

La fuerza interior: un arma fundamental contra la violencia

de Pat Patfoort

Artículo presentado en la 19 Conferencia General de la Asociación Internacional de Búsqueda por la Paz (IPRA) (dentro de la Comisión por la No-violencia), sobre el tema de "Globalización y Justicia Social", en la Kyung Hee University, Suwon, Corea del Sur, 1-5 julio 2002.

1. La relación de la fuerza interior con la no violencia (fig.1 &2)

Distinguimos dos sistemas, cada uno basado respectivamente en uno de los dos modelos: el modelo Mayor—menor (Mm) en la base del sistema de la violencia, y el modelo Equivalente (E) en la base del sistema de la no violencia. En el sistema Mayor-menor los instrumentos son argumentos: para convencer, dominar, pisotear a otros, para hacer callar a la gente. En el sistema de la Equivalencia los instrumentos son fundamentos: son respuestas a la pregunta: "¿Por qué?" uno tiene un cierto punto de vista. Son las necesidades, los sentimientos, los valores, las costumbres, los objetivos, los intereses de cada persona o del grupo.

La fuerza interior es un elemento muy importante para pensar, comportarse y reaccionar de modo E, que está en la base de la no violencia. La fuerza interior nos vuelve capaces de evitar que nos sitúemos en la posición m. Nos vuelve también capaces de evitar la tentación de elevarnos hasta la posición M.

1.1. Para no terminar en posición menor

Mientras más fuerza interior tenemos:

- 1) más podremos aprender a conocernos y aceptarnos como somos;
- 2) más autoconciencia desarrollaremos
- 3) mejor lograremos aprender a conocer y a aceptar nuestras necesidades, emociones, valores, objetivos e intereses (nuestros "fundamentos");
- 4) más fe tendremos en nosotros mismos
- 5) menos dependeremos de lo que los demás piensen de nosotros
- 6) menos nos sentiremos juzgados o criticados negativamente por los demás
- 7) menos nos sentiremos censurados, insultados, amenazados, atacados;
- 8) menos nos sentiremos malos, equivocados o culpables;
- 9) nos juzgaremos menos a nosotros mismos

- 10) pensaremos menos que nuestras necesidades y sentimientos están equivocados,
- 11) creeremos más en nosotros mismos, en nuestras capacidades y medios de poder;
- 12) más desarrollaremos nuestros medios de poder;
- 13) más usaremos nuestros medios de poder, para que así no caigan en desuso,

1.2. Para no asumir la posición Mayor

Más fuerza interior tenemos:

- 1) menos abusamos de nuestros medios de poder para ejercitar poder sobre los demás;
- 2) estamos en mejor posición para escuchar a los demás y desarrollar empatía;
- 3) seremos más capaces de aceptar a los otros como son, con sus necesidades, emociones, valores, costumbres, objetivos e intereses (sus “fundamentos”);
- 4) seremos más capaces de considerar los fundamentos de los demás como legítimos, en vez de equivocados y estúpidos, ridículos, anormales, enfermos, locos. Esto significa: ser más capaces de no transformar los fundamentos de los demás en argumentos negativos;
- 5) seremos más propensos a no usar nuestros fundamentos para persuadir, dominar, aplastar a los demás, como si nosotros fuéramos los justos o normales mientras que el otro está equivocado o es anormal. Esto significa: ser más capaces de no transformar nuestros fundamentos en argumentos positivos;
- 6) probablemente usaremos menos el acercamiento destructivo llamando a nuestro opositor feo, estúpido, sucio, flojo, descortés, maleducado y similares. Lo que significa: usar menos argumentos destructivos;
- 7) tendremos menos necesidad de amenazar o de castigar.

2. ¿Cómo construimos la fuerza interior?

- 1) Pensando y hablando menos negativamente de los demás y de nosotros mismos.
- 2) Tomando conciencia de las veces que consideramos a los demás como inferiores a nosotros mismos y esforzándonos por no hacerlo nunca más.
- 3) No expresando un juicio sobre personas que consideramos difíciles.
- 4) Expresando nuestras dificultades con los demás en forma constructiva y estimulante, en vez de hacerlo en forma destructiva y desalentadora.

