

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

Un proyecto de

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

 Grupo de Trabajo en  
**Noviolencia Cristiana**  
Centre de Estudios Cristianismo y Justicia

Con el soporte de

espai  
societat  
**oberta**

**ICIP**

 Ajuntament de  
Barcelona

**WVW ACT**  
International Institute  
for Nonviolent Action

## Unidad didáctica 4

---

**CÓMO  
ARRUINAR MI  
LUCHA PACÍFICA**



**MUEVE**  
la noviolencia



Grupo de Trabajo en  
**Noviolencia Cristiana**  
Centro de Estudios Cristianismo y Justicia



Centre d'estudis  
**Cristianisme i Justícia**

«*Mueve la noviolencia*» es una apuesta pedagógica para iniciar procesos de transformación personal ante los conflictos que vivimos, concretando estrategias no violentas que desencallen situaciones de bloqueo. Esta herramienta consta de una serie de vídeos acompañados de las correspondientes unidades didácticas, para que los guías dispongan de material y orientación para trabajarlo. Las dinámicas de este documento se clasifican en módulos, cuyos temas están ordenados según su aparición en el vídeo. En algunos módulos ofrecemos opciones para adecuarse a cada perfil de destinatario. Esta propuesta está pensada para ser trabajada en grupos, acompañados por alguien con capacidad de profundizar cada tema.

Accede a todo el material

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

Cada unidad didáctica incorpora una serie de material asociado accesible desde la página web del proyecto: [www.muevelanoviolencia.net](http://www.muevelanoviolencia.net). El material de esta unidad específica se encuentra en: <https://muevelanoviolencia.net/U4>.

## Bibliografía

ASAMBLEA ANTIMILITARISTA DE MADRID. GRUPO ANTIMILITARISTA DE CARABANCHEL (2011). *Cómo realizar una acción directa no violenta y no sucumbir en el intento. Guía teórico-práctica*. Madrid: Lamalatesta.

HELVY, R.L. (2004). *Sobre el conflicto no violento estratégico: entendiendo sus principios básicos* (Traductor Díaz, H.). Boston: The Albert Einstein Institution.

LORENZ, K. (1972). *Sobre la agresión. El pretendido mal*. Madrid: Siglo XXI.


MARTIN, B. (2017). [\*Conceptos básicos de lo contraproducente\*](#).

PINKER, S. (2011). *The better angels of our nature*. Nueva York: Penguin Books.

POPOVIC, S. (2006). [\*Lucha no violenta: los 50 puntos cruciales\*](#). Belgrado: CANVAS.

SCHUTZ, R. (1970). *La violencia de los pacíficos*. Barcelona: Herder.



La totalidad de este libro, tanto el contenido como el diseño están sometidos bajo licencia  <<Reconocimiento-No comercial-Obras derivadas>> que puede consultar a la red a <https://creativecommons.org/licenses/?lang=es>

Creación de contenidos: Xavier Garí de Barbarà, Marta Burguet Arfelis, Joan Morera Perich

Diseño y maquetación: Arantza Cadenas Aran y Pilar Rubio Tugas

Producción audiovisual: NereuStudio



triple del número que son, entonces podrán borrar las cinco caras y se les entregará una tarjeta con diez puntos extra para el grupo (han evitado un acto violento). Si no pueden, cada cómplice suma un punto de credibilidad y, entre todos, eligen un noviolento para que se convierta en cómplice (se le atará una cinta roja y pasará a tener diez puntos de credibilidad).

Ahora bien, durante este recuento, si un cómplice encuentra en un noviolento alguna prenda de ropa del mismo color que él o ella, solo por esa ronda se le cuenta la mitad de credibilidad que tenía el noviolento (redondeando a la baja y, si llega a cero, pasa a ser considerado cómplice dándole una cinta roja y asignándole diez puntos de credibilidad). Esto significa que, por proximidad, los cómplices fácilmente los convencen para que se pasen a su bando. Mientras tanto, los noviolentos deben intentar construir una palabra relacionada con la noviolencia valiéndose solo de las letras de los nombres de los cómplices y del opresor (aunque repitan letras, como «Resistir», con los nombres Sara, Isabel y Ricardo). Si la persona que guía da por buena la palabra, se les dará una tarjeta extra con +5 puntos para el grupo. Si no, una con -3 puntos.

Tras la primera ronda, se empieza otra siempre y cuando no hayan pasado tres minutos de juego. Si así fuera, se para el juego y el actor tiempo pasa con el rotulador modificando los puntos de las tarjetas: se duplica los puntos de los actores noviolentos y se dividen a la mitad (redondeando a la baja) los puntos

de los cómplices. Si el cómplice acaba con menos de un punto, la credibilidad le queda a cero; debe sentarse cerca del opresor, definitivamente inmóvil y controlado por este/a. El opresor, además, tiene tres tarjetas de «-10 puntos» de credibilidad que podrá imponer a los noviolentos como comodines a partir de la tercera ronda (uno por ronda) para restar puntos a la suma del grupo noviolento cuando a él le interese, castigándolos.

