

En los talleres se propone 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 con el fin de hacer sus propias investigaciones.

TALLER LA RECONCILIACIÓN

Recuerdo de una situación actual o pasada relacionada con la violencia, con la que es difícil reconciliarse. Intercambio sobre esta situación.

Practica de relajación y de meditación dirigidos hacia la reconciliación.

Este taller se puede hacer en dos sesiones para profundizar.

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

Reflexión personal.

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

La reflexión personal puede centrarse sobre un conflicto social

Intercambio en grupo. Cada participante presenta su situación por turno. Los otros participantes sólo intervienen al final para, si quieren, hacer preguntas y dar recomendaciones. (35')

Pausa. (5')

Practica. Proyección del PowerPoint sobre el método de distensión. Ejercicios de relajación (externa, interna, mental) y trabajo de imagen en relación con la situación descrita anteriormente (explicaciones en página siguiente). Cada participante toma notas después de los ejercicios. (30')

Practica. Experiencia guiada "el resentimiento" o "el enemigo" (ficheros MP3 adjuntos). Cada participante toma notas después de la experiencia. (15')

Intercambio en grupo. Cada participante hace sus comentarios sobre las dos practicas anteriores. (20')

Juntos. Cada participante, si lo desea, expresa sus conclusiones sobre el trabajo realizado durante el taller. (10')

Conclusiones. (5')

SOBRE IMÁGENES RELACIONADAS CON LA VIOLENCIA

Imágenes libres y dirección de imágenes relacionadas con tensiones.

Desde un estado de relajación, deja que imágenes diarias aparecen: la relación con los demás en el trabajo, con los amigos, en la familia. Observe que algunas de las imágenes producen tensiones en usted. Simplemente deja que aparecen, observando las que te están causando tensión. Ahora deténgalas y visualízalas bien. Identifica dónde se producen las tensiones en su cuerpo y luego, al sostener estas imágenes, relaje sus músculos completamente hasta que pueda ver estas imágenes de nuevo sin sentir ninguna tensión.

Intercambio entre los participantes

Conversión de imágenes diarias o biográficas relacionadas con violencia.

Las imágenes pueden crear tensión, pero también ayudan a relajarse. Ahora recuerda la situación que haya producido violencia y con la que sea difícil reconciliarse. Visualiza las imágenes que te dan tensión. Detenga las imágenes y comience gradualmente a relajar los músculos.

Ahora añade un nuevo elemento: intenta añadir nuevas imágenes que cambien la situación, o incluso que cambien positivamente la situación. Trate de ver a la persona desde otro ángulo, su punto de vista, sus dificultades,

Intercambio entre los participantes

A partir del libro ***Autoliberación***, lecciones 5 a 8