

## Unitat didàctica 4



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

Un projecte de

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

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

Amb el suport de

espai  
societat  
—oberta

ICIP

Ajuntament de  
Barcelona

NOV  
ACT  
International Institute  
for Nonviolent Action



**MOU**  
la noviolència



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

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

«Mou la noviolència» és una aposta pedagògica per iniciar processos de transformació personal davant dels conflictes que vivim, concretant estratègies noviolentes 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/U4>

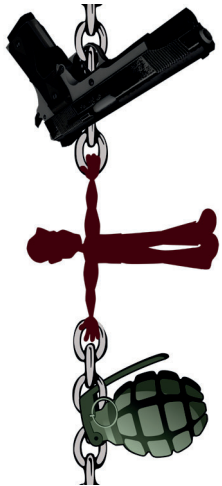
## Bibliografia

- BUENO, D. (2010). *L'enigma de la llibertat. Una perspectiva biològica i evolutiva de la llibertat humana*. València: Publicacions de la Universitat de València.
- HELVEY, R.L. (2004). *Sobre el conflicto noviolento estratégico: entendiendo sus principios básicos* (Traductor Díaz, H.). Boston: The Albert Einstein Institution.
- MARTIN, B. (2017). *Conceptos básicos de lo contraproducente*. Washington: International Center on Nonviolent Conflict.
- NAGLER, M.N. (2018). *Manual de la noviolència. Una guia per a l'acció pràctica*. Barcelona: ICIP.
- PINKER, S. (2011). *The better angels of our nature*. Nova York: Penguin Books.
- POPOVIC, S. (2016). *Cómo hacer la revolución: Instrucciones para cambiar el mundo*. Barcelona: Malpaso.
- POPOVIC, S. (2006). *Lucha noviolenta: los 50 puntos cruciales*. Belgrad: CANVAS.
- SHARP, G. (2018). *La defensa civil noviolenta*. Barcelona: ICIP.
- SHARP, G. (2014). *De la dictadura a la democràcia. Un marc conceptual per a l'alliberament*. Barcelona: ICIP.



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



violent). Si no poden, cada còmplice suma un punt de credibilitat, i escullen entre tots un no violent per convertir-se en còmplice (se li lligarà una cinta vermella, i passarà a tenir deu punts de credibilitat).

Durant aquest recompte, però, si un còmplice troba en un no violent alguna peça de vestir del mateix color que ell/a, només per aquella jugada se li compta la meitat de credibilitat que tenia el no violent (arrodonit a la baixa, i si arriba a zero passa a ser considerat còmplice donant-li la cinta vermella i assignant-li deu punts de credibilitat). Això significa que, per proximitat, els còmplices el convenen amb facilitat perquè es passi al seu bàndol. A més, mentre tant els no violents han d'intentar construir una paraula relacionada amb la no violència agafant només lletres dels noms dels còmplices i de l'opressor (encara que repeteixin lletres, com ara «Llibertat», amb els noms Ignasi, Berta i Llorenç). Si qui guia l'activitat considera bona la paraula, se'ls donarà una targeta extra amb +5 punts per al grup. Si no, amb -3 punts.

Després d'una ronda se'n comença una altra sempre que no hagin passat tres minuts de joc. Si fos així, es para el joc i l'actor temps passa per tothom duplicant amb el retolador els punts dels actors no violents en les targetes, i dividint a la meitat (arrodonit a la baixa) els punts dels còmplices. Si el còmplice

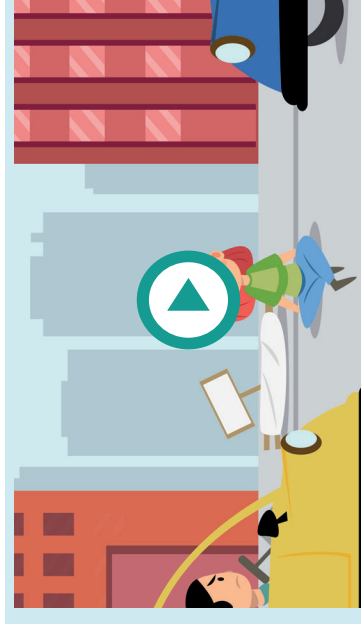
ce acaba amb menys d'un punt, li queda a zero la credibilitat i se'l fa seure al voltant de l'opressor, definitivament immòbil i controlat per ell/a. L'opressor, a més, té tres targetes de «-10 punts» de credibilitat que podrà imposar als no violents com a comodins a partir de la tercera ronda, un per ronda, per fer restar punts a la suma del grup no violent quan li interessi, castigant-los.

