



Membre de la Federació



<http://www.marchamundial.org/ca>

Adherides a la MARXA MUNDIAL PER LA PAU I LA NO VIOLÈNCIA

Taller

NO VIOLÈNCIA ACTIVA (infants i joves)

Octubre 2008

Estil

El taller de la No Violència Activa consta de 8 sessions d'1 h. a 1 ½ cada cadascuna.

Per a realitzar el taller amb el màxim profit seria interessant tenir en compte aquestes qüestions:

- Venir al taller amb moltes ganes d'aprendre.
- Procurar estar amb un to positiu i de bon humor.
- No fixar-nos tant en les dificultats, les impossibilitats i lo negatiu, com en les possibilitats i allò que és positiu.
- Venir amb ànims de participar. No deixar que "facin" sempre els altres.
- Expressar les pròpies emocions i experiències i estar oberts a les emocions i experiències dels altres.

Introducció

El primer que ens em de preguntar és: Què és la violència? La violència és tota acció (u omissió) que perjudiqui a un altre ésser viu.

Hem d'entendre que vivim en un món violent.

Existeixen diferents tipus de violència en l'ésser humà:

Violència física, sens dubta, la més coneguda.

Des de la simple bufetada fins l'assassinat, la guerra...

Violència econòmica. Des del robatori fins a l'explotació, és a dir, no pagar el suficient per a viure a una persona pel seu treball.

Violència racial. Es produeix quan es persegueix o es discrimina una persona d'una raça diferent.

Violència psicològica quan es discrimina socialment a una persona o quan es vol imposar quelcom a una altra,...

Violència contra la naturalesa i els animals: quan s'atempta i exerceix violència contra la naturalesa i els animals de forma gratuïta.

Violència sexual, quan es discrimina a una persona perquè és d'un altre sexe.

Avui dia, és tristament cèlebre la violència de gènere.

Només quan un ésser humà pot sentir allò humà en l'altre, la seva intenció, els seus anhels, els seus sentiments,... s'hi podrà apropar.

Educar en la No Violència Activa és aprendre procediments que ens siguin útils al llarg de la nostra vida per a comprendre l'arrel de la violència i poder-la superar.

De quina manera?:

-Enfortint-nos internament, coneixent-nos més i millor.

-Preparant-nos per a afrontar les dificultats, superant obstacles sense caure en la frustració.

-Aprent a respectar a l'altre, comprenent que "també existeix".

-Valorant positivament el que tenim sense desitjar tot el que els altres tenen.

-Potenciant l'expressivitat que és la que facilita la comunicació.

-Educant en la coherència (pensant, sentint i actuant en la mateixa direcció) i la solidaritat (donant un cop de mà a qui ho necessita).

1ª SESSIÓ: EL JOC

Joc de presentació

1. Asseguts en cercle llencem un coixí o una pilota cap algú. El que ho rep ha de dir en veu ben alta el seu nom i tornar a llançar-la. La pilota ha de donar unes quantes voltes.

2. El que ara rep la pilota ha de dir el nom de la persona que li ha llançat. Si no ho recorda, ha de preguntar al grup però ràpidament perquè la pilota “crema en les seves mans”.

Joc de qualitats

Quines qualitats té una persona meravellosa?

S’han de dir dues qualitats d’un personatge. És un personatge que tots coneixeu. És una d’aquelles persones meravelloses. La imatge del personatge està amagada en una capsula.

(Dintre de la capsula hi ha un mirall, de manera que les qualitats que han de descriure són les pròpies).

JOC DE LES CADIRES

Jugarem al joc de “les cadires”. Tothom sap com s’hi juga.

Es tracta de posar una cadira menys que persones hi hagi, formant una rodona. A una senyal, els participants caminen al voltant de les cadires i quan sentin un xiulet han de seure. Com que hi ha menys cadires que persones, una perd i ha de sortir del joc.

Vinga, comencem!

Reflexionem

Ara, cadascú expressa com s’ha sentit. Com s’ha sentit el primer que ha perdut? I el que ha guanyat? Algú s’ha sentit “agredit”? Algú “anava a guanyar”? Algú ha “deixat de lluitar”? Algú ha sentit ràbia per no guanyar?

En aquest joc resulta molt difícil parlar de solidaritat. Qui es preocupi per la situació de l’altre, per exemple, deixant-li el lloc, serà un “inadaptat” i, evidentment, no guanyarà mai.

Possiblement, en aquest joc, serà un triomfador qui s’espavili en treure avantatge als demés i, si fos necessari, el que més encarnitzadament lluitarà per a desplaçar als altres, fins i tot, malgrat no fos molt neta la seva conducta per aconseguir el fi que es proposa.

Canviem les regles del joc?

Bé, suposem que és possible canviar les regles del joc.

