

[www.moulanoviolencia.net](http://www.moulanoviolencia.net)  
[moulanoviolencia@fespinal.com](mailto:moulanoviolencia@fespinal.com)

Un projecte de

**CJ** Centre d'estudis  
**Cristianisme i Justícia**

 Grup de Treball en  
**Noviolència Cristiana**  
Centre d'Estudi Cristianisme i Justícia

Amb el suport de

espai  
societat  
**oberta**

**ICIP**

 Ajuntament de  
Barcelona

**NOVA**  
ACT International Institute  
for Nonviolent Action

# L'OPRESSIÓ CAPGIRAR



**MOU**  
la noviolència



Grup de Treball en

**Noviolència Cristiana**

Centre d'Estudis Cristianisme i Justícia



Centre d'estudis

**Cristianisme i Justícia**

«*Mou la noviolència*» és una aposta pedagògica per iniciar processos de transformació personal davant dels conflictes que vivim, concretant estratègies no violentes que desencallin situacions de bloqueig. Aquesta eina consta d'una sèrie de vídeos acompanyats de les corresponents unitats didàctiques, per tal que els/les guies disposin de material i orientació per treballar-ho en tres trams d'edat: infants, joves i adults. Les dinàmiques d'aquest document es classifiquen en mòduls, els temes dels quals estan ordenats segons la seva aparició en el vídeo. Aquesta proposta està pensada per ser treballada en grups, acompanyats per algú amb capacitat d'aprofundir cada tema.

Accedeix a tot el material

**[www.moulanoviolencia.net](http://www.moulanoviolencia.net)**

Cada unitat didàctica incorpora un seguit de material associat accessible des de la pàgina web del projecte: [www.moulanoviolencia.net](http://www.moulanoviolencia.net). El material d'aquesta unitat específica es troba a: <https://moulanoviolencia.net/U1>

## Bibliografia

AGÈNCIA DE DESENVOLUPAMENT DEL BERGADÀ (2015). *Educació per a la No-Violència i la Pau*. Barcelona: Diputació Barcelona i Generalitat de Catalunya – Departament d'educació.

CORNEIUS, H., SHOSHANA, F. (1995). *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente*. Madrid: Gaia.

CHESNAIS, J.C. (1981). *Histoire de la violence*. París: Robert Laffont.

DADOUN, R. (1993). *La violence. Essai sur l'«homo violens»*. París: Hatier.


FISAS, V. (2006). *Cultura de paz y gestión de conflictos*. Barcelona: Icaria.

JAHANBEGLOO, R. (2017). *Introducció a la noviolència*. Barcelona: Pagès Editors.

MÜLLER, J. M. (2013). *La noviolència a l'educació*. BARCELONA: ICIP.

SÁNCHEZ, X., REDOLAR, D., BURIL, E., COLOM, F., VIETA, E. I BUENO, D. (2013). *Som una espècie violenta? La violència humana explicada des de la biologia i la psicopatologia*. Barcelona: Universitat de Barcelona.



La totalitat d'aquest llibre, tant el contingut com el disseny estan sotmesos sota llicència  <<Reconeixement-No comercial-Obres derivades>> que podeu consultar a la xarxa a <https://creativecommons.org/licenses/?lang=ca>

Creació de continguts: Xavier Garí de Barbarà, Marta Burguet Arfelis, Joan Morera Perich, Álvaro Medallo Domínguez

Disseny i maquetació: Arantza Cadenas Aran i Pilar Rubio Tugas

Producció audiovisual: NereuStudio

## Els qui ja han començat...

### Tres testimonis de lluita noviolenta avui

Al final d'aquest recorregut per capgirar l'opressió, suggerim tres exemples reals de grups i iniciatives de lluita noviolenta per transformar els conflictes:

- **Women in Black**

Moviment internacional de dones en contra de les guerres, que nasqué el 1988 a Israel. A partir de mètodes de resistència noviolenta pretenen donar veu a les víctimes dels conflictes armats i teixir xarxes de solidaritat entre dones de tot el món.

[www.womeninblack.org](http://www.womeninblack.org)



- **Christian Peacemakers Team**

Moviment cristià ecumènic internacional que capacita i envia equips de resistència noviolenta en la lluita pels drets dels indígenes, contra la guerra a Colòmbia, Iraq, Palestina... etc.