Se van jugando rondas de modo que los noviolentos intentan salvar a las víctimas del sistema con credibilidad. El juego termina cuando el opresor tiene cero puntos de credibilidad (es decir, cuando los cómplices están a su alrededor inmóviles), o bien cuando ya no quedan noviolentos (han perdido y todos son cómplices).

Al final, se lee una biografía ficticia del opresor que describa algún detalle del sufrimiento y la violencia que ha vivido durante su infancia, para mostrar que, de hecho, estaba rebotando la violencia recibida porque también él fue víctima de la misma violencia. No se trata de odiar a nadie; las personas no son ni buenas ni malas, sino que hay muchos grises. Pero quien se convierte en cómplice de la violencia, pierde credibilidad. Lo que debemos hacer es unimos contra la violencia.

## ■ ADULTOS

Analizad en una hemeroteca o en fuentes bibliográficas el caso del CICR durante la Segunda Guerra Mundial a la luz de la declaración de Desmond Tutu citada al principio. ¿Qué respuesta se hubiera podido dar ante una situación como esa si se siguiera la noviolencia? ¿Qué consecuencias habría que asumir según la noviolencia? ¿Qué consecuencias estarías dispuesto/a a asumir tú ante esta situación?



## ¿Queréis aprender a gestionar conflictos?

### ■ INFANTIL

A cada niño/a se le pide que piense en una actividad que haya aprendido tras mucho practicar. Por medio de la mímica, uno por uno la representarán y los otros deben adivinarla (ir en bici, nadar, esquiar, caligrafía...). Al final les hacemos reflexionar: ¿recordáis quién os orientó en los primeros pasos de esta actividad? Sin esta persona, ¿la habríais aprendido? Ahora, colocamos un caramelo entre dos niños o niñas: «Si ambos lo queréis, ¿qué podéis hacer? ¿Alguien os ha formado para saber cómo reaccionar ante un conflicto?». Se les hace ver que necesitamos la noviolencia.

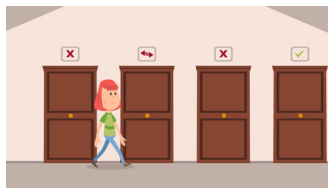
### ■ JÓVENES Y ADULTOS

El Formamos dos grupos y escogemos a dos protagonistas, uno/a por grupo: un/a conductor/a ha tenido un accidente de coche en circunstancias ambiguas y el otro implicado ha muerto, el cual resulta que le hacía la vida imposible en el trabajo. Quien conducía ha resultado herido/a y asegura que se ha despis-

tado al volante. Puede añadirse dramatismo situando a los protagonistas de lado: uno muerto, tirado en el suelo, y el otro vendado y sentado en una silla. El resto de grupo debe afrontar la situación: A) con represalias de violencia, que va aumentando de grado. Por turnos, escriben en la pizarra, en dos columnas, las acciones que decide cada grupo en respuesta al otro (p. ej.: amenazar por carta, denunciar la carta, realizar pintadas con insultos, organizar grupos para acosar a la familia, contactar con abogados...). B) Ahora se intenta huir de la situación: el grupo del conductor herido quiere ignorar el conflicto. ¿Cómo se tensa la situación? Cada grupo habla sobre cómo se siente y qué haría, empezando por el de la víctima mortal. ¿Podría evitarse así que hubiera violencia interna y externa entre ellos? Finalmente, C) se intenta gestionar el conflicto con noviolencia. ¿Qué acciones podríamos idear para construir puentes y rebajar la tensión, para comprender mejor el dolor del otro...? Quizá será necesario asumir responsabilidades ante los hechos. ¿Cómo podemos prepararnos para ello?

# 1

## Los errores más frecuentes: la solución más rápida



### ■ INFANTIL Y JÓVENES

Un miembro del grupo se sienta en una silla y los demás deben sostenerlo en el aire, de modo que ni él ni la silla nunca toquen el suelo (por turnos...). Mientras tanto, el grupo deberá responder a una serie de diez actividades distintas que irán proponiéndose (resolver problemas matemáticos, solucionar retos de construcción con piezas de dominó, inventar un número mínimo de frases con un conjunto limitado de palabras...). Las pruebas deben ser difíciles y tienen dos minutos para resolver cada prueba. Existe la posibilidad de utilizar dos comodines, cada uno de los cuales permite ahorrarse tres retos de los diez totales. Sin embargo, cada vez que se use uno, recibirán un sobre con las «consecuencias» del hecho, y no sabrán cuáles son hasta que lo abran: el primer comodín implicará sostener dos compañeros/as en dos sillas, en vez de uno/a como hasta ahora. Si utilizan el segundo, pierden. Entretanto, en secreto, se asigna a alguien del grupo el encargo de intentar persuadir al resto para seguir hasta el final sin comodines. Pero todo el mundo priorizará ir deprisa y ver los resultados (quien guía irá recordándoles que cuentan con comodines), por el peso del/la compañero/a en la silla. Si terminan los diez retos sin usar comodines, serán premiados aunque no hayan podido resolverlos: han resistido. Al final se reflexiona: el método de la «hormigueta» sin comodín es la noviolencia.

