

Roberto Kohanof

Aprender a tratar a l@s demás como queremos ser tratad@s

¿Quiénes somos y que hacemos?

Somos un equipo humanista construyendo, con la Práctica de Regla de Oro, una atmósfera de trabajo entusiasta, amable y No Violenta hacia la evolución intencional, para salir de la divagación, ensueños y climas opresivos. Evitamos la acción compulsiva y el maltrato que rechazamos, transformando la emoción en dirección no violenta.

Es una visión alternativa del proceso humano. Alternativa al paradigma del sistema todavía vigente que propone acabar con la violencia aplicando más violencia, sin advertir que el sistema está cerrado y la violencia vuelve sobre el emisor. El nuevo paradigma dice: “lleva la paz en ti y llévala a l@s demás” y “aprende a tratar a l@s demás como quieres ser tratad@”, conducta que permite superar la crisis personal y social, desde el registro de lo sagrado en l@s demás, en un@ mism@ y en todo y nos guía hacia nuestro destino: humanizar la Tierra.

Descartamos la violencia como solución y las coacciones sobre la libertad de ideas y creencias. Trabajamos en la superación de toda forma de discriminación, desigualdad e injusticia, que se manifiestan en distintas culturas, nacionalidades, estratos sociales y generaciones y afrontamos la reconciliación personal y social, avanzamos en la construcción de redes de comunidades intencionales hacia una sociedad no violenta. Así, empezando poc@s, por resonancia podremos superar la violencia y construir una Nación Humana Universal. La Práctica de la Regla de Oro nos permite ante situaciones de violencia, no someternos ni responder con violencia.

Por ejemplo: Frente a alguien que considero “culpable por violent@” me siento “víctima no responsable”. Me pregunto: ¿cómo quiero ser tratad@? y respondo: “con respeto”. Entonces, me propongo actuar con respeto. Y para dejar de sentirme “víctima no responsable”, ¿cómo quiero actuar? “Asumiéndome co-responsable”. Entonces me propongo salir de la situación de “víctima” ante un “culpable”, actuando con “respeto y co-responsabilidad”.

¿Qué buscamos?:

Generar desde una conciencia inspirada por la aplicación de la Regla de Oro, redes de comunidades intencionales no violentas, reconciliando e integrando diversidad de edades, culturas, creencias y estratos socioeconómicos. Esto posibilita avanzar hacia una Nación Humana Universal.

Prácticas breves de la Regla de Oro

1 Práctica veloz: En una situación que exige respuesta inmediata me pregunto: “¿Qué pido? Y eso hago. Frente a alguien enojad@ que me grita y me asusta. Me pregunto: “¿Qué pido?: que se calme y sólo tengo que hacer eso: calmarme.

2 Práctica en dos pasos: 1° Frente a alguien que censura difiero la respuesta con respiración profunda y me pregunto: “¿Cómo quiero que me trate?” Si quiero que sea “tolerante”, entonces yo “tolero”.

2° ¿Cómo reaccioné cuando me censuró? Me ofendí y no hablé. ¿Cuál es el buen trato opuesto? “Hablo sin ofender”.

3 Práctica guiada: Aprender la acción no-violenta, es reconocer que el defecto que yo rechazo, reprimo y niego, lo proyecto hacia afuera. Por eso, yo doy el trato que pido, para transformar lo que rechazo y no terminar “rodead@” por mis propias proyecciones.

4 Relatos de liberación de compulsiones, mecanicidades y compensaciones
Con la Práctica sostenida tenemos “relatos de Experiencia” inspiradores para transformar conductas y sostener cambios profundos.

Ejemplo de Práctica en 8 pasos en base a preguntas y respuestas

| | EL TRATO QUE PIDO, DOY | | | Y COMO LO HAGO? | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|---|
| Conciencia ACTIVA ALEGRÍA | 3 ¿Cómo quiero ser tratad@? (virtud opuesta a 1) con TOLERANCIA (doy ese trato) | | Virtudes en complemento | 4 ¿Cómo quiero tratar? (virtud opuesta a 2) HABLO SIN OFENDER (Pedido I) | |
| | 5 ¿Cómo caigo de 3 a 2? PERSONALIZO Y ME TENSO | 6 ¿Cómo subo? CALM@, DESAPEGAD@ (Pedido II) | caigo o subo de virtudes a defectos | 7 ¿Cómo caigo de 4 a 1? POR INFLEXIBLE | 8 ¿Cómo subo? FLEXIBLE (Pedido III) |
| Conciencia PASIVA: OPRESIÓN | 2 ¿Cómo me siento y que hago? ME OFENDO-BLOQUEO-NO HABLO | | Defectos opuestos en contradicción | 1 ¿Qué maltrato rechazo en otr@? CENSURADOR/A | |
| Nivel bajo | IDENTIFICAD@ EN ADHESIÓN | | | IDENTIFICAD@ EN RECHAZO | |

Pedido I Evito 2, con el buen trato 3 y con el trato opuesto 4 al que dí en 2: **EVITO OFENDERME, BLOQUEARME Y NO HABLAR AL CENSURADOR/A SIENDO TOLERANTE Y HABLO SIN OFENDER.**

Pedido II Por 5, caigo a 2 y por 6 subo a 3: **SI PERSONALIZO Y ME TENSO, NO HABLO. DISTIENDO PARA SER TOLERANTE.**

Pedido III Por 7 caigo a 1 y por 8 subo a 4: **INFLEXIBLE, CENSURO. SIENDO FLEXIBLE, HABLO SIN OFENDER.**