

TALLER

CONCIENCIA Y NO-VIOLENCIA

Los mecanismos de la conciencia que permiten salir de la violencia: el acto de darse cuenta, la a-percepción, la evocación, la conciencia de sí.
Práctica e intercambio en grupo.

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')

Teoría. El registro de la respuesta violenta: Proyección del **PowerPoint** "conciencia y no-violencia". Explicaciones en página siguiente. (10')

Intercambio en grupo. Cada participante trata de recordar una situación en la cual se ha dado cuenta de su violencia y relata cómo pudo modificar su comportamiento. (30')

Teoría. La apercepción y la evocación **PowerPoint**. Explicaciones en página siguiente. (10')

Práctica de evocación y apercepción: 1) cada participante evoca un recuerdo positivo de su juventud. 2) cada participante presta atención a los ruidos fuera de la habitación. Intercambio en grupo. (30')

Pausa. (5')

Teoría, práctica e intercambio en grupo. La conciencia de sí. Práctica a partir de la propuesta de experiencia del **PowerPoint**. (40')

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')

Referencias Bibliográficas

El registro de la respuesta

La sensación de la respuesta que doy al mundo a través de los centros llega a mis sentidos del mismo modo que la sensación de la respuesta dada hacia mi intracuerpo llega igualmente a mis sentidos.

Por ejemplo: yo respondo con un tono neutro, amable o agresivo a una persona que me interpela violentamente. Me escucho a mí mismo responderle y capto el tono emotivo interno con el que lo hago. El registro que tengo de mi respuesta me pone en acuerdo o no conmigo mismo.

Estas sensaciones se envían a la conciencia que toma nota del tipo de respuesta que di en esta situación precisa y también a la memoria, que a su vez retransmite esta información – reelaborada– a la conciencia.

El registro de la acción por medio de la conciencia me indica si actué correctamente o no según mis valores, creencias e ideales.

Esta toma de realimentación me permite aprender de mis propias acciones, perfeccionando la acción anterior o descartando el error cometido.

Así, las respuestas violentas o no violentas que doy se graban en mi memoria de un modo que me es propio para responder y se registran en mi conciencia como una respuesta que soy capaz de dar en ese contexto. La repetición de estos registros se acumula en mí y, por ende, se va grabando mi manera particular de responder frente a ciertas situaciones, lo que refuerza un tipo de comportamiento.

Las demostraciones en neurociencias prueban que por repetición de actos nuevos caminos se crean en nuestra red neuronal generando así nuevos modos de comportamiento casi automáticos. Constató por qué estos roles familiares son tan difíciles de cambiar, puesto que vienen, en definitiva, de las redes neuronales que he ido creando desde mucho tiempo.

Es fácil imaginar lo que le sucede a un niño rodeado de un ambiente violento. Grava permanentemente actos violentos y responde imitando los modelos que tiene a su alrededor – de su hermano mayor, de su tío, etc.–. Así, poco a poco, la violencia se convierte en su forma de actuar; y, entonces, habrá algunos que dirán: «este joven es violento, ¡es su naturaleza!».

Violencia, conciencia, no-violencia, páginas 63 y 64

La evocación

Consiste en ir a buscar intencionalmente la información en mi memoria mediante mi conciencia. Esta hará su propia selección de los datos para enseguida impulsar una respuesta hacia el medio o hacia mi intracuerpo. No se trata, entonces, de recuerdos que aflojan solos súbitamente, sino de recuerdos precisos que voy a buscar intencionalmente en mi memoria.

La apercepción

Esta operación consiste en observar mis sentidos y en darles una dirección. Pongo atención a la percepción. Así, mis sentidos no responden solo a los estímulos externos e internos que llegan, sino también a lo que les dicta mi conciencia. De esta manera puedo ser más selectivo y elegir lo que estoy mirando, lo que estoy escuchando, lo que estoy sintiendo, etc.

Las prácticas de relajación son, precisamente, ejercicios de *apercepción* en los que la conciencia se dirige intencionalmente a sentir partes del cuerpo con la intención de producir una distensión.

Violencia, conciencia, no-violencia, página 69