Proposem que a l’acabar la música en cada ronda, o quan toqui el xiulet, malgrat que es tregui una cadira, tots han d’estar asseguts. Ens ocuparem que ningú quedi fora, farem els esforços necessaris per seure a tots, malgrat sigui sobre les cames dels que ja estan asseguts. I, al arribar al final, ens trobarem amb una muntanya de gent,

una sobre l'altra, sense perdedors ni guanyadors, sinó com un sol grup de gent divertida.

Ens fan creure que les regles són “naturals i eternes”, que no depenen de les persones que “juguen”. Si aquestes regles regulen que hi ha guanyadors i perdedors i es premia constantment als que guanyen i es sanciona als que perden, creix la desconfiança en els altres, el temor a ser exclòs i la percepció de l'altre com un enemic a l'hora de competir pel mateix lloc. Però és possible jugar a jocs cooperatius en les relacions personals, institucions i organitzacions. Pot existir una empresa cooperativa, un aprenentatge cooperatiu, una relació cooperativa de parella.

L'important és adonar-se que no hi ha una sola manera de fer les coses per molt establerta que estigui. Si volem un ésser humà no violent, hem de canviar les regles del “joc”.

Ara, deixeu-me que us expliqui un conte...

EL CONTE

A l'ésser humà sempre li ha agradat escoltar contes, a algunes persones els hi ha agradat inventar-los i a altres, per sort, sempre els hi ha agradat explicar-los.

El conte és un pou sense fons, una capsa màgica on hi ha o pot haver-hi de tot: imaginació, misteri, saviesa, encant, diversió, aprenentatge, bogeria, tendresa, emoció...

Així que és una bonica manera d'acabar cada sessió.

Pareu l'orella.

EN EL MÉS PROFUND

Al principi, els éssers humans tenien els mateixos poders que els deus però eren tan vanitosos i orgullosos que se servien d'ells de qualsevol manera.

Per això, un dia, els deus van decidir treure'ls-hi malgrat no sabien on amagar-los.

El primer amagatall que van imaginar van ser els oceans però, després d'haver reflexionat, van arribar a la conclusió que els éssers humans, a pesar de tot, eren molt intel·ligents i acabarien per trobar-los. De seguida van pensar en lo més profund de la Terra però van creure que allí també acabarien per descobrir-los. Llavors, van pensar ocultar-los en l'espai malgrat que aviat van arribar a la conclusió que allí també els trobarien. Finalment van decidir amagar-los en un lloc en que ningú pensaria anar a buscar-los: en el més profund del seu cor.

Des d'aquest dia, els éssers humans estan buscant alguna cosa.

Han creuat tots els oceans, foradat la Terra, explorat l'espai però només els veritables savis s'aventuren a buscar en el lloc amagat.

2a SESSIÓ: POSICIÓ CORPORAL I RESPIRACIÓ

Si observem les postures d'una persona deprimida i d'una altra alegre, comprendrem ràpidament la relació entre posició corporal i estats mentals.

Les persones amb problemes, generalment, caminen amb el cap baix, el pit enfonsat, les espatlles caigudes... i tenen una respiració alta.

Les persones alegres caminen, normalment, rectes però flexibles (no el recte militar i tens), amb el cap a dalt, pit enfora i tenen una respiració profunda.

I, perquè és així?

Perquè l'estat mental porta al cos a postures determinades.

Però el interessant és que així com l'estat mental porta al cos a postures determinades, la posició corporal indueix també a estats mentals.

Proposta de treball

1.-Adoptar una postura trista, deprimida (pit enfonsat, cap baix, espatlles caigudes...) i intentar expressar i sentir coses alegres i positives.

2.-Adoptar una postura eufòrica, ergüida (pit cap enfora, respiració profunda...) i intentar expressar i sentir coses tristes i tràgiques.

3.-Intercanvi sobre el que hem observat.

En ambdues situacions, comprovarem que és molt difícil perquè el nostre cos tendeix a "seguir" les emocions, o bé, si mantenim la postura, no podem sentir la sensació contraposada.

Tal vegada, algun voluntari, entre els assistents, pugui fer un petit exercici: expressar en veu alta una dificultat o un problema a la vegada que camina dreçat per la habitació amb un llibre dalt del cap. Com sent la dificultat: difícil de superar, o pel contrari, se li apareixen possibles solucions?

De la mateixa manera que els estats d'ànim estan lligats a determinades postures, també la respiració es veu influenciada per aquests estats. Només cal veure què ens succeeix quan alguna cosa ens espanta, quan estem molt alterats o com sospirem profundament quan alguna cosa ens satisfà. Una de les primeres coses que notem davant d'una situació difícil es que la respiració s'altera, es fa mig tallada o molt alta i deficient. Per tal de recuperar el control d'aquestes situacions, el primer que haurem de fer és respirar profundament, amb una respiració baixa, diafragmàtica. A partir d'allí podrem recuperar el control de la situació, buscar la millor resposta...