[www.cpt.org](http://www.cpt.org)



- **Albert Einstein Institution**

Institució fundada el 1983 per Gene Sharp, dedicada a l'estudi, aprenentatge i ús de l'estratègia noviolenta en els conflictes internacionals. Les seves publicacions han influït decisivament desenes de conflictes, i han inspirat molts activistes per a enderrocant règims de forma noviolenta.

[www.aeinstein.org](http://www.aeinstein.org)





## Trencant el gel. Dinàmiques de violència estructural

### ■ INFANTS

Es formen tres grups. Cada membre del 1r portarà a les mans un full de diari gran. Al 1r i al 2n grup se li demana que tanquin els ulls. Se situa el 3r grup al voltant dels altres dos. De cop qui guia crida: «A L'ATAAAAC!!!». Després del caos, seiem tots: què ha succeït? Com m'he sentit? Reaccionem violentament sols perquè el «líder» ho digui? Hem sentit violència?

### ■ JOVES

Es formen dos grups. A un se li dona una gran quantitat de paraules escrites en paperets. A l'altre també però menys. En 15 minuts els grups han de formar la frase amb sentit més llarga que puguin. Se'ls repeteix a l'inici i durant l'activitat: «Tot s'hi val, l'important és guanyar». Si hi ha baralles i no són extremes no s'hi ha d'intervenir. Al final s'avalua: la violència estructural acumulada dona desigualtats

(quantitats diferents inicials). Actuem segons el que és moral o segons el que és legal? I si la llei acumula violència estructural?

### ■ ADULTS

S'acompanya un voluntari fora de la sala, i se li explica que la seva missió és fer TOT el que pugui perquè l'obeeixin imitant-lo: alçant la mà dreta, posant l'índex esquerre sobre la punta del nas... a la resta (sense ell) se'ls diu que obeeixin en tot al voluntari però només quan el guia del taller, darrera d'ell, tingui els braços creuats. Se'l fa entrar i el tallerista manté els braços creuats (obediència fàcil). Després discretament canvia de posició, i la desobediència és massiva. Com reacciona el voluntari? Imposarà violència? S'avalua com s'ha sentit cada part. El poder només es manté si hi ha obediència, i aquesta decisió es fa des de sota. Reflexió: què entenem per poder? I per autoritat?

## Seqüència d'obertura

Aquest mòdul es vincula a la seqüència inicial del títol. Elements com el dit, el llapis que dibuixa un camí, i les o's que rodolen conviden a descobrir la noviolència en clau de moviment: contràriament al paradigma tòpic, es requereix una iniciativa activa per promoure i practicar la noviolència. Per dinamitzar la sessió, et poden servir preguntes com les que segueixen. Afegim suggeriments per tal que la persona que guia tingui referències a l'hora d'acompanyar les respostes del grup:

- **A què associes el dit que empeny la paraula «MOU»?**

El dit és la part «provocadora» de la noviolència, que sacseja consciències fins ara blindades. Quan el diàleg està barrat, l'acció noviolenta incomodarà els fonaments violents per tal que canviïn.

- **Què pot voler indicar el rotulador?**

La noviolència no s'improvisa: s'ha de traçar un camí perquè circuli. Això suposa entrenar-se davant de conflictes amb noves respostes.



- **Quan veus les o's que cauen i rodolen, què et suggereixen?**

Les o's cauen un cop desarmades, «tocades» per la noviolència, i aquestes s'escapen del control, surten rodolant fora de la pantalla i poden provocar més noviolència com la rebuda. Efecte cascada.

### DEFININT: QUÈ VOLEM DIR AMB...

Per tal d'assegurar-nos que tots donem el mateix contingut a les paraules, una activitat interessant és la de crear definicions de violència i de noviolència en grup, delimitant-ne bé el llindar. Oferim a continuació propostes, no per facilitar-les directament, sinó per tal que el guia les tingui com a referència tot acompanyant el debat:

**Violència:** *Força que té com a objectiu o mitjà fer mal o danyar l'altre.*

**Noviolència:** *Forma de viure basada en la veritat (coherència entre mitjans i fins) que pretén reintegrar l'agressor a través d'accions provocatives que el recuperin i transformin les realitats d'injustícia. Supera el pacifisme o rebuig a la violència: és un combat fet de transformació personal i d'estratègies creatives basades en els valors de l'autenticitat i en la força de la dignitat.*



