

**www.moulanoviolencia.net**  
**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**

**WVW ACT**  
International Institute  
for Nonviolent Action



# CRITERIS PER ESCOLLIR UNA ACCIÓ NOVIOLENTA



**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 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/U5>

## Bibliografia

COMÍN, T.; MELLONI, X.; SOLÉ, M.C.; TORRALBA, F. (2004). *Guerra i pau*. Barcelona: Mediterrània.

DEL VASTO, L. (1992). *Vida interior i no-violència*. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat.

HAVEL, V. (2013). [El poder de los sin poder. Raíces de Europa](#). Madrid: Encuentro.

HELVEY, R. (2004). [Sobre el conflicto noviolento estratégico: entendiendo sus principios básicos](#).


JARES, J. (1999). *Educación para la paz: su teoría y su práctica*. Madrid: Popular.

JUDSON, E. (2000). *Aprendiendo a resolver conflictos en la infancia. Manual de educación para la paz y la noviolencia*. Madrid: Los Libros de la Catarata.

LUTHER KING, M. (2016). *El crit de la consciència*. Barcelona: ICIP.

POPOVIC, S. (2016). [Cómo hacer la revolución: Instrucciones para cambiar el mundo](#). Barcelona: Malpaso.



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, Laura Sols Balcells  
Disseny i maquetació: Arantza Cadenas Aran i Pilar Rubio Tugas  
Producció audiovisual: NereuStudio

Un dels principis clau de la noviolència és la perseverança en l'autenticitat, tant dels participants com de les accions o les estratègies.

- Pel que fa als PARTICIPANTS, l'autenticitat és ser profundament honest, coherent i capaç de qüestionar sempre la netedat de les pròpies intencions: si les actituds pròpies exclouen la violència, si la finalitat que busco és que totes les parts guanyin (inclusió de l'altre)... Sospitar és un exercici d'autoconeixement important, i cal valentia per dur-lo a terme.
- Pel que fa a ACCIONS I ESTRATÈGIES, l'autenticitat és depurar-les d'interessos, venjances amagades o qualsevol tret violent que les pugui tacar. L'esperança d'èxit final no depèn de quants fracassos vinguin, sinó d'escollir sempre mitjans d'acord amb la finalitat, que és la Pau.

Ser autèntics és confiar en l'essència originària de la noviolència, amb il·lusió al principi i amb cansament al final. Gandhi afirmà: «La nostra recompensa es troba en l'esforç, no en el resultat; un esforç total és una victòria completa». El factor temps no ens ha de fer perdre la paciència. Cal fonamentar obstinadament la pròpia perseverança en l'espiritualitat cultivada (l'arrelament en el sentit a la vida i a l'amor), i no en els resultats obtinguts. Així farem indestructible la lluita per aquesta causa. La història és plena d'exemples de descobriments que han requerit perseverar: per inventar la bombeta, Thomas Edison va acumular centenars d'intents fallits i un sol encert; l'acumulació de fracassos no deixa a l'ombra l'últim èxit en el procés.

## ■ INFANTS

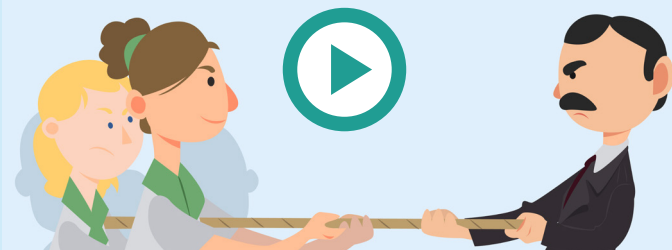
Mireu aquest vídeo: [10 Cómo debe ser apoyado un compañero](#). Tot i que té poca definició, mostra la perseverança i l'autenticitat d'algú que arriba a connectar amb les capacitats que no sabia que ja té. Analitzeu en tres grups els tres supòsits: 1) Sou l'infant, 2) Sou els pares, 3) Sou els companys. Què creieu que senten en cada supòsit quan no aconseguen el seu objectiu; a l'hora de rebre els companys; i quan finalment ho aconseguen?