Si se aguanta hasta el final, la reputación del grupo crece (gana) porque se ha resistido en la inocencia (sin agredir). Los comodines son la violencia: tienen consecuencias imprevisibles (escondidas en el sobre) y siempre empeoran el conflicto, aunque aceleren su final. ¿Cómo se ha sentido el que sostenía la silla? ¿Cómo se ha sentido el que insistía en no utilizar comodines? ¿Qué conclusiones sacamos de este juego? Si hubiéramos conocido todas las normas desde el principio, ¿hubiéramos utilizado los comodines? También en nuestros conflictos: solo porque somos incapaces de ver más allá en el futuro, optamos con prisa por la violencia. La prisa es enemiga de la paz.

### ■ ADULTOS

Compartimos experiencias que nos han sucedido al volante: cuando conducimos de noche por una carretera llena de niebla, no podemos correr. Aunque tengamos prisa, la situación solo nos permite ver un par de metros más allá, por lo que, si acelerásemos, sería mucho más fácil equivocarnos en una curva y sufrir un accidente. Con todo, a tan poca velocidad es fácil desesperarse: ¿cómo nos sentimos si no conocemos la carretera? ¿Cambia la situación si hace diez minutos que la estamos recorriendo, o si hace dos horas? ¿Se necesita mucha esperanza para continuar creyendo que estamos más cerca de un final que no vemos! ¿Y si conociéramos la carretera? Con la noviolencia ocurre exactamente lo mismo: muchos se suman a los primeros intentos, pero cuando es preciso resistir sin garantías, si solo tenemos una visión a corto plazo (de los próximos dos metros), pronto acecha la prisa y optamos por la violencia. ¿Cómo podemos evitarlo? Se debaten las distintas posibilidades.

# 10

## Si te conviertes en cómplice, pierdes credibilidad

La noviolencia requiere comprometerse con el débil y con la verdad. Esto dificulta ser neutral ante la injusticia: como dice Desmond Tutu «si eres neutral en situaciones de injusticia, has elegido el lado del opresor». Para evitar ser cómplice, es preciso denunciar y no callar. Con todo, una cosa es no callar y otra, saber decir las cosas a su debido tiempo: en la noviolencia, cualquier palabra y acción requiere estrategia y análisis para alcanzar lo que se pretende, y aceptar las consecuencias de palabras o acciones también forma parte de la estrategia. Si te niegas a asumirlas, puedes ser cómplice de la injusticia; tus posiciones y tus actos pierden credibilidad y podrían terminar en un fracaso mayor. Cooperar con la injusticia y la violencia (propias y ajenas) o no denunciarlas, arruinará, por tanto, aquella coherencia interna que hace respetable al que practica la noviolencia. Un ejemplo histórico de esto lo protagonizó el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR), presente en campos de concentración nazis durante la Segunda Guerra Mundial: su silencio ante los genocidios le supuso acusaciones de complicidad.

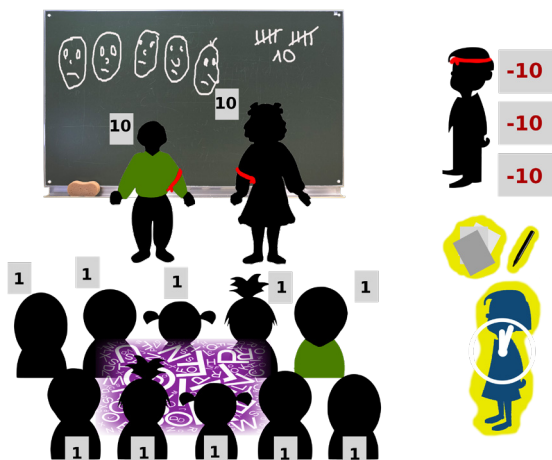
[03 El CICR y la Segunda Guerra Mundial: el holocausto](#)

### ■ INFANTIL Y JÓVENES

Se propone una dinámica para cuyo desarrollo se necesitarán cintas rojas, tarjetas de credibilidad, un rotulador y un cronómetro. Asignamos actores distintos a los miembros del grupo: un actor tiempo (o más, si el total supera los veinte participantes), que tiene el

rotulador y las tarjetas; un actor opresor, con cinta roja atada en la frente; dos actores cómplices, con cintas rojas en el brazo; y, el resto, actores noviolentos. Al principio, se reparten las tarjetas. A los noviolentos, se les dibuja un punto en la tarjeta de credibilidad (dejad espacio en blanco, pues la puntuación irá cambiando). A los dos cómplices, 10 puntos. El opresor tiene siempre una credibilidad igual a la suma de sus cómplices.