Es van fent rondes de manera que els no violents intenten salvar les víctimes del sistema amb credibilitat. El joc acaba quan l'opressor té credibilitat zero (és a dir, els còmplices estan immòbils al seu voltant), o bé quan ja no queden no violents (han perdut, tothom és còmplice).

Al final es llegeix una biografia fictícia de l'opressor que descriu algun detall del sofriment i la violència que ha viscut en la infància, per mostrar com de fet estava rebotant la violència rebuda, perquè també en va ser víctima. No es tracta d'odiar ningú, i les persones no són ni bones ni dolentes sinó que hi ha molts grisos. Però qui es fa còmplice amb la violència, perd credibilitat. El que hem de fer és unir-nos contra la violència.

## ADULTS

Analitzeu des d'una hemeroteca o fonts bibliogràfiques el cas del CICR durant la Segona Guerra Mundial a la llum de la declaració de Desmond Tutu citada a l'inici. Quina resposta s'hauria pogut donar davant d'una situació com aquella si se seguis la no violència? Quines conseqüències caldria assumir segons la no violència? Quines conseqüències estaries disposat a assumir tu davant d'aquesta situació?



## Voleu aprendre a gestionar conflictes?

### INFANTS

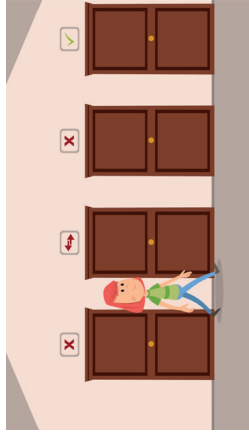
Es demana que cada infant pensi en alguna activitat que hagi après a cópia de pràctica. A través de la mímica, un per un la representaran i els altres han d'endevinar de què es tracta (anar amb bicicleta, nedar, esquiar, cal·ligrafia...). Al final se'ls fa reflexionar: recordeu qui us ha orientat els primers passos en aquesta activitat? Sense aquella persona, n'hauríeu après? Posem ara una gominola entre dos infants. Si la voleu tots dos, què podeu fer? Algú us ha format per saber com reaccionar davant un conflicte? Se'ls fa veure que necessitem la no violència.

### JOVES I ADULTS

Fem dos grups i escollim dos protagonistes, un/a per grup: un conductor/a ha tingut un accident de cotxe en condicions ambigües i ha matat l'altre, que resulta que li feia la vida impossible a la feina. Qui conduïa ha resultat ferit/da, i assegura que s'ha despiatat

al volant. Es pot afegir dramatisme posant de costat els dos protagonistes, l'un estirat a terra mort i l'altre embenat i assegut en una cadira. La resta de cada grup ha d'afrontar la situació: A) amb representacions de violència cada vegada més greu. Per torns escriuen a la pissarra, en dues columnes, les accions que decideix cada grup en resposta a l'altre (p. ex: amenaça per carta, denúncia de la carta, pintades amb insults, organitzar grups que assetgin la família, contractar advocats...). B) S'intenta ara fugir de la situació: el grup del conductor ferit no vol fer cas del conflicte. Com es tensa la situació? Cada grup parla sobre com se sent i què faria, començant pel de la víctima mortal. Serà possible evitar així que hi hagi violència interna i externa entre ells? Finalment, C) s'intenta gestionar el conflicte amb no violència. Quines accions podríem idear per crear ponts i reduir la tensió, per comprendre millor el dolor de l'altre...? Potser caldrà assumir responsabilitats davant dels fets, com ens hi podem preparar?

## Els errors més freqüents: la solució més ràpida



### ■ INFANTS I JOVES

Un membre del grup seu en una cadira i tots els altres l'han de sostenir en l'aire sense que ni ell ni la cadira toquin mai a terra (per torns... etc.). Mentrestant, el grup haurà de donar resposta a una sèrie de 10 activitats diferents que s'aniran proposant (resoldre problemes matemàtics, solucionar reptes de construcció amb peces de dòmino, inventar un nombre mínim de frases amb un conjunt limitat de paraules...). Les proves hauran de ser difícils, i disposen de 2 minuts per resoldre cadascuna d'elles. Hi ha la possibilitat d'utilitzar 2 comodins, cadascun dels quals estalviarà 3 reptes dels 10 totals. Però cada vegada que se'n faci servir un, se'ls donarà un sobre amb les «conseqüències» del fet, i no sabran quines són fins que l'obrin: el primer comodi implicarà sostenir 2 companyes/es en 2 cadires, en lloc d'1 com fins ara. Si utilitzen el segon, hauran perdut. Mentrestant, s'encarrega en secret a algú del grup que intenti persuadir la resta per continuar fins al final sense comodins. Però tothom prioritzarà anar de pressa i veure resultats (qui guia els va recordant que tenen els comodins), pel pes del company/a sobre la cadira. Si acaben els 10 reptes sense comodins, seran premiats encara que no els hagin pogut resoldre: han resistit. Al final es