## Coratge! Mou la noviolència sense caure en la perversió estructural

**Debat:** Armant-nos més estem més segurs? No només parlem d'armes com les dels crims, que mai empunyarem, sinó qualsevol de les detectades al mòdul anterior (rumors i comentaris, complicitats amb els violents, silencis que exclouen...). Dos grups es preparen arguments, uns a favor, altres en contra. Aportar dades, si és possible

buscar-ne per Internet en fonts fiables. Qui guia l'activitat pot donar claus noviolentes de reflexió. Necessitar una arma és la prova que l'ànima no sap convèncer, i brandant violència persegueix silenciar el diferent. Com desarmar-nos? Substituint vèncer per convèncer.



### ALERTA AMB... RÀDIO VIOLÈNCIA!

Comentar entre tots (i afegir-ne més si es pot) aquesta pluja de frases o «actituds ambientals» que ens arriben a l'òïda, com una emissora que aplaudim masses vegades. Com podem canviar la sintonia?

#### **Amb els radicals no es pot dialogar**

Impedir la relació amb el diferent per blindar-se tractant-lo com una idea, sense conèixer la realitat que viu.

#### **Són uns nazis**

Comparar els altres amb els violents més extrems que conequem, perquè l'odi contra ells s'interioritzi.

#### **Tots fan igual, semblen titelles**

Igualar tots els qui pensen diferent, generalitzant i considerant-los manipulats i estúpids.

#### **Aquell/a home/dona no mereix viure, ha destruït la família/país...**

Negar l'existència d'una realitat plural, reduint el conflicte i la culpa a un líder visible, al qual cal eliminar.

#### **Tu pensa així i veuràs com t'enreden**

Promoure la desconfiança en les relacions, evitant solucions creatives o constructives que teixixin ponts i busquin arribar a vencedor, vencedor.

#### **Estan jugant amb foc, fins que acabarà en una guerra**

Espantar i engrandir el discurs de la por i de conseqüències catastròfiques, per llançar la culpa al teulat veí, tot justificant qualsevol mesura o represàlia violenta.

#### **Qui la fa la paga**

Justificar represàlies violentes o condemnatòries.





## Detector d'armes

La dinàmica d'aquesta sessió procura conscienciar del ventall de maneres que tenim d'atacar els altres.

1. El guia entra amb un pal o instrument llarg recobert d'una bossa de plàstic, per simular un detector d'armes. A l'inici explica que, abans de començar, té ordres de passar un detector d'armes per aquest grup, perquè hi ha indicis de que porten armes. Davant les cares que es troba, pregunta: «En porteu sí o no? Anem-ho a veure!».

2. Passa el detector entre la gent i amb la boca fa soroll de sirena. «Algú porta armes! Vejam, per trobar-les sense que quedi en evidència, que tothom tregui un full i dibuixi l'última arma que ha fet servir a la seva vida».



3. Dibuixen i giren el full de cap per avall. Després, el guia va passant, i gira un per un els fulls mirant l'arma dibuixada. La majoria o totes seran ganivets de cuina, o escopetes de fira: «No és aquesta, tampoc, tampoc...».

4. Al final pregunta: «Però ja sabeu què és una arma?» La defineixen entre tots. Llavors demana exemples: surten pistoles, metralladores, granades, ganivets... s'escriuen a la pissarra a una banda.

5. Al final es posa sobre un títol: ARMES FÍSQUES.

6. I escriu al costat: ARMES VERBALS. Demana quines hi ha (*insults, amenaces...*).

7. I després: ARMES PSICOLÒGIQUES. Demana quines hi ha (*silencis per «fer el buit» a algú, rialles i burles, rebuig social...*).

8. I encara: ARMES ESTRUCTURALS. Demana quines hi ha (*violència econòmica, decisions injustes...*).

Es replanteja la pregunta: «Enteneu ara per què el detector ha pitat?». Se'ls fa reflexionar tot responent algunes qüestions:

- **Per què creieu que els violents necessiten aquestes armes?**
- **Fent servir aquestes armes algun dia millorarà la situació?**
- **Pels més valents i enginyosos, un repte: entreneu-vos a tenir incorporat el «detector d'armes»!** Davant d'una bomba es necessiten equips especialitzats per desactivar-la. Quan a l'escola, a casa, amb amics... detectem armes com les que hem escrit, com podríem actuar per desactivar-les? (es recullen propostes).