Empieza el juego con una primera ronda. El opresor se sitúa a un lado. Los cómplices se sitúan delante de una pizarra y los noviolentos, en grupo al otro lado. Todos deben dejar la tarjeta visible delante de él o ella para facilitar el recuento de puntos. Los cómplices que tienen puntos de credibilidad dibujan en una mitad de la pizarra cinco caras gigantes que son víctimas del sistema. Una vez dibujadas, todos se esperan a que el actor tiempo cuente los puntos de credibilidad de los noviolentos en la otra mitad de la pizarra: solo si los noviolentos suman una credibilidad igual al







## Sin tener en cuenta las consecuencias

Si somos inexpertos, es fácil no tener en cuenta las consecuencias de lo que decidimos. Ante todo, es preciso asesorarse bien y luego ponderar qué esfuerzos y consecuencias deberemos asumir en el peor de los casos. A veces, serán agravios que cargaremos individualmente, pero en otras tendremos que consensuarlos con la propia familia, grupo, etc.

### ■ INFANTIL

Se les invita a que coloquen las fichas de tres juegos de dominó de manera que formen un único dibujo grande que pueda caer en cadena. Durante la dinámica, se trabaja la paciencia, el ingenio y también la resiliencia: si alguien se equivoca, caen todas las fichas antes de tiempo. Y si al final no caen en cadena, será necesario volver a empezar. Al final, nos sentamos a hablar de la importancia de imaginar las consecuencias de nuestras acciones (si alguien toca una pieza, puede destruirse el trabajo que tanto rato nos ha costado). También, cuando intentamos poner paz en una batalla, debemos aprender a imaginar qué será lo más adecuado: ¿reaccionará mejor con una palabra o con un gesto que le llegue al corazón, o quizás sea mejor esperar otro momento...? Habladlo en grupo y valiéndoos de casos concretos.

### ■ JÓVENES Y ADULTOS

Elegid dos de estos conflictos:

- **Acoso:** en clase, una niña es víctima de burlas y humillaciones continuas, y todos hacen caso al/a la acosador/a principal, riéndole las gracias.
- **Violencia de género:** una mujer es constantemente amenazada por su marido, quien aprovecha cualquier error para recordarle

lo inútil que es. Últimamente ha recibido múltiples golpes y se asusta.

- **Pelea:** hemos salido de copas por la noche. Presenciamos una pelea a puñetazos entre dos jóvenes; la gente se aglutina, pero nadie interviene.
- **Bolsa:** te enteras de que tu banco invierte acciones en empresas de armamento. Cambiar a una banca ética te supondría tiempo y dinero.
- **Desobediencia:** te informan de que mañana una entidad bancaria desahuciará a una de tus vecinas, una viuda mayor. La conoces bien, es medio ciega y pobre. Te da muchísima rabia, pero sabes que bloquear los actos de la policía supone detenciones y puede tener consecuencias.

1. ¿Qué haríais, sin pensar demasiado, de manera espontánea? Escribidlo.
2. Ahora, analizad todas las posibles consecuencias, tanto si no pensáis actuar como si queréis intervenir en los acontecimientos, pero sin pensarlo demasiado.
3. ¿Ser noviolento requiere asumir sacrificios? ¿Cuáles en este caso?
4. ¿Hasta dónde estaríamos dispuestos/as a sacrificarnos en este conflicto?
5. Si se tratara de un familiar o de un/a amigo/a íntimo/a, ¿sería distinto? ¿Por qué no actuamos con la misma contundencia ante una injusticia idéntica, y dependemos tanto de la persona o del sentimiento que nos despierta?
6. Si un tiempo después de producirse el incidente (días, semanas...) reconsideramos la situación, ¿escogeríamos de forma diferente? ¿La implicación inmediata dentro de la escena hace que tomemos decisiones distintas? ¿Según qué criterios?

## Olvidando nuestro trabajo interior

La preparación de una transformación noviolenta no solo consiste en planificar, organizar, crear y evaluar. Se requiere un trabajo interior paciente y progresivo, personal y grupal, que inicie en primera persona el cambio que pretendemos en el exterior. Para llevarlo a cabo, un punto clave es la capacidad de silencio y cultivo espiritual, ya sea en la meditación (yoga, zen...) o en la plegaria (si se tienen creencias religiosas). Este arraigo cotidiano proporcionará autoconocimiento, pacificará la existencia y nos armonizará con el Todo. Los grandes maestros noviolentos, de hecho, han bebido de alguna espiritualidad para hacer fecunda su transformación noviolenta personal y social.