reflexiona: el mètode de «fornigueta» sense comodins és la noviolència. Si s'aguant fins al final la reputació del grup creix (guanya) perquè s'ha resistit en la innocència (sense agredir). Els comodins són la violència: tenen conseqüències imprevisibles (amagades al sobre) i sempre empitjoren el conflicte, tot i que n'acceleren el final. Com s'ha sentit qui sostenia la cadira? Com s'ha sentit qui insistia a no utilitzar comodins? Quines conclusions en traïem, d'aquest joc? Si haguéssim conegut totes les normes des del principi, hauríem utilitzat els comodins? També en els nostres conflictes: només perquè som incapaços de veure gaire enllà en el futur, optem amb pressa per la violència. La pressa és enemiga de la pau.

### ■ ADULTS

Compartim experiències personals amb el cotxe: quan anem de nit per una carretera plena de boira, no podem córrer. Encara que tinguem pressa, la situació només ens permet veure un parell de metres endavant, i si acceleréssim seria molt fàcil equivocar-nos en un revolt, i tenir un accident. Tot i això, a tan poca velocitat és fàcil desesperar-se: com ens sentim si no coneixem la carretera? Canvia la situació si fa 10 minuts que la recorrem, o si fa 2 hores? Cal molta esperança per continuar creient que estem més a prop d'un final que no veiem! I si coneguéssim la carretera? Amb la noviolència passa el mateix: molts s'apunten als primers intents, però quan cal resistir sense garanties, si només tenim mirada de curt termini (dels propers dos metres) aviat ve la pressa, i optem per la violència. Com ho podem evitar? Es debaten possibilitats.

## Si et fas còmplice, perds credibilitat

La noviolència requereix compromís amb el debèl i amb la veritat. Això dificulta ser neutral davant la injustícia: com diu Desmond Tutu «si ets neutral en situacions d'injustícia, has escollit el costat de l'opressor». Per evitar ser còmplice cal denunciar i no callar. Tot i això, una cosa és no callar i l'altra saber dir les coses al seu temps: en la noviolència tota paraula i acció vol estratègia i anàlisi per assolir el que es pretén, i acceptar les conseqüències de paraules o accions també forma part de l'estratègia. Si et negues a assumir-les, pots ser còmplice de la injustícia, les teves posicions i els teus actes perden credibilitat i podrien acabar en un fracàs més gran. Cooperar amb la injustícia i la violència (pròpies i alienes) o no denunciar-les, doncs, arruïnarà aquella coherència interna que fa respectable qui practica la noviolència. Un exemple històric d'això el protagonitzà el Comitè Internacional de la Creu Roja (CICR), present en camps de concentració nazis durant la Segona Guerra Mundial: el seu silenci davant dels genocidis li va comportar acusacions de complicitat.

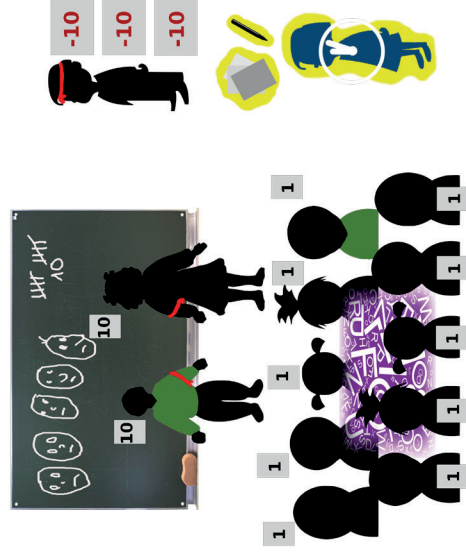
03 [EL CICR y la Segunda Guerra Mundial: el holocausto](#)

### ■ INFANTS I JOVES

Es proposa una dinàmica que requerirà cintes vermelles, targetes de credibilitat, un retolador i un cronòmetre. Assignem actors diferents als membres del grup: un actor temps (o més, si el total supera els vint participants) que té el retolador i les targetes, un actor opressor amb cinta vermella al front, dos actors còmplices amb cintes ver-

melles al braç, i la resta actors noviolents. A l'inici, es reparteixen les targetes. Als noviolents se'ls escriu un punt (deixeu espai en blanc, la puntuació anirà canviant) a la targeta de credibilitat. Als dos còmplices 10 punts. L'opressor té sempre la credibilitat igual a la suma dels seus còmplices.

