

TALLER

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

A partir de una experiencia personal de violencia,
reflexión sobre la base de los Principios de la acción no violenta.
Práctica de relajación.

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')

Reflexión personal. Cada participante trata de recordarse de un conflicto que está viviendo actualmente o del pasado: conflicto social (en el trabajo, en el barrio, en un club deportivo, etc.), o conflicto con una colectividad (administración, agrupación, asociación, etc.), o conflicto con otra persona (en la familia, el trabajo, con amigos, etc.), o conflicto más interno (decisión que tomar, angustia o temor personal, enfermedad, etc.), u otro conflicto. (15')

Presentación de los Principios de la acción no-violenta. Proyección del **PowerPoint** sobre los 12 Principios. Cada participante trata de sentir si ve relación entre su conflicto y uno o varios de los Principios. (15')

Intercambio en grupo. Cada participante comenta su experiencia, su interpretación, su comprensión en relación con uno o varios Principios. Al final del intercambio cada participante recibe los Principios de la acción no-violenta con explicaciones (ver en página siguiente). (40')

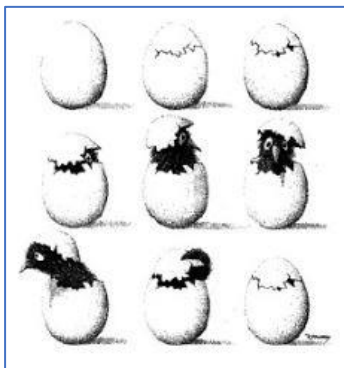
Pausa. (5')

Práctica de la distensión. Proyección del **PowerPoint** sobre el método de Distensión. Ejercicios guiados de relajación según el avance del grupo (muscular, interna, mental y experiencia de paz). (20')

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')

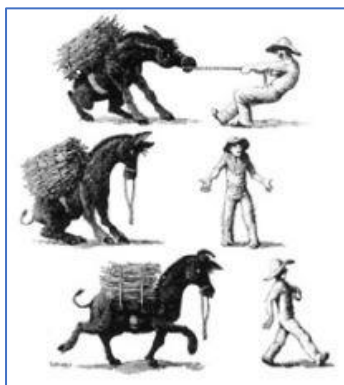
Los Principios de la acción no-violenta



1° LA ADAPTACIÓN

***Ir contra la evolución de las cosas,
es ir contra uno mismo.***

Cuando por anticipado se sabe el desenlace de un acontecimiento, la actitud correcta es la de aceptarlo con la mayor profundidad posible, tratando de sacar ventaja aun de lo desfavorable. Estamos explicando que las cosas a las que no debemos oponernos son aquellas que tienen un carácter inevitable. Si el ser humano, por ejemplo, hubiera creído que las enfermedades eran inevitables, la ciencia médica jamás hubiera avanzado. Gracias a la necesidad de resolver problemas y a la posibilidad de hacerlo, la humanidad progresa. Este Principio se asienta en la situación de lo inevitable, para ser aplicado correctamente.



2° ACCIÓN Y REACCIÓN

***Cuando fuerzas algo hacia un fin,
produces lo contrario.***

Las personas y las cosas tienen determinados comportamientos que resisten o facilitan nuestros proyectos si actuamos adecuadamente. Cuando movidos por impulsos irracionales, presionamos algo, observaremos que podrá ceder ante nuestras exigencias, pero la consecuencia a corto o largo plazo será que volverán efectos distintos a los que queríamos lograr. Muchos piensan que "el fin justifica los medios" y obran forzando todo a su alrededor, logrando a menudo resultados exitosos. En ese caso, la dificultad viene después. El fin se ha logrado, pero no se

lo puede mantener por mucho tiempo. El Principio que estamos comentando se refiere a dos situaciones distintas. En una, se obtiene el fin buscado, pero las consecuencias son opuestas a lo esperado. En otra, por forzamiento de situaciones, se obtiene un "rebote" desfavorable.