Proposta de treball:

Estàtica corporal.

-Ens posem drets com ho fem habitualment.

Ara, imaginem una línia que passa verticalment des del cap fins el terra. Ens adonarem de seguida si el cap està mal col·locat, si el pit està enfonsat...

-Seiem com ho fem habitualment.

Ara, recorrem a la línia imaginària per tal de tenir noció de les errades de posició. Ara corregim, apremem el cul i enganxem l'espatlla al respall de la cadira.

Dinàmica corporal.

-Caminem com ho fem habitualment. Observem les errades de posició. Una bona manera és posar-nos d'esquena a una paret enganxant els talons i el cap. Després, continuem caminant.

-Caminem, seiem, tornem a caminar, conversem amb els companys i observem en quins moments ens "sortim" de les postures correctes.

Proposta per a la setmana:

Atendre a la respiració varies vegades al dia, fent-la profunda i tranquil·la.

Atendre especialment en els moments difícils de la nostra vida quotidiana.

Començar sempre per respirar lenta i profundament, adoptant una postura correcta, dreçada i sense tensions. Des d'aquesta postura i respiració, serà fàcil recorre al positiu que hi ha en un i que pot ajudar-lo a sortir de la situació difícil.

EL NEN I EL COTXE VERMELL

En el barri de cases baixes i pobres va aparèixer l'Antoni amb un imponent cotxe vermell, fabricat a Alemanya, tuneat i amb senyals clares de costar moltíssims diners. El petit Pep, que tenia 12 anys i que coneixia a l'Antoni de tota la vida, li va preguntar com havia aconseguit aquella "joia".

- Me'l va regalar el meu germà – va explicar el noi.

- Tant diners té el teu germà?

- No – va continuar l'Antoni - el que passa és que vaig xocar amb el meu cotxe vell, i ell, que sap que adoro els autos, va demanar un préstec i em va comprar aquest. Vols donar un vol?

- M'agradaria molt – va admetre en Pep.

El noi li va obrir la porta al nen i, fent grinyolar una mica els neumàtics, van donar un passeig que va durar una mitja hora.

Quan el cotxe es va aturar, en Pep estava enlluernat. Mai havia pujat a un cotxe tan luxós, tan còmode, amb tants rellotges i amb un tapisat tan suau...

-I te'l va regalar el teu germà, demanant un préstec? – va preguntar, per confirmar-ho.

-Si – va contestar l'Antonio -. Tardarà gairebé 5 anys en acabar de pagar-lo.

-Quina enveja – va dir en Pep - com m'agradaria... quan sigui gran...

-T'agradaria tenir un germà que et regalés un cotxe així? – va dir l'Antoni posant en paraules el que semblava obvi.

-No – va dir el petit Pep. – M'agradaria,... quan sigui gran,... arribar a ser com el teu germà.

3ª SESSIÓ: RELAXACIÓ

És difícil parlar d'un Món No Violent si interactuem amb el món des de la tensió. Per aquesta raó és imprescindible saber relaxar-nos.

Les pràctiques de relaxació porten a la disminució de les tensions musculars externes, internes i mentals. Com a conseqüència d'això, permeten l'alleujament de la fatiga, l'augment de la concentració i faciliten el rendiment en les activitats quotidianes.

Relaxació física externa

Anem a estudiar les formes de relaxar el cos.

Abans de començar amb aquesta pràctica, que és la base de totes les altres, és necessari conèixer els punts de major tensió del cos.

Quins punts tinc en tensió?

Observa el teu cos i descobreix aquests punts tensos. Tal vegada el coll? Tal vegada les espatlles? Alguns músculs dels pits, o del ventre?

Per tal d'afluixar aquests punts de permanent tensió deus, primer de tot, començar a observar-los.

Observa ara els pits, el ventre, clatell, les espatlles; i allí on trobis tensió muscular, no intentis afluixar-la, sinó augmentar-la. És a dir, tensi més els músculs que estan tensos.

Posa més força en el coll, més força en les espatlles, més força en els músculs del pit, del ventre. Allí on trobis tensió, comença per augmentar-la i passat uns pocs segons, afluixa de sobta la tensió. Prova una, dues, tres vegades.

Has après amb això, la manera de relaxar els músculs més tensos, i ho has aconseguit fent justament el contrari del que suposava, és a dir, tensant més per després relaxar.

Una vegada que dominis aquesta tècnica, continua sentint simètricament les parts del teu cos. Comença a sentir el teu cap, els músculs facials, la mandíbula. Després vas sentint els dos ulls al mateix temps, les dues narius. Després atent a la comissura dels llavis, a les dues galtes. Baixa, mentalment, per ambdós costats del coll i al mateix temps. Fixat en les espatlles i, a poc a poc, baixa pels teus braços, els antebraços i les mans, fins que totes aquestes parts quedin completament fluïxes, ben relaxades.