## ■ JOVES

Escolliu una lluita (social, personal, col·lectiva, imaginària..., la que sigui) i feu dos grups triats aleatòriament: n'hi ha que donen suport a la lluita i d'altres que intenten impedir-la. El guia ha de dirigir un joc de rol en forma de debat: cada grup anirà imaginant en veu alta com defensaria la lluita o la impediria, mentre el guia anirà anotant detalls per mesurar-ne l'autenticitat i la perseverança. Al final la persona que guia els demanarà qui creuen que ha perseverat més i per què. Ell/a farà el contrast a partir de les seves anotacions.

## ■ ADULTS

Cerqueu i compartiu en grups dos fets reals de la vida de cadascú: un en què hàgiu perseverat i un altre en què no. Què us va fer perseverar i què ho va impedir? Què sentíeu en cada cas mentre ho intentàveu? Què va sentir en cada cas al final? Per acabar, debateu tots junts la introducció d'aquest capítol per intentar aplicar-la a les persones i les estratègies noviolentes i a l'autenticitat.



## Trencar el gel

La dinàmica que proposem és per a més grans de 18 anys. El mal té moltes formes, i també és dins nostre. Tota persona exposada a violència pot arribar a formes d'agressió i

crueltat inimaginables. Així ho demostren els estudis fets sobre els efectes d'estar exposats a mitjans audiovisuals violents:

«L'exposició [als videojocs violents] està positivament associada a l'augment dels nivells d'agressió en adults i infants, en dissenys experimentals i no-experimentals, en homes i en dones.»<sup>1</sup>

«L'exposició a violència de mitjans electrònics incrementa el risc dels infants i adults a comportar-se agressivament a curt termini, i dels infants a comportar-se agressivament a llarg termini.»<sup>2</sup>

- 
1. ANDERSON, C. A., BUSHMAN, B. J. (2001). «Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature». *Psychological Science*, 12(5), p. 358.
  2. HUESMANN, L. R. (2007). «The Impact of Electronic Media Violence: Scientific Theory and Research». *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 41(6 Suppl 1), p. 9.

Us proposem visualitzar la conferència «The psychology of evil», que inclou fotografies de violència i crueltat.

Trebal·leu en grup algunes de les idees que Zimbardo comunica. Podeu repetir algun fragment per parlar la imatge i debatre sobre una diapositiva que interressi especialment:

- Segons ell, quins factors ens fan tornar violents i malvats?
- Com demostra que qualsevol persona pot ser pervertida per la violència?
- Què proposa per revertir aquest procés?
- Allò que en diu «herois en potència, a l'espera» té a veure amb el que Gandhi anomenava *satyagrahis*, i avui en diem

persones que viuen una vida no violenta? Com podem entrenar aquests principis vitals per tal que ens resultin espontanis?

L'exposició al mal perverteix tothom. Com que durant la lluita no violenta hi estarem exposats, cal que no siguem ingenus: recomanem dissenyar una proposta d'acció no violenta que sigui eficaç i compregui el realisme i les proporcions del mal a què fem front.

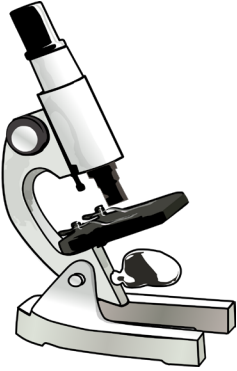
Podeu acabar la introducció amb aquesta breu exhortació a utilitzar la no violència com a força interior «Nonviolence: Your Inner Power» (en anglès).

## 01 The psychology of evil



## 02 Nonviolence: Your Inner Power





La motivació no violenta no pot dependre de l'èxit o fracàs dels resultats. Tot i això, per dissenyar bé una estratègia és imprescindible analitzar i avaluar la nova realitat que ha generat cada acció no violenta implementada, per poder millorar així el que calgui quan convingui. Tot el que no s'avalua, es devalua.

D'una banda, és important que ens fem conscients dels avenços per tal de consolidar-los. De l'altra, també és clau assumir que cal avançar malgrat les dificultats i les febleses inherents a la vida humana, a la dinàmica de qualsevol procés o acció, i també a les estratègies no violentes. Tot fracàs està inclòs en l'últim èxit a través de l'aprenentatge: per a això ha estat útil.

