

TALLER DE NOVIOLENCIA - PRESENTACIÓN DE JAI JAGAT

“SER y ACTUAR desde la NOVIOLENCIA”

10:00 INTRODUCCIÓN

DISPOSICIÓN para EMPEZAR

Silencio, alguna técnica de interiorización 3 min

Ronda de intervenciones breves ¿me llamo..... y he venido porque.....? ¿Qué realidad me preocupa? 10 min

Presentación de la jornada (Horario, objetivos, dinámica,) 2 min.

10: 30 BLOQUE 1: LA VIOLENCIA

Dinámica 1- Abrir el puño y dialogo (15 min)

Video: cadenas. <https://www.youtube.com/watch?v=xeoQZ0UJ2rk> (4 min)

- **Explicación ESPIRAL y TIPOS de VIOLENCIA** (personal, ambiental, estructural / directa, verbal, cultural, institucional) Violencia/ defensa / necesidad vital / 3 reacciones: Evitación / Acomodamiento / Reacción violenta / Respuesta noviolenta 10 min

“La violencia es cualquier conducta física, actitud, política o condición emocional, verbal, institucional, estructural o espiritual, que nos disminuye, domina o destruye a nosotros mismos o a otras personas.” *PaceBene*

“*TODA VIOLENCIA ES UNA REACCION DEFENSIVA*” *Miguel Arce*

Anexo 1: definiciones de violencia

11:15 BLOQUE 2: NOVIOLENCIA PERSONAL: Un forma de SER

- **Dinámica en grupos:** (20 min)

Cuenta una situación en la que hayas actuado de forma violenta ¿de qué te defendías? ¿Qué necesidad tratabas de cubrir? ¿Qué ocurre en tu cuerpo justo antes de empezar a reaccionar? ¿Dónde sientes la sensación? ¿En tu cabeza, tu estómago, tus manos? ¿Cómo se siente? En el momento en que reaccionas, ¿A qué estás reaccionando? ¿Qué es lo que realmente necesitas en ese momento? ¿Es por los platos sin lavar, o es otra cosa? ¿Cuál es esa otra cosa?

(opcional) Reflejar cada pregunta en un post-it. Puesta en común y diálogo. (+10 min)

- Explicación: **La Noviolencia: Una forma superior de cultura** – (¿paz interior, ausencia de conflicto?, ¿hacerse violencia a uno mismo?, 3 Concepciones de la Noviolencia Eirene (griego, “sin conflicto”) PAX (Roma- lógica de poder) **SHALOM** (Judeo-Xtna-Paz+Justicia)-.- diálogo (15 min)

11:00 Descanso

12:30 - BLOQUE 3: NOVIOLENCIA AMBIENTAL: Un forma de RELACIONARSE

Dinámica EL DIALOGO: **Termómetro de valores (15 min)**

Presentación del método de diálogo NV de Jean Goss (5 min)

Puesta en práctica del diálogo NV en situaciones cotidianas (15 min)

Ir juntos. Clave de un grupo NV.

Dinámica “el escondite ingles” + diálogo (10 min)

Opcional (Dinámica: “El traductor simultáneo” + -diálogo (+ 10 min)

13:20 - BLOQUE 4 – NOVIOLENCIA ESTRUCTURAL. Una forma de ACTUAR

- Múltiples experiencias (para abrir boca)
- Presentación ppt: Ppios de la ACCION NOVIOLENTA,. El ej de Ekta Parishad (20 min) + Videos corto Janadesh
<https://www.youtube.com/watch?v=bA2zuw1H7OM> o <http://jaijagat.es/millions-can-walk>
- Concretando: Tipos de acciones directas Noviolentas (lluvia de ideas (opcional) y Sinisa (Canvas) del video la parte de los pilares (min 24:30 al 28:30)
https://www.youtube.com/watch?v=I8o_l5M0-l
esquemas de Verónica Pellicari (PaceBene), MOC y Gene Sharp) (20 min)

14:00 Comida

15:00 BLOQUE 5 – No ponemos En marcha: JAI JAGAT

- (opcional) Presentación Jai Jagat (10 min)- Video Rajagopal.

<http://jaijagat.es/marcha-por-la-justicia-2012-ekta-parishad>

- Dinámica CASO PRÁCTICO. (30 min)
- Diálogo

16:00 BLOQUE 6. ¿Qué vamos a hacer?

- Momento de silencio.
- (opcional) Ppt frases de ghandi
<https://www.youtube.com/watch?v=ng3HS0iOeUM>
- Valoración de la jornada. ¿Qué me ha aportado?
- ¿Qué podemos hacer? Propuestas y diálogo

16:45 FINAL. Rellenar hoja de revisión. Contacto. Comrpomiso.