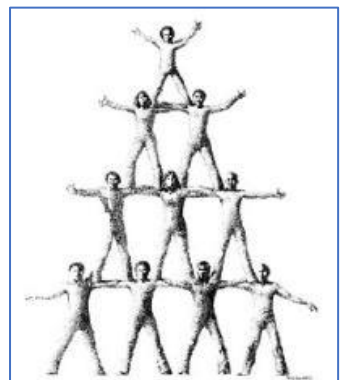


3° LA ACCIÓN OPORTUNA

***No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que
aquella se debilite, entonces avanza con resolución.***

Este Principio no recomienda retroceder ante los pequeños inconvenientes, o los problemas con que tropezamos diariamente. Únicamente se retrocede ante fuerzas irresistibles, tales que indudablemente nos sobrepasan al enfrentarlas. Retroceder ante las pequeñas dificultades debilita a la gente, la hace pusilánime y temerosa. No retroceder ante grandes fuerzas, hace a la gente proclive a todo tipo de fracasos y accidentes. El problema aparece cuando no se sabe

anticipadamente quién tiene más fuerza, si uno o la dificultad. Eso habrá de comprobarse tomando pequeñas "muestras", haciendo pequeñas confrontaciones que no comprometan totalmente la situación y que dejen espacio libre para cambiar de postura si ésta fuera insostenible. Hay otro punto: ¿cuándo avanzar? ¿En qué momento el inconveniente se ha reducido en fuerza, o bien, en qué momento hemos ganado nosotros en fuerza? Vale la misma idea de tomar "muestras" cada tanto haciendo pequeños intentos, no definitivos. Cuando la fuerza está a nuestro favor y el inconveniente se ha debilitado, el avance debe ser total. Guardar reservas en tal situación es comprometer el triunfo porque no se va adelante con toda la energía disponible.

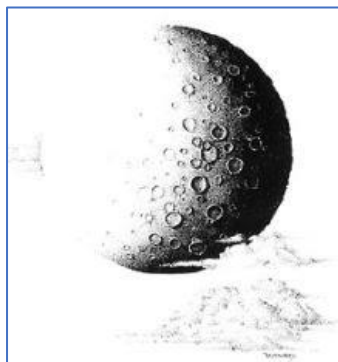


4° LA PROPORCIÓN

***Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no
aisladamente.***

Esto quiere decir que, si impulsados por un objetivo desacomodamos toda nuestra vida, el logro del resultado buscado se verá sometido a numerosos accidentes y aun, si efectivamente se consigue, tendrá amargas consecuencias. Si para obtener dinero o prestigio desacomodamos nuestra salud, sacrificamos nuestra gente querida, nos despreocupamos de otros valores, etc., es posible que surjan tales accidentes, que no logremos el resultado buscado. En otros casos, puede ser que lo obtengamos, pero ya no habrá salud para disfrutarlo, ni seres queridos con

quienes compartir, ni otros valores que nos den sentido. "Las cosas están bien cuando marchan en conjunto", y esto es así porque nuestra vida es un conjunto que requiere equilibrio y desarrollo adecuado, no parcial. Si bien hay cosas más importantes que otras, cada persona debería tener una verdadera escala de valores para que lo primario, lo secundario, lo terciario, pudieran cumplirse proporcionalmente. Con la fuerza que debe aplicarse a cada cosa de acuerdo con la importancia fijada, todas marcharían en verdadero conjunto.



5° La conformidad

Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.

Este Principio destaca en forma figurada la oposición de las situaciones. El excesivo calor del verano hace pensar compensatoriamente en el frío del invierno y a la inversa. Toda situación difícil hace evocar o imaginar a su antagónica, pero una vez en ella, vuelve la disconformidad. Entonces, la compensación nos lleva a su punto opuesto. Si alguien cree que su vida tiene un sentido y que todo lo que le sucede sirve a su aprendizaje y perfeccionamiento en esa dirección, los problemas que le aparezcan no tenderán a ser eludidos compensatoriamente, sino que los

asumirá descubriendo también en ellos alguna utilidad.

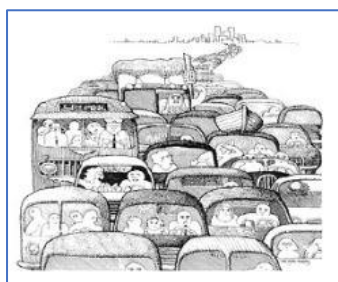


6° El placer

Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.