La primera forma de treballar els conflictes ha de ser el diàleg. Només quan una de les dues parts construeix una muralla i no vol dialogar, caldrà optar llavors per accions no violentes que desencallin la situació. L'objectiu d'aquest mòdul és conscienciar que el diàleg i la negociació és sempre difícil a l'hora d'escollir entre dues opcions constructives, perquè els criteris morals ja no determinen cap opció.

Per començar la sessió, es poden oferir aquestes preguntes: quines experiències hem tingut de diàleg difícil però exitós? I de diàleg impossible? Compartir la situació i el tema que es debatia en cada una. Plantejar al grup: es pot dialogar amb terroristes? El guia mostra la necessitat de fer-ho, i posa exemples. Amb el diàleg s'arriba ben lluny. Estimar qui ha comès el mal, però mai acceptar el mal en sí. Un exemple real de transformació:

## 01 Human



A partir d'aquí, es proposa un *role-play* amb dues persones que actuaran davant del públic fent-se propostes creatives l'una a l'altra per arribar a un acord (potser impossible). Es fa notar al final la dificultat de dialogar entre opcions constructives. Es descriuen a continuació diferents situacions de negociació segons l'edat dels assistents:

### ■ INFANTS

Dos grups de nens volen jugar a la mateixa hora i pista dos partits diferents: un de futbol i l'altre de bàsquet.

### ■ JOVES

Per compartir un cap de setmana, dos amics tenen diferents gustos: l'un vol acampar un parell de dies a la muntanya, i l'altre vol viure un festival de concerts.

### ■ ADULTS

Dos membres d'una entitat social han de decidir quin projecte financen el curs següent. El pressupost és limitat. Un aposta per l'educació de nens desescolaritzats, i l'altre per atendre discapacitats amb dificultats per accedir al seu habitatge.

La neurociència confirma<sup>1</sup> que treballar la disciplina interior a través d'espais de meditació o de pregària permet transformar les nostres reaccions primàries en secundàries, capacitant-nos per a la reflexió. Proposem per tant encetar la sessió vivint una experiència d'interioritat.

En segon lloc, la dinàmica que segueix buscarà entrenar la reflexió en els conflictes quotidians: Que cadascú recordi una situació de desacord amb algú, on s'hagi enrabiat molt.

## OBJECTIU

Fer notar que ni amb violència ni amb fugida es resol res. El guia anirà apreciament com les reaccions violentes van aixafar l'altre, però no van sanar el conflicte. Les reaccions de fugida van perpetuar-lo i prou. Només les decisions de noviolència milloren veritablement l'arrel del conflicte.

- **Com em vaig sentir?**

Fer exercici d'introspecció i compartir pluja de sentiments diferents. Posar-hi nom, escriure'ls.

- **Què vaig fer? Què solc fer?**

Anar-me'n per no explotar? Donar per impossible l'altre? Fer-li el buit i no parlar-li durant dies o setmanes? Encarar-m'hi amb violència? Callar i quan puc clavar-li una punyalada?... En una pissarra es poden anar agrupant les respostes en tres co-

lumnes, però al principi sense títol. Al final de tot es posen els tres títols: FUGIDA, VIOLÈNCIA, NOVIOLÈNCIA. La tercera probablement haurà quedat buida, i ho fem notar.

Es proposa ara que tothom pensi una manera alternativa no violenta de treballar el conflicte que tenia. Qui vulgui ho comparteix en públic.

---

1 BUENO, David (2017). *Neurociència per a educadors*. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat, p. 149-156.

## Acció: Inventem un nou final!

A l'hora de desbloquejar una situació conflictiva, cal inventar accions eficaces. Entrenar la creativitat és necessari per interioritzar la noviolència i fer que la practiquem de manera més espontània. Aquest mòdul pretén treballar la imaginació de terceres vies en diferents edats.

### ■ INFANTS

Fer un dibuix o bé redactar un conflicte que han viscut de prop, tot expressant com s'han sentit. Escollir-ne alguns i llegir-los/

mostrar-los de forma anònima. Començar un diàleg amb ells per identificar el problema en cada un, com ens sentim quan existeix, i aprendre a reconèixer com aquests

sentiments ens estan demanant una solució: ser valents per prendre una decisió (demanar ajuda... etc). Després de cada cas presentat, demanar pluja d'idees: què podríem inventar per **crear un final feliç?** Acompanyar les respostes segons les 5 preguntes del final. Acabar la sessió amb un exercici de distensió, com una cançó alegre.