Comença el joc amb una primera ronda. L'opressor se situa a un costat. Els còmplices se situen davant d'una pissarra, i els noviolents en grup a l'altra banda. Tothom ha de deixar la targeta visible davant seu per facilitar el recompte de punts. Els còmplices que tenen punts de credibilitat dibuixen en una meitat de la pissarra cinc cares gegants que són víctimes del sistema. Un cop fet, tothom s'espera que l'actor temps compti punts de credibilitat dels noviolents a l'altra meitat de la pissarra: només si els noviolents sumen una credibilitat igual al triple del número que són, llavors podran esborrar les cinc cares, i se'ls donarà una targeta amb deu punts extra per al grup (han impedit un acte



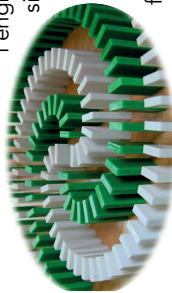


## Sense tenir en compte les conseqüències

Si som inexplerts és fàcil no tenir en compte les conseqüències del que decidim. Primer cal assessorar-se bé, i després ponderar quins esforços i conseqüències haurem d'assumir en el pitjor dels casos. De vegades seran greuges que carregarem individualment, però en d'altres caldrà consensuar-los amb la pròpia família, grup... etc.

### ■ INFANTS

Se'ls convida a col·locar les fitxes de tres jocs de dòmino de manera que formin un únic dibuix gran que pugui caure en cadena. Durant la dinàmica es treballa la paciència, l'enginy i també la resiliència: si algú s'equivoca, cauen totes abans d'hora. I si al final no cauen en cadena, caldrà recomençar. Al final, seiem tots per parlar



de la importància d'imaginar les conseqüències del que fem (si algú toca una peça es pot destruir la feina de molta estona). També quan mirem de posar pau en una baralla hem d'aprendre a imaginar què serà adequat: reaccionarà millor amb una paraula, o amb un gest que li toqui el cor, o bé esperant un altre moment...? Parleu-ne en grup i amb casos concrets.

### ■ JOVES I ADULTS

Escolliu dos d'aquests conflictes:

- **Assetjament:** a la classe una nena és víctima de burla i humiliació contínues, i tothom fa cas de l'assetjador principal i li riu les gràcies.

- **Violència de gènere:** una dona és constantment amenaçada pel seu marit, que aprofita qualsevol errada per recordar-li com n'és d'inútil. Últimament ha rebut molts cops, i s'espanta.
- **Baralla:** anem de copes i és de nit. Pre-senciem una baralla a cops de puny entre dos joves, la gent s'aglutina però ningú hi intervé.
- **Borsa:** t'assabentes que el teu banc té accions en empreses d'armament. Canviar a banca ètica et suposaria diners i temps.
- **Desobediència:** t'informen que demà una entitat bancària desnonarà una veïna teva, una viuda gran. La coneixes bé, és mig cega i pobre. Et fa molta ràbia, però saps que bloquejar actes de la policia suposa detencions i pot tenir conseqüències.

1. Què faríeu, sense pensar gaire, de manera espontània? Escriu-ho.
2. Analitzeu ara totes les possibles conseqüències, tant si no pensàveu actuar com si voleu intervenir-hi, sense pensar-vos-ho gaire.
3. Ésser no violent requereix assumir sacrificis? Quins en aquest cas?
4. Fins a on estaríem disposats a sacrificar-nos en aquest conflicte?
5. Si es tractés d'un familiar o d'un amic íntim, seria diferent? Per què no actuem amb la mateixa contundència contra una idèntica injustícia, i depenem tant de la persona o del sentiment que hi tenim?
6. Si temps després de produir-se l'incident (dies, setmanes...) tornem a considerar la situació, hauríem escollit diferent? La implicació immediata dins l'escena ens fa canviar les decisions? Segons quins criteris?

## Oblidant el nostre treball interior

La preparació d'una transformació no violenta no només consisteix a planificar, organitzar, crear i avaluar. Cal un treball interior pacient i progressiu, personal i grupal, que iniciï en primera persona el canvi que pretenem a l'exterior. Per dur-ho a terme, un punt clau és la capacitat de silenci i cultiu espiritual, sigui en la meditació (loga, zen...) o en la pregària (si es tenen creences religioses). Aquest a-relament quotidià donarà autoconeixement, pacificarà l'existència i ens harmonitzarà amb el Tot. Els grans mestres no violentes, de fet, han begut d'alguna espiritualitat per fer fecunda la seva transformació no violenta personal i social.