En el món empresarial l'anàlisi DAFO és un mètode de planificació i estratègia per avaluar les debilitats, amenaces, fortaleces i oportunitats d'un projecte o procés. L'anàlisi diferencia factors interns (fortaleces i debilitats) d'una organització i factors que en són externs (oportunitats i amenaces). La identificació dels DAFO és essencial per a la consecució d'un objectiu. Amb l'anàlisi DAFO, qui pren decisions ha de determinar en cada moment del camí si l'objectiu segueix essent assolible prenent aquella mateixa direcció. Si no sembla assolible, se n'ha de trobar un

altre que sí que ho sigui i iniciar-lo. Talment amb l'estratègia no violenta.

Dins d'aquesta avaluació no violenta cal redirigir constantment les accions directes preveient que al final caldrà una certa capacitat de diàleg i reconciliació per consolidar un final definitiu: podrem «obrir la mà» a l'altre si de manera prèvia hem treballat interiorment la capacitat d'incloure'l, i si l'estratègia no ha estat punitiva sinó dirigida a evitar que hi hagi una part vençuda.

### ■ INFANTS I JOVES

En grups, discutiu sobre els diferents mètodes que conegeu d'avaluació contínua d'un alumne: per exàmens, projectes, assoliment d'aptituds i d'actituds... En cadascun d'ells imagineu que no s'hagués produït (per exemple, que no haguessin fet mai cap examen a la vida). Penseu-hi de manera realista, i que cadascú expressi el que hauria fet a classe, a casa... durant dies i anys. Hauríem pogut arribar als coneixements i les habilitats que ara tenim?

### ■ ADULTS

Us proposem un cinefòrum: visualitzeu aquest documental [09 Reza para que el Diablo regrese al Infierno](#) (2008) i imagineu que sou un comitè assessor que contracten per fer-ne avaluació: apliqueu el DAFO en cada pas de la lluita no violenta que emprenen, i escriviu-ne els resultats en un informe. Hauríeu seguit la lluita en la mateixa direcció que van prendre finalment?



## Estratègia de l'acció directa

Una bona acció no violenta requereix que sigui sorprenent, provocativa, no punitiva, inesperada i sempre creativa. Cal preparar bé tota acció directa i assumir el que pot provocar. És important que cada membre del grup participant sàpiga bé què ha de fer, i com i on ha d'estar en cada moment. Cal també haver-se anticipat a pensar alternatives davant de possibles reaccions contràries. I, finalment, és clau que el grup sàpiga a què es pot exposar i sigui capaç d'assumir les conseqüències que possiblement caldrà afrontar (agressions, humiliacions, sancions, presó...).

És fonamental que tota estratègia no violenta:

1. **DEFINEIXI** un objectiu clar a afrontar i traci un mètode adequat, consensuat i realista per arribar-hi. Pot constar d'un camí d'accions no violentes diferents (triades potser entre les 198 que Gene Sharp<sup>1</sup> ideà), d'una combinació entre accions directes i oferta de negociacions... A l'hora de dissenyar aquest recorregut busqueu un camí que pretengui desarmar el cor de l'adversari i incloure'l en la solució. Repartiu les tasques amb criteri per tal de maximitzar l'eficàcia (capítol anterior) i avalueu constantment per canviar el mètode si és necessari (capítol següent).
2. **CULTIVI** de manera constant el grup d'activistes (capítol 5). També hi ha estratègia interior: la preparació de l'esperit i la identitat del grup, la motivació, la confiança mútua, els coneixements no violents, l'autodomini en les reaccions, la creativitat

en els plans alternatius... Cal entrenar el col·lectiu a consciència, especialment en moments de derrota.

3. **PREVEGI** les necessitats i les conseqüències i n'assumeixi la capacitat d'afrontar-les. Afirmava Sunzi que «la tàctica sense estratègia és la remor abans de la derrota». Cal crear un equip de suport amb experts i assistència per tal de preparar la logística de les necessitats i també atendre degudament qualsevol possible conseqüència.

### ■ INFANTS, JOVES, ADULTS

Visualitzeu en aquest vídeo com Jamila Raqib presenta l'essència de l'activisme no violent:

[08 The secret to effective nonviolent resistance](#)

Escolliu una causa a defensar i la resposta no violenta corresponent. Organitzeu tres grups que representin de manera simplificada tres fases de l'acció: la preparació (anàlisi de la realitat, objectiu, mètode: qui farà què i com), el cultiu del grup (calendari de trobades, tallers d'entrenament, meditacions o pregàries, emblema, motivació i dinàmiques de confiança...) i l'equip de suport (assistents mèdics, jurídics i de difusió). Feu un assaig general redactant l'estratègia, distribuint les tasques i afrontant l'acció a partir d'un cas proper segons l'edat.