### ■ JOVES I ADULTS

Portar molts diaris diferents. Fer sis grups per escollir i retallar notícies de conflictes en cadascun d'aquests sis àmbits: familiar, veïnal, laboral, internacional, social, religions. Si en troben més d'un de cada, elegir-ne una de representativa. Cada grup discuteix la notícia tot identificant-ne els elements: fonts de poder, recursos o situació en conflicte, elements de por i d'animalització... En presentar-ho, cada grup hauria d'explicar-los i oferir un **exemple d'acció no violenta que fes avançar la situació**.


Cinc preguntes a fer-nos: l'acció que hem decidit per resposta...:

1. Persegueix recuperar l'agressor, o bé excloure'l i venjar-se'n?
2. Rebutja cooperar amb tota injustícia, ni que sigui sofrint més?
3. Posa la confiança en el poder de les víctimes?
4. Pretén reivindicar la dignitat de la víctima?
5. És creativa i agafa per sorpresa el violent?



## Humanitzem: 30 tuits per revertir la violència

Per escollir una acció que reverteixi el mecanisme de la violència, és necessari comprendre-la. Presentem aquesta cadena de tuits per generar debat. La llargada de les frases dibuixa les 2 fases: d'anada i tornada.

-  1. La persona violenta té moltes inseguretats.
-  2. Amb pors no sap convèncer: imposa la seva veritat.
-  3. Per imposar-la opta pel més ràpid: la força bruta i la por.
-  4. La força bruta crea càstigs exemplars per dominar víctimes.
-  5. La por amenaça les víctimes: si desobeeixen ho pagaran car.
-  6. De tant en tant, necessita demostrar qui mana «sacrificant» algú.
-  7. Sacrificar algú no és mai popular: per això animalitza l'altre.
-  8. Si l'altre «és in-humà», la seva violència té més impunitat.
-  9. El violent difon que l'altre és animal, monstre, drap brut.
-  10. Els manipulats obeeixen el violent, s'ho creuen.
-  11. + pressió = + sacrificis... fins a 1 genocidi.
-  12. Creu tenir el control amb la violència.
-  13. El violent se sent segur. Segur?
-  14. Una víctima no vol cooperar-hi, i pren iniciativa.
-  15. Busca humanitzar les víctimes: enceta iniciatives creatives.
-  16. Accions que desobeeixen pors, expressen dignitat, no danyen.
-  17. La víctima busca canviar el cor del violent inventant noves accions.
-  18. El violent ple d'ira la demonitza, capaç de sacrificar-la modèlicament.
-  19. Altres víctimes se solidaritzen amb ella, amb iniciatives semblants.
-  20. El violent viu descontrol, es defensa amb un excés de violència.
-  21. Altres es neguen a cooperar per tals crueltats, aïllen el violent.
-  22. Les víctimes entenen que són fortes sense armes i unides.
-  23. Les víctimes creen estratègies per tal d'erosionar la por.
-  24. La no-cooperació amb el mal fereix l'imperi violent.
-  25. El violent perd el poder, i ja no pot imposar.
-  26. Cal que canviï, s'integri i renunciï al mal.
-  27. L'actitud de les víctimes convenç.
-  28. La víctima se sent segura.
-  29. Deixa de ser víctima.
-  30. Arriba la pau.