Torna al cap i realitza el mateix exercici. Però ara baixa pel davant del cos, pels dos músculs pectorals. Després cap l'abdomen, vas baixant simètricament pel davant com seguint dues línies imaginaries. Arriba al baix ventre i aquí on acaba el tronc del seu cos, allí deus deixar tot completament ben relaxat.

Ara retrocedeix una altra vegada. Puja al teu cap mentalment, però aquesta vegada comença a baixar per darrera, cap al clatell. Ara ves baixant per dues línies simètriques cap al clatell. Al mateix temps, descens per la teva espatlla, pel teu omòplat cap a vaig, cobrint tota l'espatlla, arribant a les parts últimes del seu cos. Continua per les dues cames, arribant a la punta dels peus.

Al finalitzar aquest exercici i quan ho hagi dominat, hauràs experimentat una bona relaxació muscular externa.

Joc: Seguir rei.

S'elegeix una persona per a que faci de "rei". La resta de participants han de imitar-la en tot el que faci. Seran com miralls, així que convé estar ben relaxats.

Es convenient canviar sovint de "rei" perquè s'acaben les idees i pot arribar a ser angoixant per a la "mare".

Nota: es convenient que l'animador/a no faci de "rei", perquè quant digui: "el joc s'ha acabat", el grup contestarà "el joc s'ha acabat" i el continuaran imitant... a vegades, durant una bona estona. Ho diem per experiència.

EL PAISATGE EL PORTES A DINS

“Fins a un dels portals d'accés a la vella ciutat va arribar un dia un jove. Abans d'entrar, es va apropar al guàrdia i li va preguntar:

-Com és la gent d'aquest poble?

-Com és la gent del poble del qual véns? -va dir el guàrdia.

-El meu poble és ple de lladres i malhumorats. Dia darrera dia la gent tracta de treure avantatge dels seus veïns. La tafaneria i el ressentiment són moneda corrent. Com és la gent aquí?

-Em temo -va dir el guàrdia- que no trobaràs gaire diferència. Aquí la gent és igual que la gent del lloc d'on véns. Ho sento.

-Quina pena! -va exclamar el jove. Continuaré fins el proper poble. Adéu.

Van passar unes hores i un altre jove, molt semblant a l'anterior, es va apropar a la porta preguntant: -Com és la gent d'aquest poble?

-Com és la gent del poble del qual véns? -va dir el guàrdia.

-Oh...! El lloc on vaig néixer està poblat de gent meravellosa. Tots ens ajudem els uns als altres. L'amor i la compassió són moneda corrent i sempre pots trobar algú a qui explicar un problema o compartir una alegria. Em va saber greu anar-me'n... però, com és la gent d'aquí?

-Aquí -va dir el guàrdia- no hi trobaràs gaire diferència. En aquest poble la gent és igual que la gent del lloc d'on véns. Benvingut!

I el jove va entrar al poble.”

4a SESSIÓ: LES VIRTUTS

En general, ens resulta molt més fàcil reconèixer els nostres defectes que les nostres virtuts. Això és així perquè des de petits estem acostumats a rebre crítiques dels nostres pares, professors, amics... i molt poques vegades reconeixen el bo que hi ha en nosaltres, o ho reconeixen però no ens ho diuen.

A vegades la burla cap el company és cruel i si, a més a més, vivim en un ambient tens, és molt fàcil sentir-se petit, insignificant i impotent per a canviar les coses. Naturalment, aquesta situació produeix molt sofriment i violència en les relacions.

Quan un tracta de buscar els problemes que té, és molt fàcil que els trobi ja que ens deixen “sensacions clares”. **Són les tensions associades a aquests problemes les que “sentim”.** La tensió (que la sento directament en el meu cos) la puc localitzar, sé en quin lloc precís la sento. Té “pes” i “càrrega” definida. Per exemple, a vegades em fa mal el cap o si em renyen tinc l'estómac regirat.

La virtut, la qualitat positiva, en canvi, no té “un lloc” on sentir-la. No té potència, és lleugera com una ploma. Les coses interessants no se senten tant i, per tant, no ens semblen “reals”. Per aquesta raó és fàcil el reconeixement de problemes i tensions, però a l'hora de reconèixer les pròpies virtuts, la sensació no és tan clara.

Per una altra banda, si parlem de millorar o superar-nos, sempre ens imaginem millorant o superant dificultats o defectes personals. Segurament, alguna vegada hem tractat de lluitar contra aquests aspectes negatius personals, i segurament hem aconseguit alguns canvis, alguna millora personal. Aquesta és una manera de conèixer-nos i està bé.