1. SHARP, G. (2014). *De la dictadura a la democràcia. Un marc conceptual per a l'alliberament*. Barcelona: ICIP, pp. 102-111.

# 1

## Treballar la interioritat



En primer lloc treballa la teva interioritat: aprèn a conèixer-te millor, reconeix necessitats que busques satisfer en el conflicte, treballa l'hostedat i l'autocrítica, desperta l'empatia per la humanitat del qui és diferent...

Per tal de conèixer-te més bé, et proposem la tècnica de la [03 Finestra de Johari](#). A l'enllaç podeu llegir el que es recomana sobre com aplicar-la, seguiu les indicacions i us podreu conèixer una mica més: quina és la vostra manera de ser i de fer?

En acabar, us proposem una pràctica de meditació per tal d'anar transformant la pròpia interioritat i els sentits:

- D'una banda, els creients són convidats a aprofundir en aquest exercici des de les arrels de la seva tradició. A fer-ho mitjançant textos, contemplació, icones o meditació profunda, buscant que la Divinitat entri en cada racó de la manera de fer i de ser, assaborint el seu estil de compassió, noviolència i respecte per qualsevol vida, fins que impregni els sentits i les decisions més personals.
- D'altra banda, els no-creients són convidats a una pràctica de *mindfulness* amb l'objectiu de focalitzar l'energia interior i transformar els sentits. Es tracta de cultivar una espiritualitat dins nostre

que ens connecti en tot moment amb l'autenticitat, la compassió i la noviolència.

Sovint som uns desconeguts per a nosaltres mateixos. La meditació ha estat al llarg dels segles una pràctica molt valuosa en diferents cultures i tradicions. Tots necessitem algun tipus d'autodisciplina, profunditat i sentit. Les persones noviolentes que cultiven la meditació assoleixen més llibertat interior i tenen major autodomini de les seves reaccions, perquè amb més facilitat viuen connectades amb la pròpia interioritat, compassió i recursos vitals.

Durant 15 minuts, centreu l'atenció en la respiració. Busqueu una postura còmoda amb l'esquena recta i els ulls tancats, i sentiu el cos present i atent: en posició de flor de lotus, agenollats, estirats... Relaxeu els músculs un a un. Fixeu-vos en la respiració, en com circula pel vostre interior. Quan agafeu aire, imagineu-vos que també agafeu l'energia per començar el dia. Quan el deixeu anar, identifiqueu algun problema que us trobareu avui i deixeu que la dificultat se'n vagi.

Altres propostes específiques: per als infants d'entre 5 i 12 anys, la meditació pot ser pautada amb l'ajut del llibre *Tranquils i atents com una granota. La meditació per als infants amb els seus pares*,<sup>1</sup> d'Eline Snel, que inclou àudios amb onze meditacions diferents. Per als adolescents, la mateixa autora té *Respireu. Mindfulness per a pares amb fills adolescents*,<sup>2</sup> que adapta la mateixa proposta a aquesta edat.

1. SNEI, E. (2013). *Tranquils i atents com una granota. La meditació per als infants amb els seus pares*. Barcelona: Kairós.

2. SNEI, E. (2015). *Respireu. Mindfulness per a pares amb fills adolescents*. Barcelona: Kairós.

## No-cooperació malgrat les conseqüències

És fonamental no cooperar mai amb la injustícia, encara que això ens suposi haver de patir més. El cas dels camperols de Sumilao ens ofereix un model de resistència a llarg termini en resposta a situacions d'injustícia, tot i les conseqüències negatives: tretze anys de lluita no violenta fins aconseguir recuperar la pròpia terra. Vegeu:

[04 Sumilao: una victoria con mucho sacrificio](#)

[05 Sumilao: una victoria con mucho sacrificio \(II\)](#)