### 1. Observacions. «Veig que passa això»

### 2. Sentiments. «Quan passa, em sento així»

### 3. Necessitats. «Això ho visc així perquè tinc necessitat de... (afecte, seguretat...)»

### 4. Petició. «Seria possible fer tal canvi?»

Algunes pistes més per al treball interior ens les dona el model de comunicació no-violenta (CNV) de Rosenberg. És un exercici d'autocompassió i compassió envers l'altre. Requereix una bona dosi d'empatia i autoco-neixement per identificar i procurar satisfer les necessitats i les emocions de totes les parts sense caure en judicis de valor. La CNV la podem practicar amb nosaltres mateixos (autoconeixement) o bé envers algú altre (resolució de conflictes).

### ■ INFANTS

Escenifiqueu una situació d'assetjament escolar per experimentar el que sent cada part: el/la qui assetja, l'assetjat/da, el grup, el professor/a... Es tracta de posar nom als sentiments i descobrir les necessitats que hi ha al darrere de cada sentiment.

### ■ JOVES

Apliqueu la CNV de Rosenberg per intentar expressar el que viu cada part. Els passos que s'hi proposen ens donaran eines per a l'autoconeixement, la comunicació i, si s'escau, per fer peticions a qui pertocui:

## 01 Cómo prevenir el bullying en el aula



Apliqueu ara el model de CNV en un conflicte viscut en pròpia persona.

### ■ ADULTS

Has experimentat mai una «mirada d'odi»? Si no, parla amb algú que ho hagi fet, i desco-breix què ha sentit. Recorda alguna situació que et molesti especialment (en la família, a la feina...). Ara intenta comunicar-te amb la persona que ha fet aquesta «mirada d'odi» o creat la situació, tot seguint els passos del model de Rosenberg.

## Controlats pels sentiments

Les distorsions de la pròpia visió de la realitat ens determinen els sentiments, i ens porten a un subjectivisme que ens deixa les ulleres ben esbiaixades. És recomanable entendre els patrons de distorsió perquè ens estan canviant el comportament. Suggerim que el

grup reconegui moments en què quedem atrapats en aquestes distorsions. Quins objectius busquem quan les utilitzem? Per què? Què estem encobrint? Què ens fa sentir insegurs i ens empeny a recórrer a aquestes distorsions?

### Algunes distorsions de la realitat\*

**Pensaments de tot o res**

Es pot veure tot blanc o negre, però en la realitat els grisos són nombrosos. Ex: *Ha estat perfecte / Ha estat horrible.*

**Sobregeneralització**

Se simplifica una idea tot generalitzant-la. Ex: *Els homes sempre s'aprofiten de les dones.*

**Filtre mental**

S'analitza tot des d'un filtre preconcebut, positiu o negatiu. Ex: *Tot el que fan és enganyar, això també ho deu ser.*

«Catastrofitzar»

Es descarten els pensaments positius considerant que tot entrebanc mínim és catastròfic. Ex: *M'han posat una mala nota, quin desastre de semestre!*

**Lectura mental**

T'anticipes al que pensa l'altre sense considerar la seva llibertat. Ex: *Per què fer això si no li agradarà?*

**Pensament màgic**

Es compara constantment el present amb una imaginària situació molt i molt millor, de manera que la frustració i la insatisfacció són permanents. Ex: *Si canviés de feina tot aniria millor...*

**Raonament emocional**

Es dona per fet que els sentiments són la realitat. Ex: *He sentit tanta angonya durant la presentació, que segur que ha anat malament.*

**Fals permanent**

Es dona per fet que quelcom no canviarà, i així s'impossibilita qualsevol acció per transformar la realitat. Ex: *I tu creus que l'altre té un mínim d'entranyes per canviar?*

**Etiquetatge**

Pensaments envers una persona o cosa que fan ús d'etiquetes despectives i que infravaloren. Ex: *Aquesta és la cotorra del bloc.*

**Personalització i culpabilització**

Idees que culpen persones de coses que no són responsabilitat seva o que no són de la seva competència. Ex: *Veus com ho deia? Per culpa teva ja hi tornem a ser...*

\* Adaptació del llibre ROJAS-MARCOS, L. (2014). *La familia: De relaciones tóxicas a sanas*. Barcelona: Debolsillo.

Proposem ara fer una graella omplint amb exemples propis aquestes distorsions, explicant en quin moment m'he sentit fent ús d'aquesta distorsió, quin objectiu pretenia,

el sentiment causant i la necessitat que hi identifiqui. En funció de les edats dels destinataris, qui guia l'activitat adaptarà la proposta.