**1. Observaciones.** «Veo que pasa esto».

**2. Sentimientos.** «Cuando pasa, me siento así».

**3. Necesidades.** «Esto lo vivo así porque tengo la necesidad de... (afecto, seguridad...)».

**4. Petición.** «¿Sería posible realizar tal cambio?»

Algunas pistas más para el trabajo interior nos las ofrece el modelo de comunicación noviolenta (CNV) de Rosenberg. Es un ejercicio de autocompasión y de compasión hacia el otro. Requiere una gran dosis de empatía y autoconocimiento para identificar e intentar satisfacer las necesidades y las emociones de todas las partes sin caer en juicios de valor. La CNV podemos practicarla con nosotros mismos (autoconocimiento) o bien hacia otro (resolución de conflictos).

### ■ INFANTIL

Escenificad una situación de acoso escolar para experimentar lo que siente cada parte: el/la que acosa, el/la acosado/a, el grupo, el/la profesora/a... Se trata de ponerle nombre a los sentimientos y de descubrir qué hay detrás de cada sentimiento.

### ■ JÓVENES

Aplicad la CNV de Rosenberg para intentar expresar lo que vive cada parte. Los pasos que se proponen nos proporcionarán herramientas para el autoconocimiento, la comunicación y, si es preciso, para hacer peticiones a quien corresponda:

#### 01 Cómo prevenir el bullying en el aula



Aplicad ahora el modelo de CNV en un conflicto que hayáis vivido en primera persona.

### ■ ADULTOS

¿Has experimentado alguna vez una «mirada de odio»? Si la respuesta es negativa, habla con alguien que lo haya vivido y descubre qué sintió. Recuerda alguna situación que te moleste especialmente (en la familia, en el trabajo...). Ahora intenta comunicarte con la persona que echó esa «mirada de odio» o creó la situación, siguiendo los pasos del modelo de Rosenberg.

## Controlados por los sentimientos

Las distorsiones de la propia visión de la realidad determinan nuestros sentimientos y nos llevan a un subjetivismo que nos deja las gafas bien sesgadas. Es recomendable entender los patrones de distorsión porque nos están cambiando el comportamiento. Sugérimos

que el grupo identifique momentos en los que nos quedamos atrapados en estas distorsiones. ¿Qué objetivos perseguimos cuando las utilizamos? ¿Por qué? ¿Qué estamos encubriendo? ¿Qué hace sentirnos inseguros y nos lleva a recorrer a estas distorsiones?

### Algunas distorsiones de la realidad\*

Pensamientos de todo o nada	Puede verse o todo blanco o todo negro, pero la realidad tiene grises. Ej.: <i>Ha sido perfecto / Ha sido horrible.</i>
Sobregeneralización	Se simplifica una idea generalizándola. Ej.: <i>Los hombres siempre se aprovechan de las mujeres.</i>
Filtro mental	Todo se analiza desde un filtro positivo o negativo. Ej.: <i>Lo único que hacen es engañar; esto también debe ser mentira.</i>
«Catastrofizar»	Se descarta lo positivo: cualquier obstáculo es catastrófico. Ej.: <i>Me han puesto una mala nota, ¡qué desastre de semestre!</i>
Lectura mental	Te anticipas a lo que piensa el otro sin considerar su libertad. Ej.: <i>¿Por qué hacer esto si no le va a gustar?</i>
Pensamiento mágico	Compara constantemente el presente con lo idílico: la insatisfacción es permanente. Ej.: <i>Si cambiara de trabajo, todo iría mejor...</i>
Razonamiento emocional	Se da por hecho que los sentimientos son la realidad. Ej.: <i>He sentido tanta angustia durante la presentación, que seguro que ha ido mal.</i>
Falso permanente	Se da por hecho que algo no cambiará, por lo que se incapacita cualquier transformación. Ej.: <i>¿Y tú crees que el otro tiene un mínimo de entrañas para cambiar?</i>
Etiquetaje	Pensamientos que se valen de etiquetas despectivas y que infravaloran. Ej.: <i>Esta es la cotorra del edificio.</i>
Personalización y culpabilización	Ideas que culpan a personas de aquello que no es responsabilidad ni competencia suya. Ej.: <i>¿Ves? ¡Te lo dije! Por tu culpa ya estamos otra vez con lo mismo...</i>

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

Ahora, proponemos elaborar una cuadrícula rellenándola con ejemplos propios de estas distorsiones, explicitando en qué momento me he visto usándolas, qué pretendía con

ello, qué sentimiento lo causaba y la necesidad que identifico en ella. Según la edad de los destinatarios, la persona que guía la actividad adaptará la propuesta.