1. IDENTIFICA la situació d'injustícia. Serà injusta si no es preserven els drets humans fonamentals per a tothom.
2. Probablement no ets el primer: INFORMAT de quines accions s'han dut a terme fins al dia d'avui per intervenir-hi: qui hi ha fet front i com.
3. Amb aquestes accions, quina era la FINALITAT que es perseguia assolir i quins MITJANS s'hi han implicat? És una bona direcció a seguir?
4. Quins DANYS COL·LATERALS O DIRECTES s'han hagut d'assumir? Quines persones han rebut conseqüències negatives de les accions no violentes? Les havien assumit prèviament de manera voluntària?
5. Cal que prenguis CONSCIÈNCIA DEL PATIMENT que han generat aquests fets per a cadascú, i alhora de l'alliberament que també han comportat com a mitjà conscient, volgut, assumit i apoderat vers la lluita no violenta.
6. AVALUA EL RISC que corre cada part implicada. D'una banda, què arriquen els qui cometten la injustícia; de l'altra,

els qui han emprès accions de no-cooperació (en alimentació, feina, habitatge, terra, salut, vida...). Pensa ara FINS A ON ESTÀS DISPOSAT a arriscar tu.

7. DECIDEIX finalment la teva forma de no-cooperació o contribució no violenta davant d'aquesta injustícia assumint-ne les conseqüències.

### ■ INFANTS

Proposeu-los una situació hipotètica (pot ser real, si se'n té la possibilitat): al pati de l'escola majoritàriament es juga a futbol. Alguns infants no hi volen jugar, i per això disposen de menys espai. Els del futbol ocupen tot el pati, mentre que els altres acaben en petites converses pel voltant, o jugant en un espai reduït. Fa uns dies que algunes nenes han començat a sentir que això és injust. Els agradaria fer-hi alguna cosa. Us proposem aplicar els set passos anteriors. És la vostra ocasió per mobilitzar-vos de manera no violenta amb l'objectiu de no cooperar amb una situació injusta.

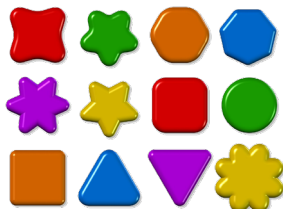
### ■ JOVES I ADULTS

Rescateu tres casos d'injustícia: un del teu barri, un de la teva empresa o institució, i un de la teva vida personal. Es tracta ara que dins d'aquestes situacions pugueu mantenir la coherència entre els mitjans i el fi que voleu viure. Per grups, apliqueu-hi els set passos i prengueu decisions. Poseu les conclusions en comú.



# 7

## Distribució de tasques



Per ser eficients, les activitats de grup necessiten estructura: un disseny de tasques i un repartiment de responsabilitats que responguin a les capacitats i les motivacions dels membres. En el cas de la lluita no violenta per a la reivindicació de drets, les qualitats que cal valorar poden anar des dels coneixements jurídics i teòrics, el tarannà pacífic de la persona o l'empatia en situacions de diàleg o de primera línia de manifestació fins a la creativitat artística o la capacitat d'organització i lideratge.

### ■ INFANTS

Escollir una de les dues propostes:

1. A partir d'aquest vídeo comenteu en grup de quina manera sou capaços d'integrar el qui és diferent, tot valorant-ne les peculiaritats: [07 Lamb](#)
2. Proposem una activitat lúdica amb tasques concatenades, a manera de gimcana o «corsa de relleus», en què cada tasca requereixi una habilitat singular. Es pot tractar de velocitat, lleugeresa, agudesia visual, dots de coordinació o de repartiment de tasques, força, alçada, coneixements, aptitud matemàtica, valentia, equilibri, habilitat manual, etc. Es formen equips d'entre 4 i 8 persones, en un nombre coincident amb el de tasques a realitzar, llevat que es dissenyin tasques que requereixin més d'una per-

sona. Se'ls expliquen les feines que han de dur a terme l'una darrere l'altra i en el mínim temps possible. A la meitat dels grups, l'assignació interna de coses a fer s'estableix de manera aleatòria. Els altres grups distribuïran internament les tasques que els han correspost segons les capacitats. És preferible que la competició sigui simultània, almenys amb un grup de cada tipologia. Convé que els grups no aleatoris portin algun element distintiu que reforci la pedagogia. Un cop finalitzada la gimcana, tothom posa en comú els resultats observats i s'extreuen conclusions.