Ara intentarem fer un treball diferent. Tractarem de reconèixer en nosaltres les coses interessants, les coses positives, les bones actituds. Tractarem, també, de reconèixer aquelles coses interessants que els altres veuen en nosaltres.

Per això, haurem d'intentar deixar de banda les coses negatives, amb una actitud distesa, lúdica...

Exercici

*Elabora una llista amb les teves qualitats positives. Anota-les. No et preocupis si et resulta difícil al principi, com hem dit abans estem més acostumats a ressaltar les negatives. Però no et preocupis, dona entrada a l'energia positiva. Recorda, relaxat, gaudeix, diverteix-te.

Exemple:

Tranquil/a – Segur/a – Dubitatiu/va - Optimista – Responsable - Entusiasta – Sensible...

*Ja? Ara, observa a les persones del grup. Quines qualitats positives veus en ells? No importa que no les coneguis massa. Prova-ho i anota-les.

*Ja? Bé, ara llegeix les qualitats positives que has vist en l'altre. Passaran a engrossir la llista que l'altre i tu, veieu de vosaltres mateixos. Si us bé de gust, llegiu la llista de virtuts i compartiu-les.

Recolzat en les teves virtuts per a desenvolupar les teves activitats. Tracta de veure les virtuts en els altres. No els exigeixis el que no et poden donar, sinó agraeix-les el que sí et donen...

- Com parteix l'experiència amb tot el grup.

Joc: El imant

a) El imant 1: Per parelles, un davant de l'altre.. La mà d'un es posa a 10 cm., aproximadament de la cara de l'altre, i imagineu que la mà té cert tipus d'imant. Llavors, a on vagi la mà d'un, va la cara de l'altre. Així, juguen lliurement desplaçant-nos, ajupin-nos,... Després, canvien de rol.

b) El imant 2: Per parelles, un davant de l'altre, imagineu que existeix un imant ubicat en el centre del pit. Llavors, un guia a l'altre. A un senyal del coordinador del joc, sense aturar-vos, canvieu de rol. La idea és que el que guia vigila de no xocar amb la resta dels companys

En ambdós jocs, la idea és no trencar l'acord imaginari de que esteu units per un imant, a certa distància.

EL JUDICI

Conta la llegenda que a l'edat mitjana una dona molt bondadosa va ser injustament acusada d'assassinat. El culpable era una persona molt rica del regne, i degut a això des del primer moment se les va arreglar per acusar a una altra.

La pobre dona va ser portada a judici i de seguida va comprendre que tenia poques possibilitats d'escapar de la forca. El jutge, malgrat estar confabulat, va tenir cura de mantenir l'aparença d'un judici just. Per aquest motiu li va dir a l'acusada: “Coneixent la teva fama de dona justa, deixaré la teva sort en mans de Déu: escriuré en dos papers separats les paraules “culpable” i “innocent”. Tu triaràs, i serà Déu qui decidirà el teu destí”.

Per descomptat, el pervers jutge havia preparat dos papers amb la mateixa paraula: “Culpable”.

-Agafa'n un –va dir el jutge.

La dona, que s'havia adonat que tot era una trampa, va agafar un dels papers, se'l va ficar a la boca i se'l va empassar.

Sorpresos i indignats, els presents van cridar: “Però, què ha fet? Ara, com diables sabrem què ha elegit?”

-És molt senzill –va dir la dona-. És qüestió de llegir el paper que queda. D'aquesta manera sabrem què deia el paper que m'he empassat.

El jutge, emprenyat, va deixar lliure a l'acusada i mai més la van tornar a molestar.

5a SESSIÓ: COOPERACIÓ

QUÈ FAREM?

Joc simbòlic sobre distribució de recursos per a infants i joves de 8-16 anys

1. Es preparen cartolines de tres colors: blanques, negres i marrons. S'ha de portar un nombre de cartolines igual al dels assistents però que hi hagi el mateix nombre de cada color.

Una de les cartolines negres i una altra de les marrons porten escrita una creu però no es veu perquè es donen cap a baix.

Es tria a sort el nen/a que comença i es continua per la dreta. Cada nen/a ha d'escollir una cartolina del color que vulgui.

2. S'explica que s'han d'ajuntar per grups segons el color que els hi hagi tocat.

3. Es preparen 14 cartolines de color verd que serviran per a comprar menjar i 8 cartolines de color vermell que serviran per a comprar medicines i 6 cartolines de color blau que possibiliten la intervenció en una important operació.

4. Es distribueixin les cartolines de la manera següent:

- a) Als que tenen el color blanc els hi toquen 7 cartolines de color verd, 5 de color vermell i 4 blaves.
- b) Als que tenen el color marró els hi toquen 5 cartolines de color verd, 3 de color vermell i 3 blaves.
- c) Als que tenen el color negre els hi toquen 2 cartolines de color verd.