## Temptat per la violència



Quan la pau intenta canviar violències, tard o d'hora arriba aquella provocació que et tempta per tornar a la violència com a reacció ràpida i visceral. Es tracta de la reacció més primària, i per no caure-hi cal entrenar-se bé en la noviolència. També pot passar que per por o desconfiança respecte estratègies no violentes, es vulguin combinar amb alguna altra que conté violència, «per si de cas» no n'hi ha prou. Però... violència i noviolència són de signe oposat i s'anul·len! Aquesta petita dosi de violència pot arruinar tot el que s'ha construït fins al moment.

### INFANTS I JOVES

Segons l'edat, la persona que guia adaptarà la dinàmica al públic. Es col·loca un botó gran al centre, acabat de pintar de color vermell de manera que la pintura encara estigui fresca, però això no es diu. Es proposa l'experiència de prémer o no el botó per (1) adquirir una meravella del món per a tu; (2) adquirir les 10 millors meravelles del planeta per a tu (anomenar-ne algunes); (3) obtenir 100 milions d'euros ara mateix; (4) ser president/a del teu país durant 10 anys; (5) obtenir qualsevol desig físicament possible. Des del principi, però, es deixa clar en cada cas que es planteja que el desig es fa realitat

a canvi de matar una persona desconeguda al món, de manera automàtica, invisible, i impossible de detectar. Si algú decideix prémer el botó, es quedarà amb la mà tacada de vermell (sang). Se li pot fer reflexionar que és pintura i que es pot rentar, però que si fos real aquella mort no podria marxar mai de la pròpia consciència. Al final, genereu un debat ètic sobre la temptació que suposa la violència, especialment quan és invisible o colateral, per assolir els propis objectius.

### ADULTS

Feu una llista de cinc decisions que heu de prendre en els propers dies. Dels temes més simples als més vitals. Com creieu que prendreu la decisió si us moueu d'acord amb la primera afirmació? I amb la segona? Ara penseu en la decisió després d'estar caminant 3 hores per la natura. Compareu les decisions preses.

- **El fi justifica els mitjans** (Napoleó Bonaparte, escrit sobre *El Príncep*, de Maquiavel).
- **El fi està en els mitjans com l'arbre en la llavor** (Mohandas K. Gandhi). És a dir: si volem una societat justa i en pau, hem d'emprar uns mitjans que, en si mateixos, portin ja la finalitat que volem assolir. Us ha passat mai que algú del vostre grup, i de manera espontània, es torna violent/a amb una altra persona? Llavors, què feu? Apliqueu-ho també a manifestacions i actes no violentes: si algú inicia la violència, com el podem detectar i aïllar ràpidament?

## Quan els resultats et desanimen

Quan s'enceta una acció no violenta amb moltes expectatives d'èxit o un excés de confiança, pots desanimar-te amb els fracassos, potser fins i tot abans d'avaluar o comprendre per què ha acabat així. Gene Sharp emfatitza la importància d'una planificació estratègica. No obstant això, aquesta planificació ha de ser flexible i ha de donar una resposta adequada als canvis esperats i inesperats. Els següents paranyens ens alerten davant dels efectes que els resultats poden tenir sobre nosaltres:

- **Risc de no avaluar** les pròpies actuacions, de no fer autocrítica. El que no s'avalua, es devalua, la qual cosa permet veure les errades que s'han comès per millorar la resposta i adaptar-se millor a les noves situacions inesperades.
- Posar l'esperança en els **resultats** i no en els procediments. El fracàs d'una acció o del seu resultat, desanima. Cal valorar els processos i les lliçons que s'hi han après. Poden ser positius sense dependre només dels resultats a curt termini.
- Perdre la paciència, **mirada curta**. La no violenta té com a meta una transformació de les relacions i dels actors que requereix el seu temps. És difícil que tot vagi sense impediments i amb agilitat en tot moment.
- Durant el procés **no guanyaràs totes les batalles**. A vegades cal perdre per adoptar una estratègia millor que et permeti arribar més lluny en direcció a l'objectiu. El camí barrat d'avui pot ser una oportunitat oberta i ben apresada per demà. El procés no és un moment puntual sinó una trajectòria.

### ■ INFANTS I JOVES

Mira aquest vídeo i planteja't preguntes: has intentat alguna cosa moltes vegades i no ho has aconseguit? Què és el que va fer que t'atruessis? Si ara tornessis a una situació igual, faries el mateix? Què canviaries?

#### 02 ¿Cuántos intentos para tener éxito?



### ■ ADULTS

Compartiu en grup: a quantes entrevistes de feina heu anat? Si mireu en panoràmica totes les entrevistes fetes, com veieu el procés? Us han servit les entrevistes que no us van donar pas a la feina que buscàveu, o les que creieu que no van sortir bé? Les veieu com un fracàs, aquelles entrevistes, o com una experiència per aprendre el que necessitàveu per a les entrevistes posteriors? Què hi heu après?