### ■ ADULTS I JOVES

A la vostra comarca s'ha produït un desastre ambiental i sanitari d'origen confús. Una olor fètida envaeix la regió. Peixos, arbres i plantes moren. Algunes persones són hospitalitzades, però moren. Hi ha sospites, però un món d'interessos, negacionisme, traves legals i amenaces fa difícil actuar en resposta. Davant d'una situació com aquesta: A) Ho deixaríeu tot a càrrec de les administracions? B) Penseu que si us hi impliqueu bastants, dissenyeu diferents tasques i les repartiu amb criteri sereu més efectius que no pas si només uns quants s'hi involucren o feu tots el mateix? Cobrint fronts amb els qui sou al grup, quines tasques dissenyaríeu i quins criteris de repartiment faríeu servir? És a dir, distribuïreu les tasques a discreció o tindreu en compte les capacitats? Quins beneficis presentaria aquesta segona opció?

# 6

## Anàlisi i planificació de l'acció directa

Per crear estratègies, cal analitzar bé el conflicte i preveure les conseqüències de les accions que procuraran desbloquejar la situació. Assessoreu-vos i parleu-ne en grup: esteu disposats/des a assumir les conseqüències d'aquests actes? La vostra causa despertarà simpaties si sou coherents acceptant només maneres d'actuar que siguin pacífiques: l'acció contestatària no és venjança sinó acció que desvetlli la consciència i a la vegada integri l'adversari tot canviant-li les regles del joc.

A l'hora de planejar una estratègia, és bo recordar que en un conflicte normalment hi ha:

- Els qui defensen la legalitat (no sempre la justa). Llei és allò que s'ha establert com a acord social i que cal complir. Solen dir que els discrepants estan «fora de la llei», però sota pretext de combatre tota il·legalitat solen buscar l'òfec de la discrepància.
- Els qui defensen la legitimitat. Sovint estan en una fase prèvia a la legalitat: allò que creuen legítim volen que esdevingui llei. Per tant, respecten la llei. La legitimitat busca canvis segons la dignitat i la justícia en uns punts que la llei encara no recull.

Quan una legalitat no és justa, ser just és defensar el que és legítim. Els noviolents solen lluitar des de la legitimitat, per falta d'eines legals per defensar un tema de justícia. Els poderosos solen lluitar amb la legalitat. Però la llei no és patrimoni del poderós: legitimitat i llei són igualment importants. Per això, és essencial que els qui lluiten per una legitimitat respectin les lleis escrupolosament.

Gandhi, essent jutjat per desobediència (1922), exigí al jutge que si no dimitia considerant injust el sistema, havia de dictar-li la pena més alta, complint la llei injusta. Podeu veure l'escena a la pel·lícula *Gandhi* (1982), en el minut 1:51:07. La desobediència a una llei injusta ha d'assumir les conseqüències penals que té. Carregar-ne el sofriment i fer-ho en massa farà trontollar encara més el sistema injust fent que un dia, ni que sigui llunyà, la legitimitat esdevingui llei.

### ■ INFANTS I JOVES

Sou un grup d'estudiants que creieu que part de la normativa del vostre centre educatiu no té en compte drets importants. Quins drets legítims no hi estan reconeguts? Escolliu un cas i mireu com presentar la seva legitimitat i com lluitar per incorporar-ho a la legalitat. Argumenteu, per grups, quins són els elements que justifiquen la seva legitimitat, i com penseu lluitar per convertir-lo en legal.

### ■ ADULTS

Al vostre barri es vulneren drets, i creieu que la seva defensa és legítima. Dividiu-vos en dos grups: un escull el cas que vol defensar i n'argumenta la legitimitat. L'altre representa la legalitat i procura que allò que reclamen com a legítim no acabi essent mai legal. Cada grup ha de defensar els seus postulats amb tots els mitjans possibles, però només el grup que està a favor de la legitimitat està obligat a mantenir la noviolència en totes les accions que planifiqui. Com us ho fareu? Qui arribarà més lluny? Per torns, aneu exposant estratègies i accions consensuades.

## Recuperació de l'adversari

Alhora, però, persistiu sempre en voler recuperar l'adversari, amb gestos que puguin connectar amb la seva humanitat. Si no guanyeu tots dos en alguna cosa, el conflicte persistirà, sobretot perquè hi haurà ressentiments pel mig. Et proposem algunes pautes per no haver de seguir parlant d'adversari i poder parlar de persona directament.