5. Atenció a les instruccions següents:

- a) Per tal de tenir el necessari per menjar, cada grup ha de gastar 3 targetes verdes; i per tenir medicines i bona salut, 2 targetes vermelles. Amb això tindran suficient per a les necessitats bàsiques.
- b) Als qui els hi ha tocat una cartolina amb una creu tenen una malaltia molt greu que només es podrà curar si compren 2 targetes blaves.
 - c) Amb les targetes també es pot comprar:
 - 1 targeta blava: un cotxe o una moto últim model per a cada membre de l'equip.
 - 1 targeta vermella: un viatge per a cada membre de l'equip i dos acompanyants a qualsevol part del món.
 - 1 targeta verda: el regal que vulgui cadascú de l'equip en una tenda de joguines.

QUÈ FAREM?

A/ Cada grup s'ha de posar d'acord sobre què farà. Compren només el necessari? Compren tot el que pugin "per si les mosques"? Donaran targes als que no en tenen perquè puguin comprar menjar o medicines?

B/ S'han de posar d'acord o votar i prendre les decisions per majoria.

Reflexió final (després de jugar)

QUÈ REPRESENTEN LES TARGETES?

a) Les “blanques” representen els “europeus”. Són del primer món i no només tenen targetes per a comprar menjar i medecines, sinó que els en sobren. Què faran? Les guardaran per si les necessiten o donaran les que els hi sobrin als que les necessiten?

b) Les “negres” representen els pobres d'Àfrica (Kènia, Etiòpia, Sudan, etc.), o sigui, el que s'anomena Tercer Món. No tenen suficients targetes per a comprar menjar, aigua, medicines..., i molts nens i gent gran es moren de gana o per manca de medecines.

c) Les “marrons”, representen els “indis i mestissos” d'Amèrica i els habitants d'algunes poblacions de l'Àsia. Estan escassos però els sobren algunes targetes per a comprar menjar. En donaran als qui no en tenen?

- Què va fer cada grup?

LA PARÀBOLA DE L'ELEFANT

Una vegada hi havia un poblet perdut en el desert.

Tots els seus veïns eren cecs.

Un gran rei passà per la comarca, seguit del seu exèrcit. Muntava un elefant.

Els cecs ho van saber, i com havien sentit parlar molt dels elefants, els punyí el desig de palpar-los per fer-se'n una idea. Els dotze Ancians i Notables del poble es van posar en camí amb aquest objectiu.

- "Rei", -digueren, "et supliquem que ens concedeixis la teva vènia per palpar l'elefant".

- "Us la concedeixo", -respongué el rei; palpeu-lo!".

Un palpà la trompa, un altre la pota, aquest l'esquena, aquell les orelles, i fins n'hi hagué un que, per ordre del rei, muntà damunt la bèstia i es passejà.

Els dotze cecs van tornar embadalits al seu poble. Els altres els voltaren, per preguntar-los, morts de xafarderia, quina mena de bèstia era l'elefant.

El primer digué: "És un tub enorme, que s'alça amb força, s'enrosca i, ai de tu si t'inxampa!".

L'altre afirmà: "És una columna peluda".

El tercer: "És com una paret de castell".

El que havia palpat l'orella: "És com un tapís molt gruixut que es mou quan el palpes". I l'últim exclamà: "És que repapiegeu? És una muntanya que passeja!".

I la gent del poble va pensar que tots eren uns mentiders o que s'havien tornat boixos.

6a SESSIÓ: TREBALL CONJUNT

Joc: els ases lligats

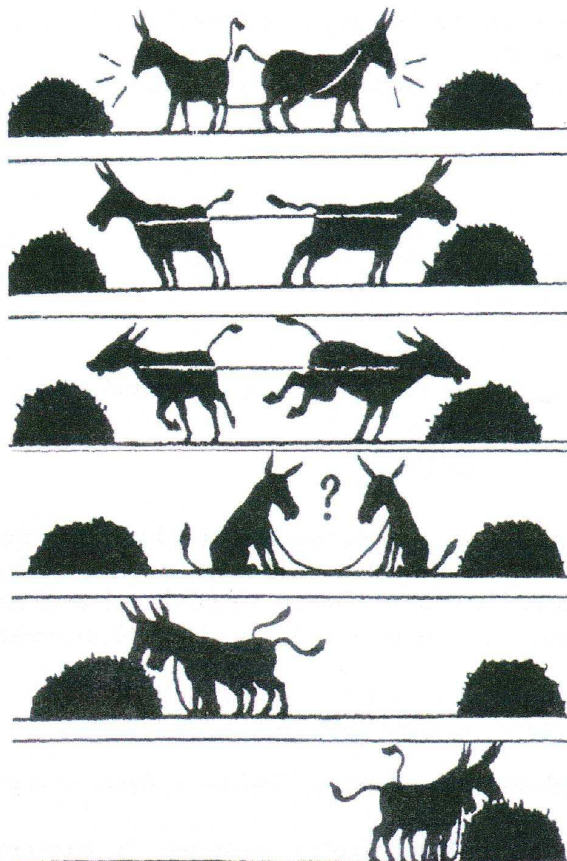
Es divideix el grup en tres equips i es reparteix un full a cada equip. En aquest full els participants s'hauran de posar d'acord per escriure-hi un valor, aquell que trobin més important.