## Donar per perdut l'adversari

Els sentiments d'odi, ira, ràbia o enveja engeguen. Si n'experimento, em caldrà tornar a un punt de referència per no deformar la realitat: procurar recuperar l'adversari. Des del moment en què el discurs consisteix a demanitzar l'altre pensant que no té remei i que cal derrotar-lo, estaré deformant la realitat segons els meus sentiments. La no violència pressuposa una certesa: qualsevol ésser humà pel fet de ser-ho és capaç de canviar, tard o d'hora, si se'l sotmet a l'adequada pressió no violenta. El problema ve si des de la nostra percepció deixem de considerar-lo humà: un animal, un monstre o una màquina de fer mal ningú el vol incloure en la solució. Ens cal revertir urgentment aquesta deformació si volem millorar o resoldre el conflicte.

### ■ INFANTS

Se'ls recorda la llegenda de Sant Jordi. Se'ls ofereix crear finals alternatius que no necessitin violència i acabin bé. Al final, es proposa aquesta imatge. Què ha calgut perquè el «monstre» (el drac) formi part d'un final feliç? (La persona que guia acompanya el debat per fer notar que l'hem de tractar com a persona, amb qualitats humanes, i que els sentiments que tenim davant del drac ens poden portar per mals camins. Aplicar-ho a persones de qui tenim por).



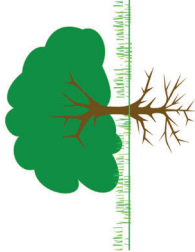
### ■ JOVES I ADULTS

Organitzeu un debat relacionant aquests temes: els sentiments enfront de l'adversari, la polarització, la deformació de la realitat i l'animalització que exclou l'altre. Algunes idees per preparar-lo:

- Quan exclous algú de la solució perquè li tens un sentiment advers, pensa quina part de tu que no acceptes estàs projectant en l'altra persona, i acull-la primer dins teu. Identifica el teu propi monstre i dona-li la benvinguda. També forma part de tu.
- Coneixem l'adversari en la pitjor de les facetes. Fins i tot hi ha facetes millors que encara ha de desenvolupar, si se l'ajuda. És suficient, doncs, la nostra informació i els sentiments per concloure amb la sentència «no té remei»?
- A Espanya s'ha parlat de Gobierno Frankenstein per parlar d'un pacte polític PSOE-Podemos-Independientistes (A. P. Rubalcaba, El Escorial, estiu 2016), i del Monstre de tres caps per parlar d'un pacte PP-Ciudadanos-VOX (A. Jarabo 03/12/2018).
- «Als tutsis els dèiem escarabats o serps, i eren els nostres enemics. No dèiem aneu a matar, parlàvem de treballar. Anar a la feina era el sinònim que utilitzàvem sovint per animar la gent a assassinar» (testimoni de Valerie Bemeliki, una de les sis locutores de la Ràdio dels Mil Turons que escampava odi abans i durant el genocidi de Ruanda del 1994).



## Des de la superfície no veuràs les arrels del seu poder



Qui és poderós té arrels invisibles per a la majoria. Si no s'estudia a fons la realitat, l'estratègia no violenta pot acabar essent inadequada. Alguns dels perills poden ser:

- **No analitzar prou el context** actual ni la conjuntura. No conèixer o no saber concretar les sis fonts de poder de qualsevol adversari (autoritat, seguidors, habilitats, sentiments, material i sancions).
- **Basar-se tan sols en rumors.** No contras-tar la veracitat de les dades que corren.
- Perdre la perspectiva realista i seriosa del que succeeix caient així en els «bonismes» que simplifiquen el que és complex.

### ■ INFANTS I JOVES

S'explica la història d'un dictador que ha empresonat sis activistes de drets humans (separen sis persones darrere de cadires o d'una taula, com tancades a la presó). La resta del grup han de ser prou enginyosos per buscar la manera d'alliberar-los: per cada prova que superin, com que hauran aprofundit una mica més en les arrels del poder no violent, seran capaços d'alliberar un company/a:

1. Representeu una escena on algú faci ús d'una autoritat no violenta.
2. Representeu una situació d'assetjament on respongueu desbancant sense violència el qui agradeix.
3. Penseu quines habilitats demanaríeu a algú que volgués exercir el seu lideratge de manera no violenta.
4. La meitat del grup escriu 3 habilitats en

què caldria formar-se per poder alliberar de maneres no violentes els qui estan atrapatats, i les dona a la persona que guia. L'altra meitat té 3 minuts per endevinar les habilitats.