## Tentado por la violencia



Cuando la paz intenta cambiar violencias, tarde o temprano llega esa provocación que te tienta a volver a la violencia como reacción rápida y visceral. Se trata de la reacción más primaria y, para no caer en ella, es preciso entrenarse bien en la noviolencia. También puede ocurrir que por miedo o desconfianza hacia estrategias no violentas quieran combinarse con alguna otra que contiene violencia, «por si» no fuera suficiente. Pero... ¡violencia y noviolencia son de signo opuesto y se anulan! Esta pequeña dosis de violencia puede arruinar todo lo construido hasta entonces.

### ■ INFANTIL Y JÓVENES

La persona que guía adaptará la dinámica según la edad del público. Se coloca un pulsador grande en el centro, recién pintado de color rojo, de modo que la pintura aún esté fresca, pero esto último no se revela. Se propone la experiencia de pulsar o no el botón para (1) adquirir una maravilla del mundo solo para ti; (2) adquirir las diez mejores maravillas del planeta solo para ti (citar algunas); (3) obtener cien millones de euros ahora mismo; (4) ser presidente/a de tu país durante diez años; (5) obtener cualquier deseo físicamente posible. Ahora bien, desde el principio se deja claro en cada caso planteado que el deseo se hace realidad a

cambio de matar a un desconocido, de forma automática, invisible e imposible de detectar. Si alguien decide pulsar el botón, se quedará con la mano manchada de rojo (sangre). Se le puede hacer reflexionar sobre el hecho de que es pintura y puede lavarse, pero que, si fuera real, esa muerte siempre estaría en la propia conciencia. Al final, generad un debate ético sobre la tentación que supone la violencia para alcanzar los propios objetivos, especialmente cuando es invisible o colateral.

### ■ ADULTOS

Elaborad una lista con cinco decisiones que debéis tomar en los próximos días, desde los temas más simples a los más vitales. ¿Cómo pensáis que tomaríais la decisión si os movierais de acuerdo con la primera afirmación? ¿Y con la segunda? Ahora pensad en la decisión 3 horas después de estar caminando por la naturaleza. Comparad las decisiones tomadas.

- **El fin justifica los medios** (Napoleón Bonaparte, escrito sobre *El Principito*, de Maquiavelo).
- **El fin está en los medios como el árbol en la semilla** (Mohandas K. Gandhi). Es decir, si queremos una sociedad justa y en paz, debemos emplear unos medios que, en sí mismos, ya lleven la finalidad que queremos alcanzar. ¿Os ha pasado alguna vez que alguien de vuestro grupo, y de forma espontánea, se vuelve violento/a con otra persona? Entonces, ¿qué hacéis? Aplicadlo también a manifestaciones y actos no violentos: si alguien inicia la violencia, ¿cómo podemos detectarlo y aislarlo rápidamente?

## Cuando los resultados te desaniman

Cuando se inicia una acción noviolenta con demasiadas expectativas de éxito o un exceso de confianza, puedes desanimarte con los fracasos, incluso quizás antes de evaluar o comprender por qué ha acabado así. Gene Sharp enfatiza la importancia de una planificación estratégica. Pese a ello, esta planificación debe ser flexible y dar una respuesta adecuada a los cambios esperados e inesperados.

Las siguientes trampas nos alertan de los efectos que los resultados pueden tener sobre nosotros:

- **Riesgo de no evaluar** las propias actuaciones, de no hacer autocrítica. Lo que no se evalúa, se devalúa. La evaluación permite ver los errores que se han cometido para mejorar la respuesta y adaptarla mejor a las nuevas situaciones inesperadas.
- Poner la esperanza en **los resultados** y no en los procedimientos. El fracaso de una acción o de su resultado, desanima. Es preciso valorar los procesos y las lecciones que se han aprendido. Pueden ser positivos sin depender solamente de los resultados a corto plazo.
- Perder la paciencia, **mirada corta**. La noviolencia tiene como meta transformar las relaciones y los actores, pero requiere su tiempo. Es difícil que no haya impedimentos y que se desarrolle con agilidad en todo momento.
- Durante el proceso **no vas a ganar todas las batallas**. A veces, es necesario perder para adoptar una estrategia mejor que

te permita llegar más lejos en dirección al objetivo. El camino cerrado de hoy puede ser una oportunidad abierta y bien aprendida para mañana. El proceso no es un momento puntual, sino una trayectoria.

### ■ INFANTIL Y JÓVENES

Mira este vídeo y fórmulate preguntas: ¿Alguna vez has intentado algo muchas veces y no lo has logrado? ¿Qué hizo que te detuvieras? Si ahora regresaras a la misma situación, ¿harías lo mismo? ¿Qué cambiarías?

