

Los talleres proponen una comunicación fluida entre los participantes. Atender y escuchar al otro sin juicio permite hacer intercambios más profundos. Se trata de describir los hechos en lugar de interpretarlos. El coordinador del taller, si lo desea, puede integrarse en los grupos de intercambios -cada uno agrupa entre 3 y 6 participantes- con el fin de hacer sus propias investigaciones.

TALLER LA RECONCILIACIÓN

Recuerdo de situaciones actuales o pasadas relacionadas con la violencia con las que es difícil reconciliarse. Intercambio sobre estas situaciones
Practica de relajación y de meditación dirigidos hacia la reconciliación.

Presentación de los participantes y comunicación de los requisitos previos del taller y la forma de trabajo. (5')

Video: La reconciliación, Silo, 7 de mayo 2007, Punta de Vacas, Argentina.

<https://www.youtube.com/watch?v=PCyRn5AB04E> (10')

Reflexión personal.

1. Describir de manera descriptiva (no interpretativa) una situación pasada o más reciente que haya producido violencia y con la que sea difícil reconciliarse.
2. Definir el estado que sientes: desacuerdo, traición, frustración, ira, resentimiento...
3. ¿Cómo sientes que fuiste tratado: injusticia, violencia moral, violencia psicológica, violencia racial, indiferencia, ¿malentendidos...?
4. ¿Cuál es tu actitud hoy ante esta situación: ¿intento de olvidar, ira, miedo, huida, confusión?
5. ¿Cuál fue el error del otro y el mío en esta situación?
6. ¿Quiero reconciliarme? ¿Por qué? ¿Cómo? (15')

Intercambio de grupo. Cada participante presenta su situación por turno. Los otros participantes sólo intervienen al final para, si quieren, hacer preguntas y dar recomendaciones. (45')

Pausa. (5')

Practica. Ejercicios de relajación (externa, interna, mental) y trabajo de imagen en relación con la situación descrita anteriormente: lecciones 7 y 8 del libro Autoliberación. Cada participante toma notas después de los ejercicios. (30')

Practica. Experiencia guiada "el resentimiento" o "El enemigo". Cada participante toma notas después de la experiencia. (15')

Juntos. Cada participante, si lo desea, expresa sus conclusiones sobre el trabajo realizado durante el taller. (20')

Conclusiones. (5')