Definiciones de violencia

Pace e Bene: La violencia es cualquier conducta, actitud, política o condición física, emocional, verbal, institucional, estructural o espiritual, que nos rebaja, domina o destruye a nosotros mismos o a los demás. La violencia atraviesa fronteras sin pedir permiso, trastorna las relaciones auténticas y nos separa de otros seres.

A menudo la violencia está motivada por el temor, el enojo desenfrenado, o la codicia por aumentar el dominio o poder sobre otros. También está motivada por el deseo de justicia frente a la injusticia: ansias de poner las cosas en su lugar, superar un desequilibrio de poder, ponerle fin a la victimización u opresión.

Con frecuencia, aquellos que ejercen la violencia lo hacen con la convicción de que están superando una violencia o injusticia previa. La violencia a menudo provoca más violencia.

Miki Kashtan (miembro del grupo de comunicación nonviolenta):

La violencia proviene del temor o la desesperación donde las personas no ven otras opciones para satisfacer sus necesidades. Bajos esas circunstancias, aumenta la probabilidad de que actúen de una manera que pone en riesgo la seguridad emocional, física, social o espiritual de los demás. La violencia implica perder la propia conciencia de la humanidad de otras personas, lo que lleva a la gente a actuar de una manera que normalmente no elegiría.

John Dear (sacerdote jesuita, activista por la paz, organizador, conferencista, conductor de retiros y autor/editor de veinte libros sobre la paz y la noviolencia):

La violencia se define mejor como aquella acción en la que olvidamos o ignoramos quiénes somos: hermanos, unos y otros... Nuestra apatía e indiferencia frente al sufrimiento remediable y la voluntad para defender los bienes e intereses propios tienen efectos dañinos sobre otros y son una participación en la violencia.

Johan Galtung (considerado el creador de *Peace Studies* (Estudios de Paz) en los Estados Unidos y fundador de TRANSCEND):

Hay tres tipos de violencia: la violencia directa, la violencia estructural y la violencia cultural.

- La violencia directa se refiere a los actos físicos de violencia.
- La violencia estructural es la violencia que forma parte intrínseca de los sistemas sociales, políticos y económicos mismos que gobiernan las sociedades, los estados y el mundo.
- La violencia cultural incluye aquellos aspectos de una cultura que legitiman la violencia y hace que la violencia parezca un medio aceptable para responder al conflicto. Es una manera en que la comunidad o los individuos se ven en relación a sí mismos, a los "otros" y al mundo. A menudo sustenta un sentido de superioridad y deshumanización respecto de otras culturas.

Miguel Arce *"TODA VIOLENCIA ES UNA REACCION DEFENSIVA"*

Se pone a los alumnos por parejas (según están sentados). A uno de cada pareja se le dice “que cierre el puño” y el otro “debe conseguir que abra el puño”. Se les deja unos 2 minutos y lo vuelve a hacer intercambiando papeles. Se les pregunta (y responden a mano alzada):

-¿Cuántos habéis usado fuerza/violencia para abrir el puño del otro? ¿Cuántos lo habéis conseguido? ¿Cómo os habéis sentido al lograrlo así?

Comentario: Vencer usando la violencia nos hace sentir bien, poderosos.

Si pocos han logrado abrir el puño con violencia “la violencia no es ni siquiera el método más eficaz”

- ¿Cuándo han usado la violencia con vosotros para abrir la mano, como os habéis sentido?
 - ¿Cuántos habéis intentado lograr el objetivo sin usar la fuerza? (saldrán unos pocos)
Comentario: “por que será que a la mayoría ni se le ha ocurrido...”
 - ¿cómo? Suelen salir varias estrategias: pedirlo, engañar, hacer cosquillas
-pedirlo: “por ahí deberíamos empezar siempre, por el diálogo. ¿a alguno le ha funcionado? No hemos dicho que debíais empeñaros en mantener el puño cerrado. A veces basta que intenten forzarnos a hacer algo para que nos neguemos. De todos modos, la NV es respuesta incluso cuando el otro (el opresor, el violento, el injusto) no quiere cejar en su actitud.
- Engañando- siempre es mejor que usar la violencia, pero desde el pto de vista de la NV es cuestionable
- Haciendo cosquillas o similar- es lo más parecido a la estrategia de la NV
-

Un decálogo para una espiritualidad de noviolencia

Por Rosemary Lynch y Alain Richard

La noviolencia creativa nos convoca para:

- Aprender a reconocer y respetar lo sagrado en cada persona, en nosotros y en cada parte de la creación. Los actos de la persona noviolenta ayudan a liberar en el oponente lo sagrado desde la oscuridad o cautividad.
- Aceptarse profundamente, aceptar “quien soy” con todos mis dones y riquezas, con todas mis limitaciones, errores, fallos y debilidades. Vivir en la verdad de uno mismo, sin orgullo excesivo, con menos delirios y falsas expectativas.
- Reconocer que aquello que resiento, y quizás hasta detesto, en el otro viene de mi dificultad para admitir que esa misma realidad también habita en mí. Reconocer y renunciar a mi propia violencia, que se hace evidente cuando empiezo a monitorear mis palabras, gestos, reacciones.
- Renunciar al dualismo, a la mentalidad de “nosotros-ellos”. Que nos divide en “personas buenas/personas malas” y nos permite demonizar al adversario. Esta es la raíz del comportamiento autoritario y exclusivista. Genera racismo y hace posibles los conflictos y las guerras.
- Enfrentarnos al miedo y tratarlo tanto con amor como con coraje.

- Entender y aceptar que la *Nueva creación*, la construcción de la *amada comunidad* siempre se lleva adelante con los demás. Jamás es un “acto solitario”. Requiere de paciencia y capacidad de perdón.
- Vernos como una parte de toda la creación con la que fomentamos una relación de amor, no de maestría, recordando que la destrucción de nuestro planeta es un problema profundamente espiritual, no meramente científico o tecnológico. *Somos uno*.
- Estar preparados para sufrir, quizás hasta con alegría, si creemos que ello ayudará a liberar lo mejor del otro. Esto incluye la aceptación de nuestro lugar y momento en la historia con su trauma, con sus ambigüedades.
- Ser capaz de celebración, de alegría, cuando ocurren transformaciones, cuando se ve la conexión que no se había advertido anteriormente.
- Aminorar, ser paciente, plantar las semillas del amor y del perdón en nuestro corazón y en el corazón de los que nos rodean. Lentamente creceremos en el amor, la compasión y la capacidad de perdonar.

Dinámica 2– Termómetro de valores –

(15 min)

El monitor hace algunas afirmaciones ante las que los alumnos se tienen que “posicionar” en el espacio entre el “deacuerdo” y el “en contra”. Nadie se puede quedar justo en el medio. El facilitador modera el diálogo, evitando discusiones. Preguntando “¿Por qué estás en esa posición? ¿Cómo te sientes al estar ahí? ¿Qué sientes ante los que están al otro lado?”. Mientras se dialoga se puede modificar la posición. No se pretende profundizar en los temas en sí sino en la actitud de diálogo.

Algunas posibles afirmaciones:

- *El futbol es violento*
- *El trabajo infantil está mal pero al menos pueden comer.*
- *Nuestro sistema de control de fronteras es necesario para evitar que entren más inmigrantes de los q podemos acoger.*
- *Los de Gamonal hicieron bien en usar la violencia porque consiguieron parar el Bulevar.*

Diálogo sobre la dinámica:

¿Qué conclusiones sacáis sobre el diálogo? , El auténtico diálogo es uno de los principales instrumentos de la Noviolencia. Hay siempre una conexión entre lo que pensamos y dónde estamos, cómo vivimos, a que grupo social pertenecemos. La discusión es enemiga del diálogo (en las tertulias de la tele, entre los políticos, la familia, los amigos)- Tenemos tendencia a hacer “bandos” y extremar las posturas. Por otro lado está la tentación de la neutralidad y la equidistancia, pero lo justo no suele estar “en el medio”. Para la noviolencia no se puede ser neutral, hay que tomar postura pero a la vez para dialogar hay que estar dispuesto a modificar esa postura.

Múltiples experiencias desconocidas

En la India la caída del Imperio británico se hizo inevitable desde que los indios aceptaron ser golpeados en la marcha de la Sal.

En EEUU comenzaron por ocupar los asientos para blancos las cafeterías. Se entrenaron para aguantar la represión y se organizaron para no usar los autobuses.

En Praga, a base de invitar a bailar a los soldados soviéticos para dialogar, estos terminaron negándose a avanzar sobre ellos.

En Chile, tras la represión de los mineros, decidieron romper el miedo caminando despacio e inventaron las cacerolada a la hora del discurso del dictador

En Filipinas construyeron la conciencia colectiva haciendo footing.

En Dinamarca boicotearon la industria militar sin una sola bomba y salvaron a los judíos adoptándolos en sus familias.

En Argentina las madres de los desaparecidos comenzaron a caminar en círculo ante la prohibición de manifestarse

En Bolivia cuatro madres comenzaron una huelga de hambre que iniciaría la caída del dictador.