### 02 ¿Cuántos intentos para tener éxito?



### ■ ADULTOS

Compartid en grupo: ¿A cuántas entrevistas de trabajo habéis ido? Si miráis en perspectiva todas las entrevistas hechas, ¿cómo veis el proceso? ¿Os han servido las entrevistas que no os dieron paso al empleo que buscabais, o las que creéis que no salieron bien? ¿Las veis como un fracaso o como una experiencia para aprender lo que necesitabais para las entrevistas posteriores? ¿Qué habéis aprendido de ellas?

## Dar al adversario por perdido

Los sentimientos de odio, ira, rabia o envidia ciegan. Si siento alguno de ellos, necesitaré volver a un punto de referencia para no deformar la realidad: intentar recuperar al adversario. Desde el momento en que el discurso consiste en demonizar al otro pensando que no tiene remedio y que hay que derrotarlo, estaré deformando la realidad según mis sentimientos. La noviolencia presupone una verdad: cualquier ser humano, por el simple hecho de serlo, es capaz de cambiar, tarde o temprano, si se le somete a la presión noviolenta adecuada. El problema aparece si desde nuestra percepción dejamos de considerarlo humano: un animal, un monstruo o una máquina de hacer daño nadie quiere incluirlo en la solución. Necesitamos revertir urgentemente esta deformación si queremos mejorar o resolver el conflicto.

### ■ INFANTIL

Se les recuerda la leyenda de la Bella y la Bestia. Se les ofrece reflexionar sobre algunos aspectos: ¿Qué personajes miran a la bestia como una criatura sin remedio? ¿Quién lo mira de forma distinta? ¿Qué es capaz de ver que deje de asustarla? La persona que guía hace notar que los sentimientos ante la bestia nos llevan por mal camino. Solo tratando a la bestia con humanidad, esta se nos vuelve humana. Propone aplicar lo mismo con personas que nos dan miedo.

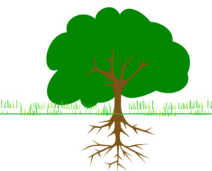


### ■ JÓVENES Y ADULTOS

Organizad un debate relacionando los siguientes temas: los sentimientos ante el adversario, la polarización, la deformación de la realidad y la animalización que excluye al otro. Algunas ideas para prepararlo:

- Cuando excluyes a alguien de la solución porque le tienes un sentimiento adverso, piensa qué parte de ti que no aceptas estás proyectando en la otra persona y acógela dentro de ti. Identifica tu propio monstruo y dale la bienvenida. También forma parte de ti.
- Conocemos al adversario en la peor de sus facetas. Incluso hay facetas que aún tiene que desarrollar, siempre y cuando reciba ayuda. Por lo tanto, ¿nuestra información y sentimientos son suficientes para terminar con la sentencia «no tiene remedio»?
- En España, se ha hablado del Gobierno Frankenstein para hablar de un pacto político PSOE-Podemos-Independentistas (A. P. Rubalcaba, El Escorial, verano 2016) y del Monstruo de tres cabezas para hablar de un pacto PP-Ciudadanos-VOX (A. Jarabo, 03/12/2018).
- «A los tutsis les llamábamos escarabajos o serpientes, y eran nuestros enemigos. No decíamos id a matar, sino a trabajar. Ir al trabajo era el sinónimo que usábamos a menudo para animar a la gente a asesinar» (testimonio de Valérie Bemeliki, una de las seis locutoras de la *Radio de las Mil Colinas* que propagaba el odio antes y durante el genocidio de Ruanda de 1994).

## Desde la superficie no verás las raíces de su poder



Quien es poderoso tiene raíces invisibles para la mayoría. Si no se examina a fondo la realidad, la estrategia no violenta puede acabar siendo inadecuada. Algunos de los peligros pueden ser:

- **No analizar suficientemente el contexto actual** ni la coyuntura. No conocer o no saber concretar las seis fuentes de poder de cualquier adversario (autoridad, seguidores, habilidades, sentimientos, material y sanciones).
- **Basarse solamente en rumores.** No contrastar la veracidad de los datos que circulan.
- Perder la perspectiva realista y seria de lo que sucede, cayendo así en los «**buenismos**» que **simplifican lo que es complejo.**

### ■ INFANTIL Y JÓVENES

Se explica la historia de un dictador que ha encarcerado a seis activistas de derechos humanos (apartado a seis personas detrás de unas sillas o de una mesa, simulando que están encerradas en una prisión). El resto del grupo debe ser lo suficientemente ingenioso como para buscar la forma de liberarlos: por cada prueba que superen, dado que habrán profundizado un poco más en las raíces del poder no violento, serán capaces de liberar a un/a compañero/a:

1. Representad una escena en la que alguien se valga de una autoridad no violenta.
2. Representad una situación de acoso en la que respondáis desbancando sin violencia al/a la que agrede.
3. Pensad en qué habilidades le pediríais a alguien que quisiera ejercer su liderazgo de forma no violenta.