Una vegada escrit el valor, surten tres voluntaris forts (un de cada equip) i es posen al mig de la sala. (És important que la distància entre cada voluntari i el seu equip respectiu sigui la mateixa).

Els tres se situen esquena contra esquena i es lliguen entre ells per la cintura. Una vegada lligats es fa un compte enrera i quan es diu "JA", cadascun d'ells haurà d'anar a buscar el full del seu equip. Els equips tindran el full de manera visible però no poden acostar-se al grup de voluntaris.

Amb un cronòmetre es calcula quant temps ha passat fins que els tres participants aconseguen el paper respectiu.

Es torna a repetir aquest procediment però, abans, s'ensenya aquesta fitxa als tres voluntaris:



La segona vegada els voluntaris cooperen entre ells i aconseguen les tres fitxes en un temps molt inferior.

Algunes reflexions:

- ✓ Davant una situació donada, tendim a ser competitius i individualistes enlloc d'arribar a una solució de grup.

Descobrir l'efectivitat de la cooperació. Si cooperem podem assolir l'objectiu de manera més efectiva, còmoda, ràpida i satisfactòria per a tots.

BURROS

Dos burros estaven lligats entre si.

A l'un i l'altre costat, a cinc metres aproximadament, el seu amo havia posat dos munts de rica herba.

Com a burros que eren, apressats per la fam, es van entestar a menjar cadascú del munt que tenien més a prop. Tantes eren les ànsies per menjar, tant l'esforç en tirar cadascú pel seu costat, tanta l'obcecació i la cabussaria i tant el seu egoisme, que es van exhaurir sense provar-la. A punt van estar, cadascú pel seu costat, de tocar amb el seu morro l'herba de davant però no ho van aconseguir. Això va augmentar més el seu patiment, la seva angoixa i el seu esforç inútil.

Van passar així una hora, fins que, extenuats per la fam, el treball i la ràbia, van caure a terra a dos dits (a dos dits tan sols!) de l'herba.

Dues vaques que passaven per allí, en meravellosa camaraderia, es van aturar i, amb parsimònia intel·ligent, van liquidar un dels munts i, després, amb idèntica entesa, van acabar amb el segon.

I així va ser com els burros es van quedar sense provar-la.

7a SESSIÓ: LA FORÇA INTERNA

Avui treballarem sobre un tema molt important: la força interna, que vol dir l'energia que tenim.

Succeeix que en un món on cada vegada hi ha més objectes i recursos externs, l'individu va perdent la força interna, energia. De quina manera, sinó, podem entendre que el nombre de persones amb depressió, estrès, malalties psicosomàtiques de tot tipus... augmenti? Com podem entendre el conformisme i el passotisme que s'apodera de grans conjunts humans que en altres moments històrics han lluitat per millorar situacions personals i socials?

Recordem la nostra experiència, recordem moments de la nostra vida en els que ens hem sentit sense força, febles internament. Moments en els quals la vida ens semblava difícil, les dificultats ens semblàvem molt difícils de superar i no teníem cap confiança en nosaltres mateixos. Revisem aquestes situacions i prenem nota de tot el que ens restava força.

Després recordem moments de la vida en els quals ens hem sentit forts internament. Teníem confiança, les dificultats es feien més petites, teníem fe en el futur i en nosaltres mateixos.

Treball individual (5 – 10 minuts)

- 1.-Quines coses em treuen força?
- 2.-Quines coses em fan sentir amb energia?

En ambdós casos, interessa, primer de tot, definir actituds i formes de fer o de pensar. Per exemple: “em treu força aïllar-me davant els problemes” o “ em dona força treballar en equip amb altres persones”.

Intercanvi conjunt sobre el treball realitzat

Proposta

Atendre a moure'm en la vida quotidiana tenint present la meva força interna. Per això, serà molt útil evitar situacions i actituds que em treuen força. Potenciar allò que m'enforteix.

Treball conjunt. Experiència guiada: “La força interna”

Ara, en comptes de llegir un conte, farem una experiència guiada.

L'animador llegeix l'experiència en veu alta mentre els participants segueixen el relat amb els ulls tancats.

