

Los talleres se celebran tanto mejor que la comunicación es fluida entre los participantes. La atención y la escucha del otro sin juicio permiten hacer más profundo los intercambios en los cuales se trata de describir los hechos más bien que de interpretarlos. El coordinador del taller puede, si lo desea, integrarse en los grupos de intercambios (que agrupa entre 3 y 6 participantes) y participar en eso como todos los demás participantes con el fin de hacer sus propias investigaciones.

TALLER

ADICIÓN A LA VIOLENCIA

Evocación de situaciones de adicción personal a la violencia. Intercambios sobre estas adicciones a partir de un trabajo metódico y descriptivo, sin juicio de valor. Experiencia de meditación guiada, práctica del "pedido interno" y estudio de los aforismos en relación con la adicción.

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

Presentación. Lectura del texto "Los espacios Violentos Anónimos" en el sitio del observatorio de la no-violencia (10')

Reflexión personal. Evocar una posible adicción personal a la violencia y recordar 2 o 3 situaciones en las que ocurrió. (10')

Meditación. ¿Desde cuándo existe esta adicción? ¿Cuándo y en qué contexto se produjeron las situaciones? Detectar si existen elementos comunes a las diferentes situaciones en las que se produce (contexto, estado de ánimo, tema particular, etc.). ¿Qué registro general produce esta adicción (irritación, ira, impaciencia, etc.)? ¿El fenómeno se acompaña de reacciones físicas particulares (tensión, dolor localizado, etc.)? ¿Cuáles son las imágenes y emociones que surgen? ¿Cuál es la mejor manera de salir de la adicción? ¿Qué pienso de mí mismo en relación con esta adicción? ¿Creo que puedo liberarme de esta adicción? ¿Qué me impide hacerlo? (20')

Intercambio de grupo. Comentarios de cada participante sobre esta meditación. (40')

Los Aforismos. Contexto sobre los aforismos: páginas 91 y 92 del libro *Violencia, conciencia, no violencia y Capítulo 3, Temas Los aforismos*, del libro *La Comunidad para el Desarrollo Humano*. (15')

Practica. Elaboración de un aforismo personal en relación a la superación de la adicción. (10')

Practica. El "Pedido interno". (10')

Juntos. Cada participante, si lo desea, expresa sus conclusiones sobre el trabajo realizado durante el taller y si ha propuesto como superar su adicción. (30')

Conclusiones. (5')