### ■ INFANTS

Llegiu un conte tradicional propi de la zona on viviu. Enfoqueu l'atenció en algun personatge malèfic (dimoni, drac, fera...) i descriviu actituds positives que li corresponen en el relat. Si no n'hi trobeu cap, penseu com podríeu modificar la història incorporant-n'hi: tenir actituds humanitzadores no altera el seu rol d'adversari! Poseu-vos ara a la seva pell: què devia buscar? Quines necessitats devia tenir per actuar d'aquella manera? Amb el que heu après fins ara, reescriuiu el conte en forma d'obra teatral per tal que les necessitats del protagonista i de l'antagonista quedin satisfetes en la solució (guanyador-guanyador). Representeu davant d'altres grups o familiars la vostra versió de la història, per mostrar-los maneres d'inventar finals als conflictes que incloguin l'adversari.

### ■ JOVES

Visioneu la pel·lícula d'animació japonesa *El viatge de Chihiro*, (2002). Es tracta d'una història fantàstica plena de símbols que després es podran analitzar en grup. En concret, fixeu-vos en l'esperit sense rostre i el seu significat (aquí en un resum d'escenes):

06 El sense rostre a *El viatge de Chihiro*

Quines característiques té? S'assembla a alguna dinàmica destructiva del món d'avui? Què significa la indigestió que pateix després de devorar-ho tot? El mal sempre el veiem en persones concretes: com a ésser personal, quines necessitats té? Per què segueix sempre Chihiro? De quina manera el tracta Chihiro? Avalueu el paper de Chihiro en la recuperació de l'esperit sense rostre, des del moment més monstruós fins al lloc on finalment el deixa. En una escena determinada Chihiro afirma: «Només és dolent a la casa de banys, ha d'anar-se'n d'aquí». Si la «casa de banys» s'interpreta com un prostíbul, per què Chihiro diu que la solució passa perquè l'esperit sense rostre deixi aquest lloc? En quins altres moments Chihiro li desitja bé? Reflexioneu sobre el paper de la persistència en la bondat dins la noviolència.

### ■ ADULTS

Recupereu els tres casos d'injustícia del capítol anterior (de barri, laboral i personal). Centreu l'atenció sobre aquell adversari. A més de la injustícia que ha comès, ell/a o el seu col·lectiu té trets favorables? Els trobareu més fàcilment com més allunyats estiguen de la situació injusta: podríeu imaginar trets favorables en els directius de l'empresa que maltractava els camperols de Sumilao? Escriuiu-ne una llista que us humanitzi la relació amb ells (cura dels seus fills o dels seus progenitors...). Tots som adversaris d'altres, i alhora també de nosaltres mateixos: busca ara trets humanitzadors en tu mateix/a. Què et fa més humanitzable també a tu? Per què no creus que l'adversari ho pot tenir igualment?

## El poder de la base per a canviar

	Responsabilitat forta davant el problema	Responsabilitat feble davant el problema
Responsabilitat forta davant la solució	Model moral	Model compensatori
Responsabilitat feble davant la solució	Model elucidació	Model mèdic

El poder per canviar la situació el tenim tots els qui patim el conflicte, amb independència del que decideixin els líders o dirigents. Moltes lleis han canviat gràcies a la força dels moviments ciutadans, i ser-ne conscients encoratja a comprometre's més a millorar la societat. De cara a saber apoderar i acompanyar els grups, és interessant conèixer els nivells de responsabilitat assenyalats per Brickman<sup>1</sup> (1982) davant les situacions de conflictes a què hem de fer front, en funció de la capacitat de resposta que té cadascú i de l'origen del problema:

- Model moral: «Em sento MOLT responsable del meu problema, i la solució depèn MOLT de mi». Aplicat a l'alcoholisme i a les dependències.
- Model compensatori: «Em sento POC responsable del meu problema, i la solució depèn MOLT de mi». Aplicat a líders socials per apoderar col·lectius.
- Model elucidació: «Em sento MOLT responsable del meu problema, però sento que la solució depèn POC de mi». La impotència porta a esperar ajuda externa i a culpabilitzar-se. Cal enfortir la responsabilitat en la solució, per evitar infantilitzar la persona.
- Model mèdic: «Em sento POC responsable del meu problema, i sento que la solució depèn POC de mi». Fragilitat total per prendre les regnes de la vida. Alguns casos de persones sense llar. Cal un procés per enfortir les estructures psicològiques, la lectura de la realitat i les capacitats.