Este Principio puede resultar chocante en una primera lectura, porque se piensa que se está diciendo: "Goza, aunque perjudiques a otros, ya que el único freno es tu salud personal". Pues bien, eso no se está diciendo. En realidad, se explica que es absurdo el deterioro de la salud por el ejercicio de placeres exagerados o directamente nocivos. Pero, además, se destaca que la negación prejuiciosa del

placer produce sufrimiento; o que el ejercicio del placer con problemas de conciencia también es perjudicial. En fin, la idea principal es aquella de no perseguir el placer, sino de ejercitarlo sencillamente cuando se presenta, ya que buscar cuando no está presente el objeto placentero o negarlo cuando aparece, siempre son hechos acompañados de sufrimiento. A este principio (como a todos los otros), no hay que sacarlo del conjunto o interpretarlo de manera que se oponga a otros. De este modo, hay otro Principio que dice: "Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas". Por consiguiente, el sentido cambia cuando se ejercita el conjunto, no un Principio aislado.



7° La acción inmediata

Si persigues un fin te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.

Enseña a obtener beneficio de toda situación intermedia que nos lleva al logro de un objetivo. No dice que no deban existir fines, ya que la planificación de cualquier actividad se realiza en base a fines. Se está explicando que, dado un fin cualquiera, todos los pasos que llevan a él deben considerarse del modo más positivo posible. De otro modo, cualquier actividad anterior al logro del fin produce sufrimiento y,

por lo tanto, si es que el fin se logra, pierde sentido por el costo vital que representa el sufrimiento invertido en los pasos.



8° La acción comprendida

Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.

Invita a evitar la improvisación movida por impulsos irracionales. No dice que no haya que hacer algo, dado un problema, sino que simultáneamente al hacer, debe comprenderse. Casi todas las personas, frente a un conflicto y movidas por su ansiedad, se lanzan a solucionarlo sin comprenderlo en su raíz. De esa manera, se complica aún más el problema y éste motiva a otro, en una cadena inagotable.



9° La libertad

Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado. Pero, si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con libertad.

De comienzo explica que crear problemas a los demás tiene por consecuencia que los otros se lo creen a uno. Además, dice que no hay motivo para dejar de hacer lo que se quiere si nadie se perjudica con tal acción.



10° La solidaridad

Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.

Este Principio es de grandes consecuencias porque lleva a una apertura, a una comunicación positiva con los otros seres humanos. Sabemos que el encerramiento en uno mismo genera problemas más o menos graves. El llamado "egoísmo" puede reducirse precisamente a un problema de encerramiento y falta de comunicación. El Principio otorga importancia al hecho de ir positivamente hacia los otros y complementa al Principio anterior que recomienda: "No perjudiques a otros", pero la diferencia entre ambos es grande.



11° La negación de los opuestos

No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos; lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.

Aquí no se explica que haya que abandonar todo bando. Aquí se sugiere considerar la posición en que uno se encuentra, como resultado de factores ajenos a la propia elección; factores educacionales, de ambiente, etc. Tal actitud hace retroceder el fanatismo, al tiempo que permite comprender los bandos y las posiciones que asumen otras personas. Evidentemente, esta forma de considerar el problema de los bandos contribuye a la libertad de la mente y tiende un puente fraterno, hacia las demás personas aun cuando éstas no coincidan con mis ideas, o aparentemente se opongan a mis ideas.



12° La acumulación de las acciones.

Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte.

Aquí se quiere decir que todo acto que se realiza queda grabado en la memoria. Por tanto, la repetición de actos que dan unidad interna o que generan contradicción, van formando una conducta que condiciona a las acciones posteriores en alguno de los dos sentidos. También se da a entender que no se trata de la repetición de un acto aislado, sino de un conjunto de actos de unidad interna.

del Capítulo XII: Los Principios, *La mirada interna*, 1972, Silo
Y del *Libro de la Comunidad para el desarrollo humano*, 2010