Una experiència guiada és un conte en el qual l'experimentador és el protagonista. Els asteriscs (*) són pauses que ha d'omplir l'experimentador/a amb els seus propis continguts.

LA FORÇA INTERNA

“És diumenge i estic a casa. Acabo les feines pendents i surto a caminar.

La temperatura és tan agradable com la brisa que em dona a la cara i em mou els cabells.

Camino sense rumb i sense pressa, pensant en les meves coses. ()*

Començo a recordar aquells moments en els que el que volia fer depenia d'allò extern o de que es donessin o no les condicions adequades. ()*

Continuo el meu camí tranquil, sense pressa.

Ara, tracto de recordar aquells moments de la meva vida en que em vaig sentir veritablement amb força, aquells moments en que em sentia ple d'energia per fer el que volgués. ()*

Per últim, em proposo elegir la manera en que m'agradaria viure d'aquí cap el futur i em proposo portar a terme un estil de vida basat en la meva força interna, aquella que m'ha acompanyat en els millors moments de la meva vida. ()*

Ara, ple d'energia, torno a casa meva amb la convicció que d'aquí en endavant faré les coses amb un nou sentit”.

Proposta:

Portar un regal que donarem a un company el darrer dia. (No es pot comprar).

8a SESSIÓ: LA REGLA D'OR

“Tracta els altres com vulguis ser tractat”

Aquest principi ha sigut formulat en les diferents cultures de diverses maneres per totes les grans filosofies i religions al llarg de la Història. Alguns exemples:

Plató, un filòsof grec, deia: “Que em sigui donat fer als altres el que jo vulgues que em fessin a mi”.

Confuci, un pensador xinès, deia: “No facis a altre el que no t’agradaria que et facin a tu”.

En el Cristianisme: “Totes les coses que vulgueu que els homes facin amb vosaltres, així també feu vosaltres amb ells”.

Què entenem per “tractar els altres com vulguem ser tractats”?

Aquest principi té més molla del que sembla, perquè...

Intercanvi conjunt:

Com vull que em tractin? Pares – amics – companys d’escola...

Treball en grup:

Es fan grups i preparen una dramatització (sketch) sobre algun d’aquests àmbits. Com m’agradaria ser tractat en el treball, per la meva parella, els amics, els veïns...

Es fa la representació.

Primera: alguna ocasió en la qual m’han tractat malament.

Segona: tal com m’agradaria ser tractat.

Intercanvi de regals:

Els participants s’han de posar d’acord per tal de veure qui regala a qui i que ningú es quedi sense regal.

Després, cadascú fa el regal a la persona que vol o a qui li ha tocat, explicant-li què significa per a ell l’obsequi que li dóna.

Intercanvi conjunt:

- Voluntari: qualsevol pot fer algun comentari sobre el significat del que ha donat o sobre l’explicació del significat del que ha rebut.
- Intercanvi sobre el donar i el rebre, més que de coses materials sobre coses immaterials: afectes, gestos...

CONTE, EXPERIÈNCIA DE PAU I INTERCANVI FINAL

Ara, com sempre, explicarem un conte, l'últim conte:

UN MÓN MILLOR

Una vegada Nasreddín va tenir un somni, en el qual Allah li manava una important missió:

-Has de canviar el món per tal de convertir-lo en un món millor.

(Pregunta als participants: per on començaríeu vosaltres a canviar el món?).

Al dia següent, quan Nasreddín es va llevar, es va dir:

-I, ara, per on començo entre tots els països de món? Bé, començaré pel meu. I entre totes les ciutats? Bé, començaré per la meva. I entre tots els barris de la ciutat? Bé, començaré pel meu. I entre totes les vivendes? Doncs... per la meva. I entre tots els membres de la meva família? Em sembla que pel més proper: començaré per mi mateix.

EXPERIÈNCIA DE PAU

Relaxa plenament el teu cos i tranquil·litza la ment. Llavors, imagina una esfera transparent i lluminosa que baixant cap a tu, acaba per allotjar-se en el centre del teu pit, a nivell del cor.

Reconeixeràs al moment, que l'esfera deixa d'aparèixer com a imatge per a transformar-se en sensació dintre del pit.

Observa com la sensació de l'esfera s'expandeix lentament des del teu cor fins els límits del cos, al temps que la teva respiració es fa més ampla i més profunda; aconseguint una càlida sensació de pau i de lluminositat interna ().*

Ara, fes retrocedir lentament la sensació i la imatge fins el pit, prop del cor. Des de allí, porta-la novament cap el teu cap fins fer desaparèixer "l'esfera".

Intercanvi sobre l'experiència.

Per últim i per a finalitzar, cada participant anota i/o explica de forma individual:

Quins descobriments he fet durant el taller?

Quins projectes immediats tinc per tal de posar en pràctica el que he après?