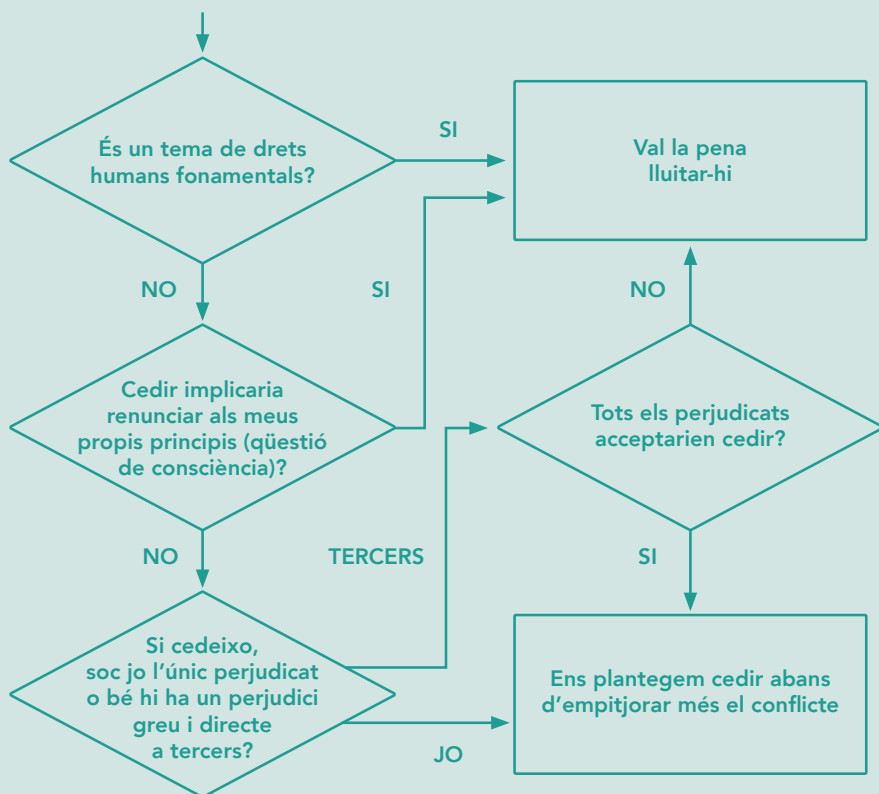
# 4

## Full de ruta: criteris per a un bon discerniment. Per quins temes val la pena lluitar?

Abans de defensar quelcom amb una acció noviolenta, és necessari avaluar si es tracta d'un tema pel qual val la pena lluitar. Oferim aquí un possible full de ruta per fer aquest discerniment. Responent a aquest circuit de preguntes, el resultat positiu (val la pena) o negatiu (no cal lluitar-hi) hauria de constituir un punt de referència cap al qual caminar des de la realitat interior de cadascú.

Proposem exhibir públicament el diagrama per analitzar en grup temes variats de conflictes, i valorar si el resultat és l'esperat. L'opció de cedir no és ingènua si és pública (en el fur extern): mentre interpel·li l'altre, encara que arribi a ser un hàbit per alguna de les parts, o bé l'altra es commourà, o bé despertarà la solidaritat de tercers vers més justícia:

### 02 Val la pena lluitar?



# 5

## Anàlisi del bullying: l'opressió i les seves xarxes

L'assetjament (escolar, laboral...) o bullying és una violència que danya i pot destruir psicològicament, capaç de generar molts danys i arribar fins i tot al suïcidi.

Segons «School Violence and Bullying» (UNESCO 2017), 2 de cada 10 alumnes sofreixen aquesta violència al món.

L'activitat girarà entorn l'anàlisi d'un cas de bullying presentat al vídeo, amb algunes preguntes a debatre en el fòrum posterior. Proposem dues opcions, una en castellà i una altra en anglès: «Se buscan valientes» i «Anti bullying short film: The Bus stop».

Preguntes a debatre:

- **Contemplem la situació d'opressió**  
Per què resulta efectiva la violència? Quins pilars la sostenen?
- **Fixem-nos en l'agressor**  
Com es comporta davant la víctima? I davant del grup? Hi ha alguna violència a la seva història que l'hagi fet tornar així, projectant-ne als altres?

### 03 Se buscan valientes



### 04 The Bus stop



- **L'agressor controla la situació a través de A) por i de B) animalitzar l'altre (menysprear-lo)**

Pots reconèixer escenes d'aquestes dues fonts de poder?

- **Per revertir por i animalització cal ser valents i plantar cara a la situació**

Per una banda, desobeir la por de l'agressor qüestionant-lo amb valentia i creativitat, tot intentant recuperar-lo. Per l'altra, crear una xarxa de relacions humanes en totes direccions (que no permetin menyspreu ni amenaces). Com ho han aconseguit, en el vídeo?

- **Recorda ara una situació de bullying que t'hagi tocat de prop, o hakis conegut**

Aplica aquests principis. Pots reconèixer els elements? Series capaç de «reescriure» el final?

L'activitat pot finalitzar amb la visualització d'un videoclip antibullying: «Langui "Se buscan valientes"» i «Rachael Lynn "Dare to be different"».

## 05 Se buscan valientes (Cançó)



## 06 Dare to be different