5. La meitat del grup explica amb mímica (sense paraules) 3 mitjans que utilitzen els caps de bandes violentes per espantar la gent, i l'altra meitat intenta endevinar-los.
6. La meitat del grup pensa de manera consensuada una reparació no violenta davant d'algun greuge i l'altra meitat l'ha de discutir i valorar si té mancances perquè pugui ser considerat no violent. Defenseu posicions contràries buscant arguments.

Al final es llegeix una biografia fictícia del dictador, que resulta que és una persona víctima de violències de tota mena quan era petit, exclòs, menyspreat... etc. Es fa veure que no tothom és bo o dolent, que hi ha grisos. Molt sovint les violències que veiem han estat rebotades: és necessari aturar el cercle viciós!

### ■ ADULTS

Imagina que discuteixes amb algú per un tema concret i, al cap d'una estona, el que tu estaves defensant veus que ja no té raó de ser. Diguem que l'altre t'ha convingut pel valor dels arguments. Però no vols «baixar del burro» i reconèixer-ho. Et trobes argumentant el que ja no creus tan sols per no donar la raó a l'altre. Recorda alguna situació en què t'hi hagis trobat. Què t'ha dut a voler sostenir el punt de vista que ja no és teu? La teva actitud canvia segons quina sigui la persona amb qui tens la discussió? I segons quin sigui el tema a discutir? Identifica els sentiments que et provoquen aquestes situacions.

## Improvisar ho empitjora

Confiar en la improvisació de respostes no violentes no sol portar per bons camins. Una «tempesta perfecta» per desamar la violència no arribarà simplement perquè decidim improvisar. Així com els exèrcits es preparen durant anys per a la violència –amb entrenament, disciplina i estratègia– també la no violència cal preparar-la a consciència: amb treball interior, dedicació i el grup no violent, estratègia, adquirint més creativitat, aprenent la pluralitat de perspectives, planejant difusió...

Davant d'una injustícia, Martin Luther King proposa quatre fases d'actuació: «Recopilació dels fets per determinar si existeix la injustícia: negociació; autopurificació i acció directa. Nosaltres hem fet tots aquests passos a Birmingham» (Luther King, M. (1963). *Carta des de Birmingham*).

### ■ INFANTS I JOVES

Es designen dos àrbitres. La resta es divideix en dos grups. A un d'ells se li demana que durant cinc minuts intentin per torns tocar amb una pilota de tennis taula el màxim nombre de vegades un peó d'escacs que tenen a una distància d'un set metres d'on són ells, sense moure's d'allà on són. A vegades fallaran i la pilota anirà desviada, i a vegades l'encertaran. Un dels àrbitres confirma el còmput d'encerts.

A l'altre grup se li dona, a més del peó i la pilota, trenta metres de cordill, unes tisores, dos recipients amb sorra, una cadira i quatre palets de fusta llargs. També se'ls donen escrites unes instruccions: «Enterrar en forma d'X dos palets a cada recipient de sorra de

manera que a l'exterior de cada recipient es vegi només una V. Col·locar un recipient a cada extrem dels set metres. Unir les parts baixes de les dues V entre si amb un cordill, els extrems superiors esquerres amb un altre cordill, i els superiors drets amb un tercer cordill. El resultat serà una via de tres cordills d'un set metres cadascun, per on pugui passar la pilota de tennis taula de forma segura. Se situa damunt d'una cadira el recipient inicial, per aconseguir un pendent considerable de baixada fins al recipient final, on es fixa el peó d'escacs». Durant cinc minuts intenten ara tocar el màxim nombre de vegades el peó amb la pilota, computat pel segon àrbitre. El resultat hauria de ser el 100 % dels intents. Al final seiem tots, i s'interpreta el joc: els primers improvisaven, intentaven arribar a l'objectiu. Què hauria passat si cada fallada provoqués que la gent morís, o es destruïssin edificis...? Això és el que passa si davant la violència improvisem. En canvi, si planegem i construïm una «via segura» com la del segon grup, assolirem el resultat final amb tota seguretat, encara que sembli que la preparació és més laboriosa. Així és la no violència.

### ■ ADULTS

Imagina ara que et trobes indignat per una situació injusta. Coneixent-te, escriu per a cadascuna de les quatre fases que esmenta M. L. King (Recopilació de fets, Negociació, Treball interior i Acció directa) les mancances que tens i que hauries de treballar en tu mateix per no improvisar. Dins l'acció directa pots considerar els àmbits de comunitat, estratègies, creativitat i difusió. A continuació, per parelles, compartiu i comenteu el que hi heu escrit.