Puoi raccontare brevemente questa esperienza e cosa hai provato?

☞ Ti è mai capitato di vedere accidentalmente dal vivo un animale ferito che sanguinava e urlava per il dolore?

(Se sì) Come hai reagito? Cosa hai provato?

(Se no) Puoi immaginare la scena? Cosa provi?

☞ Ti è mai capitato di uccidere con le tue mani un animale, insetti esclusi?

(Se sì) Puoi raccontare brevemente questa esperienza e cosa hai provato?

(Se no) Cosa ti trattiene dal farlo?

☞ Hai mai visto come vengono prodotti gli alimenti di origine animale che mangi?

☞ Hai mai visto, dal vivo o in video, un allevamento?

(Se sì) Cosa hai provato?

☞ Hai mai visto, dal vivo o in video, un macello in funzione?

(Se sì) Cosa hai provato?

☞ Cosa ti impedisce di smettere di mangiare alimenti di origine animale?

☞ Cosa ti motiverebbe a smettere di farlo?

☞ Vuoi aggiungere qualcosa che non ti ho chiesto?