

TALLER ADICCIÓN A LA VIOLENCIA

Evocación de situación de adicción personal a la violencia. Intercambio sobre esta adicción 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.

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')

Prerrequisitos. Ponerse en la actitud de investigación. Intercambiar en base a la experiencia personal. Tratar de describir los hechos y relatos en lugar de interpretarlos. Escuchar a los demás sin hacer juicios de valor es uno de los ejercicios permanentes del taller y no monopolizar el tiempo durante las intervenciones es otro. Lo que se discute durante los intercambios no sale de ese ámbito. (10')

Introducción. Lectura del marco de la adicción: página web del Observatorio de la No-Violencia (página siguiente). (10')

Reflexión personal. Cada participante evoca una adicción personal a la violencia y trata de recordarse 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 esta adicción según su experiencia? ¿Qué pienso de mí mismo en relación con esta adicción? ¿Creo que puedo liberarme de esta adicción? ¿Qué me impide hacerlo? (20')

Intercambio en grupo. Comentario de los participantes sobre esta meditación. (30')

Los aforismos: contexto y práctica. Ver las referencias bibliográficas en página siguiente. Cada participante elabora un aforismo personal en relación con la superación de la adicción. (15')

Pausa (5')

El "Pedido interno": contexto y práctica. *"En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae confusión y contradicción; pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que en el contacto con tu interior se despejen tus sentimientos y tus ideas", Silo. (10')*

Decisiones. Cada uno de los participantes expresa al grupo cómo se propone aplicar los temas vistos en el taller en su vida cotidiana, y propone ideas para que la no-violencia avanza en el medio. (15')

Conclusiones. (5')

Violentos Anónimos y la adicción a la violencia

“Poner fin a la violencia representa una gran dificultad debido a su profunda sedimentación en el interior del ser humano y en las estructuras sociales que este ha generado. Cada cual puede encontrarse en una situación de dependencia en relación con uno o varios tipos de violencia. Esta adicción se manifiesta por la repetición de ciertas conductas nocivas, incluso aun cuando uno está motivado para cambiarlas e incluso si se hace esfuerzos para no caer en ellas. Las violencias repetidas de manera regular pueden tornarse crónicas. Razón por la cual una práctica sostenida, en un contexto comprensivo, es muy necesaria para romper con los funcionamientos que generan violencia.

Extracto del libro *Violencia, conciencia, no-violencia*
Philippe Moal, Nueva Economía Social editorial, 2018.

Referencias bibliográficas

El aforismo fortifica la fe

Observo que cuando tengo fe mis pensamientos son positivos y funcionan como un aforismo¹ en *copresencia*, incluso sin que me dé cuenta. Mi sensación cenestésica es de expansión a nivel del pecho, mi respiración se hace amplia y profunda, y las imágenes que me vienen a la mente son positivas y se orientan al futuro.

El poderoso motor de la *fe-aforismo*, que puede inspirar las mejores causas, pero también desatar las peores pesadillas, me obliga a revisar los aforismos en los que me apoyo cotidianamente. ¿Cuáles son los que me son útiles y me dan una fe con fundamento? ¿Cuáles son los que me hacen considerar el futuro con optimismo? ¿Cuáles son los que me empujan a ensimismarme, me sumergen en la duda y me hacen escéptico, incluso nihilista? ¿Cuáles son las posibles repercusiones sociales de esta fe expresada por medio de aforismos?

En todas las culturas se usan los aforismos para transmitir valores, creencias, modelos y estilos de vida que refuerzan la cohesión social. Los aforismos sedimentan la fe de los pueblos que se reconocen y se inspiran en ellos. Estos aforismos encuentran eco cuando se incorporan al trasfondo psicosocial; dicho de otro modo, se integran en cada uno de los ciudadanos. La potencia emotiva, motriz y mental que ellos inducen –en negativo y en positivo– es enorme y contribuye a alimentar las creencias y los valores de los pueblos al tiempo que dan una dirección. Para Nietzsche, que fue un ferviente adepto de esta forma de escritura, los aforismos «sirven para comprenderse a sí mismo».

Los aforismos que se integran en mí provienen a veces de la aceptación y repetición de creencias y expresiones que circulan en la sociedad. Algunos son fundados y otros descansan sobre ideas recibidas, a veces falsas. Entonces, ¿cómo crear intencionalmente mis propios aforismos que coincidan con lo que pienso y con aquello que siento, es decir, que resuenen en mí? ¿Cómo crearme aforismos que me den fe, que me orienten positivamente en la vida y que sean útiles a la sociedad?

Violencia, conciencia, no-violencia, páginas 91 y 92

Los Aforismos

Vamos a desarrollar unas pocas ideas que están sintetizadas en frases breves a las que llamamos “aforismos”. El primero, dice así: “los pensamientos producen y atraen acciones”. ¿Qué quiere decir que los pensamientos producen acciones? Quiere decir que de acuerdo con las cosas que siento, o recuerdo, o imagino, actúo en la vida. Es evidente que cualquier actividad que desarrolle será según la haya ejercitado antes y funcionará con relación a que tenga claro qué hacer. Si mis pensamientos son confusos es muy posible que mis actos sean confusos y así siguiendo. En cuanto a que los pensamientos “atraen” acciones, es evidente que, si han producido actos de confusión, se creará confusión en mis actividades y en las personas a las que me dirija. Como consecuencia volverán sobre mí, resultado de ese tipo. Si pienso con resentimiento y actúo de ese modo, seguramente crearé resentimiento y atraeré hacia mí esas acciones desde las otras personas. Basta que una persona crea en su “mala suerte” para que sus acciones y las de los demás, le terminen produciendo lo que cree. El siguiente aforismo, dice así: “los pensamientos con fe producen y atraen acciones más fuertes”. “Fe” quiere decir convicción, sentimiento fuerte, seguridad de que una cosa es así como creo. No es lo mismo pensar con duda, que con la fuerza de las emociones. Basta ver lo que es capaz de mover un sentimiento fuerte como el amor, para comprender lo que estamos diciendo. El tercer aforismo, se enuncia así: “los pensamientos repetidos con fe producen y atraen el máximo de fuerza en las acciones”.

Cuando más se repite una cosa más se graba en la memoria, más fuertes se hacen los hábitos y más se predispone uno a las acciones futuras en esa dirección. Si alguien piensa continuamente con fe que está enfermo, terminará enfermado con más probabilidad que si sólo lo piensa fugazmente, o sin convicción. Lo dicho vale para los proyectos que tengo en la vida. Deben ser pensados con claridad, con fe y deben considerarse repetidamente. Entonces, mis acciones irán en esa dirección y crearé respuestas de mi medio y de las personas que me rodean, en el sentido que me interesa.

El libro de la Comunidad, Capítulo III Temas Formativos

1 Aforismo: frase que traduce en pocas palabras una directiva práctica o moral, o una regla de conducta o un pensamiento profundo (cercano al *Sutra* de la cultura india).