¿Qué podemos hacer desde la no violencia” -Caso práctico (15 min)

Se les presenta brevemente las múltiples posibilidades de acción no violenta. Después, se hacen grupos de 5 personas y a cada grupo se les presenta una situación de violencia e injusticia. Tienen 10 minutos para diseñar una campaña de acción no violenta:

Los casos pueden ser los siguientes

En Burgos se fabrican armas que se venden a Arabia Saudí y terminan en el Yemen

Niños son forzados a trabajar para una empresa fabricando ropa en Bangladesh. Zara

Inmigrantes son detenidos y llevados a la cárcel (CIE) en la estación de bus de Burgos

Paro y precariedad laboral entre los jóvenes

Una vez elaborados cada grupo hace una autoevaluación de su propuesta siguiendo los siguientes criterios.

Valorad de 1-10 cada apartado (haciendo una media de las valoraciones de cada miembro del grupo). **Sumad las puntuaciones y divididlas por 5**

1. **GRUPO:** ¿han hablado todos? ¿alguno ha hablado de más? ¿habéis discutido?
 2. **ESTRATEGIA:** ¿Habéis partido del análisis y planeado el corto/medio/largo?
 3. **CONCRECCIÓN** ¿Qué grado de concreción en los medios y acciones? ¿Está claro el plan de trabajo, los pasos y los tiempos?
 4. **CONSECUENCIAS** ¿habéis sido realistas en el efecto de la acción? ¿habéis previsto las consecuencias (represión, manipulación, integración,...)?
 5. **COMPROMISO:** ¿quién lo va a hacer? ¿Están definidas las responsabilidades? ¿Qué % de compromiso adquirirís cada uno?
-

CITAS DE GANDHI

Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa.

Puesto que yo soy imperfecto y necesito la tolerancia y la bondad de los demás, también he de tolerar los defectos del mundo hasta que pueda encontrar el secreto que me permita ponerles remedio.

La violencia es el miedo a los ideales de los demás.

Nadie puede hacer el bien en un espacio de su vida, mientras hace daño en otro. La vida es un todo indivisible.

Casi todo lo que realice será insignificante, pero es muy importante que lo haga.

No hay camino para la paz, la paz es el camino.

Ojo por ojo y todo el mundo acabará ciego.

En cuanto alguien comprende que obedecer leyes injustas es contrario a su dignidad de hombre, ninguna tiranía puede dominarle.

"No dejes que se muera el sol sin que hayan muerto tus rencores."

"La verdadera educación consiste en obtener lo mejor de uno mismo. ¿Qué otro libro se puede estudiar mejor que el de la Humanidad?"

"No escuches a los amigos cuando el amigo interior dice: ¡Haz esto!"

"Quisiera sufrir todas las humillaciones, todas las torturas, el ostracismo absoluto y hasta la muerte, para impedir la violencia."

"El hombre no posee el poder de crear vida. No posee tampoco, por consiguiente, el derecho a destruirla."

"Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo."

"Uno debe ser tan humilde como el polvo para poder descubrir la verdad."

"Un error no se convierte en verdad por el hecho de que todo el mundo crea en él."

"Lo que se obtiene con violencia, solamente se puede mantener con violencia."

"El verdadero progreso social no consiste en aumentar las necesidades, sino en reducirlas voluntariamente; pero para eso hace falta ser humildes."

"Todo lo que se come sin necesidad se roba al estómago de los pobres."

"Lo más atroz de las cosas malas de la gente mala es el silencio de la gente buena."

"No debemos perder la fe en la humanidad que es como el océano: no se ensucia porque algunas de sus gotas estén sucias."

"La causa de la libertad se convierte en una burla si el precio a pagar es la destrucción de quienes deberían disfrutar la libertad."

Dicen que soy héroe, yo débil, tímido, casi insignificante, si siendo como soy hice lo que hice, imagínense lo que pueden hacer todos ustedes juntos.

Ofrecer diversas posibilidades y pedirles que escriban su compromiso. No se expone en el común. Posibilidades:

- *Visitar la web y conocer más la Campaña*
- *Seguirlo y difundirlo por redes sociales*
- *Acudir a los actos que se organicen en mi ciudad (dejar datos de contacto, email, teléfono..)*
- *Leer algo en internet o ver un video sobre la no violencia*
- *Leer el comic u otro material.*
- *Comprar alguno más para regalárselo a alguien en concreto*
- *Dialogar con una persona con la que no me entiendo desde la no violencia.*
- *Escribir una carta a los periódicos de Burgos.*
- *Seguir Juntandonos para formación-acción*
- *Otras....*