4. La mitad del grupo anota tres habilidades en las que sería necesario formarse para poder liberar de formas no violentas a los que están atrapados, y las entregan a la persona que guía. La otra mitad tiene tres minutos para adivinar las habilidades.
5. La mitad del grupo explica con mímica (sin palabras) tres medios que usan los líderes de bandas violentas para asustar a la gente, y la otra mitad intenta adivinarlos.
6. La mitad del grupo piensa en consenso una reparación no violenta ante algún agravio y la otra mitad debe debatirlo y valorar si presenta alguna carencia para poder ser considerado no violento. Defiende posiciones contrarias buscando argumentos.

Al final, se lee una biografía ficticia del dictador, que resulta que de pequeño fue víctima de violencias de todo tipo, excluido, menospreciado, etc. Se hace ver que no todo el mundo es bueno o malo; hay grises. A menudo, las violencias que vemos vienen rebotadas: ¡es preciso detener el círculo vicioso!

### ■ ADULTOS

Imagina que te discutes con alguien por un tema concreto y, al cabo de un rato, ves que lo que tú defendías ya no tiene razón de ser. Digamos que el otro te ha convenido por el valor de los argumentos. Pero no quieres ceder y reconocerlo. Entonces, te encuentras argumentando lo que ya no crees solo por no darle la razón al otro. Recuerda alguna situación en la que te haya ocurrido esto. ¿Qué te ha llevado a querer sostener el punto de vista que ya no es tuyo? ¿Tu actitud cambia según la persona con la que estás discutiendo? ¿Y según cuál es el tema de discusión? Identifica los sentimientos que te provocan estas situaciones.

# 6

## Improvisar lo empeora

Confiar en la improvisación de respuestas no-violentas no suele llevarnos por buenos caminos. Una «tormenta perfecta» para desarmar la violencia no llegará simplemente porque decidamos improvisar. Así como los ejércitos se preparan durante años para la violencia —con entrenamiento, disciplina y estrategia—, también la noviolencia hay que prepararla a conciencia: con trabajo interior, dedicación en el grupo noviolento, con estrategia, adquiriendo más creatividad, aprendiendo la pluralidad de perspectivas, planeando la difusión...

Ante una injusticia, Martin Luther King propuso cuatro fases de actuación: «Recopilación de información para determinar si existen injusticias; negociación; autopurificación y acción directa. En Birmingham, hemos recorrido todos esos pasos» (Luther King, M. (1963). *Carta desde Birmingham*).

### ■ INFANTIL Y JÓVENES

Se eligen dos árbitros. El resto se divide en dos grupos. A uno de estos grupos, se les pide que, durante cinco minutos y por turnos, intenten tocar con una pelota de tenis de mesa el mayor número de veces posible un peón de ajedrez que tienen a una distancia de unos siete metros, sin moverse de donde están. A veces fallarán y la pelota se desviará, pero otras darán en el blanco. Uno de los árbitros confirma el cómputo de aciertos.

Al otro grupo se le da, junto con el peón y la pelota, treinta metros de cordel, unas tijeras, dos recipientes con arena, una silla y cuatro palitos de madera largos. Además, se les dan unas instrucciones escritas: «Enterrar en forma de X dos palitos en cada recipiente de arena, de

forma que en el exterior solo se vea una V. Colocar un recipiente en cada extremo de los siete metros. Unir los extremos inferiores de las dos V con un cordel, los extremos superiores izquierdos con otro cordel y los superiores derechos con un tercer cordel. El resultado será una vía de tres cordeles de unos siete metros cada uno, por donde pueda pasar la pelota de tenis de mesa de forma segura. El recipiente inicial se coloca encima de una silla, para lograr una pendiente considerable que baje hasta el recipiente final, donde se fija el peón de ajedrez». Durante cinco minutos, intentan tocar el peón con la pelota el mayor número de veces, computado por el segundo árbitro. El resultado debería ser del 100% de los intentos. Al final, nos sentamos todos y se interpreta el juego: los primeros improvisaban, intentando alcanzar el objetivo. ¿Qué hubiera pasado si cada fallo provocara que la gente muriera o se destruyeran edificios...? Esto es lo que ocurre si improvisamos ante la violencia. En cambio, si planificamos y construimos una «vía segura» como en el segundo grupo, con toda seguridad alcanzaremos el resultado final, aunque nos parezca que la preparación es más laboriosa. Así es la noviolencia.

### ■ ADULTOS

Ahora imagina que te estás indignado/a por una situación injusta. Conociéndote como te conoces, para cada una de las cuatro fases de M. L. King (recopilación de los hechos, negociación, trabajo interior y acción directa) escribe de cuáles careces y cuáles deberías trabajar en ti mismo/a para no improvisar. Dentro de la acción directa, puedes considerar los ámbitos de comunidad, estrategias, creatividad y difusión. A continuación, por parejas, compartid y comentad lo que habéis escrito.