### ■ INFANTS

Hi ha companys que no juguen net, molesten els altres i miren de divertir-se fastiguejant-los. Els qui us mantenieu neutrals us reuneu perquè voleu fer-hi alguna cosa. Quines mesures podeu practicar per evitar que molestin els vostres companys/es si alhora voleu evitar danyar els agressors? S'hauria d'avisar també algun adult responsable? Com caldria ajudar les víctimes, per enfortir-les i animar-les a unir-se a la lluita no violenta?

### ■ JOVES I ADULTS

Imagina't que ets la persona defensora de la ciutadania del teu municipi, escollida pel consistori. En la teva primera jornada d'atenció als veïns has rebut tres ciutadans: l'un es queixa per sorolls en l'espai públic; l'altre, per joves que consumeixen drogues a l'entrada del seu edifici; i un tercer, per «entrompades» setmanals a la plaça pública. Què hi faries, tu, com a defensor/a? On els adreces? Pots posar més llenya al foc, aconsellar, delegar, adreçar les persones afectades a les instàncies corresponents... L'actitud que adoptis tindrà a veure amb un rol acomodati i infantilitzat, o bé apoderat i autònom de ciutadà? Què proposes en cadascun dels tres casos esmentats? Podries aplicar-hi els models de Brickman, per poder determinar en quina direcció acompanyar cadascú?

1. BRICKMAN, P., CARULL, V., KARUZA, J., COATES, D., COHN, E. I. KIDDER, L. (1982). «Models of Helping and Coping». *American Psychologist*. 37. pp. 368-384.

Quan la injustícia s'afronta seriosament, cal implicar més gent a lluitar de manera noviolenta: us proposem crear un grup i dedicar esforços a unir-lo, a cohesionar-lo i a treballar per la noviolència. Així tindreu més probabilitats d'èxit en les accions que tireu endavant. Ensenyeu-los a practicar el treball personal de la noviolència interior, i a guanyar en autodomini seguint dinàmiques junts.

### ■ INFANTS

Fan una filera, en silenci. D'un en un se'ls diu a cau d'orella el nom d'un animal, de manera que cada animal és assignat a unes quantes persones. Quan tothom sap l'animal que és, s'han de dispersar. Demanem que cadascú faci el so que correspon a l'animal que li ha tocat, i al mateix temps els diem que es fixin en els altres sons per identificar companys/es que interpretin el mateix animal, i que es vagin agrupant segons aquest criteri. Pot haver-hi qui, a més, estigui atent/a a unir entre sí altres animals diferents del seu: això ja comporta una gran sensibilitat per cohesionar el grup! Al final que tothom s'assegui i interpreteu la dinàmica. Tenien una veu conjunta més forta, els grups amb més nombre d'animals? I això què ens fa

pensar, si volem defensar els qui no tenen veu?

### ■ JOVES

Es trien quatre voluntaris. La resta dels membres del grup seuen a terra de manera que quedin ben

escampats per l'espai de joc, i es queden en silenci tota l'estona. L'objectiu serà que la persona voluntària que té la pilota la porti fins a l'altre extrem de l'espai sense tocar cap persona asseguda. Tot i això, cadascun dels quatre escollits té alguna discapacitat: un és cec (se li embenen els ulls): només ell/a podrà conduir la pilota amb el peu. Un altre és sordmut (taps a les orelles), i com que hi veu però no pot dir res, intentarà impedir que la pilota se'n vagi i xoqui contra ningú. Un altre és mut, però com que hi veu pot tocar les espatlles del cec per guiar-lo una mica. Finalment, el quart és manco (mans darrere) i coix (assegut en un extrem sense poder moure's), i des de lluny haurà de guiar el cec de paraula, junt amb el mut que el guia pel tacte. Al final de l'activitat, parleu en rotllana. Com us heu sentit? L'objectiu, era una tasca de tot el grup, cadascú amb els seus dons? Què hauria passat si entre els quatre algú estigués barallat amb algú altre? Com tenir cura de la cohesió, la identitat i la motivació d'un grup noviolent? Quan lluitem plegats podem sumar els dons de cadascú, i així podem aconseguir fites més importants.

### ■ ADULTS

Amb la finalitat de promoure la col·laboració i la cohesió grupal, es proposa al grup que es distribueixi en un cercle estret, i se'ls dona un cabdell de fil enredat i fet un nyap. Amb els ulls tapats i comunicant-se amb la paraula han de desembolicar la troca a les palpentes fins que quedi uniforme. L'interès a desfer l'embolic és grupal, i cal prioritzar-lo per damunt de l'interès individual.