- 5) Descubriendo nuestras habilidades y talentos, no sólo aquellos considerados tradicionalmente favorables , sino otros que no son tan valorados.
- 6) Convenciéndonos a nosotros mismos que tenemos habilidades y talentos y, si hace falta, recordándonos de ellos continuamente, usando formas creativas.
- 7) Dando todo el apoyo positivo posible, ya sea a nosotros mismos o a los demás, ayudando a otros a construir su fe en sí mismos y en su propia imagen positiva, de la misma manera que nosotros construimos la nuestra.
- 8) Admitiendo cuando no sabemos algo o cuando cometemos un error.
- 9) Reconociendo y aceptando nuestras necesidades y sentimientos, sin juzgarlos o avergonzándonos de ellos.
- 10) Admitiendo cuando nos sentimos en m.
- 11) Expresando nuestros “fundamentos”(necesidades, sentimientos, valores) en forma firme y con fe, pero sin tratar que el otro esté de acuerdo con nosotros.
- 12) Trabajando conscientemente para sostenernos sin herir a los demás.
- 13) Descubriendo nuestros medios de poder.
- 14) Con el soporte de nuestra conciencia, transformando nuestra forma de administrar nuestro poder, usándolo sin abusar de él.
- 15) Observando en forma activa cuando los demás se sienten abusados o atacados, es decir, ofreciendo formas de soluciones creativas que no hieran a nadie.
- 16) Escuchando a los demás en vez de hablar y tratar de convencerlos.
- 17) Escuchando a los demás cuando se sienten heridos por nosotros, desconectando eso de toda crítica negativa o juicios sobre nosotros mismos.
- 18) Desarrollando la creatividad en la comunicación, en la afirmación positiva y en las soluciones.
- 19) Abriéndonos nosotros mismos y experimentando conscientemente situaciones en que nuestra “verdad” coexiste con la “verdad” de los demás.
- 20) Estando abiertos a a los pensamientos y “verdades” de los demás.
- 21) Preguntando a los demás cómo se sienten en nuestra compañía y escuchando sus respuestas, de manera que si fuera necesario podríamos cambiar nuestro comportamiento concreto en nuestra actitud.
- 22) Valorando nuestras acciones y comportamientos pasados, haciendo los cambios necesarios en nuestra conducta.

- 23) Trabajando conscientemente para seguir nuestra conciencia aun en situaciones en que podríamos ser criticados, señalados con burla o tal vez excluidos.
- 24) Reconociendo y pidiendo perdón por situaciones en las que hemos modificado nuestro comportamiento hacia alguien debido a la presencia de otro.
- 25) Tomando algunas pausas en vez de correr y tratar de terminar cada cosa lo más rápido posible.
- 26) Tomándonos el tiempo para discutir nuestro camino hacia la fuerza interior con otras personas o con grupos que piensan igual que nosotros.
- 27) Practicando una respiración consciente y tranquila.
- 28) Practicando períodos de silencio.
- 29) Practicando ejercicios físicos de equilibrio.
- 30) Tomando regularmente tiempo para la meditación, la plegaria, para digerir cuestiones difíciles y pensar en cómo cambiar las cosas de un modo realmente concreto.
- 31) Planificando los pasos para construir nuestra evolución futura.
- 32) Dándonos a nosotros mismos el tiempo necesario para evolucionar y no para sentirnos culpables cuando nos equivocamos o por no ser suficientemente fuertes.

3. ¿Cómo estimulamos la fuerza interior en la educación de los niños?

El modo más fácil y más sólido de construir la fuerza interior es el de empezar lo más temprano posible, es decir, durante la infancia. Esto significa que los adultos que rodean a los niños -padres, abuelos, miembros de la familia, amigos, enseñantes- pueden tener un rol muy importante en cuanto a la fuerza interior que estos niños construirán, es decir, en cuán fuertes serán en un futuro como adultos, en cuán capaces serán de construir la no violencia y la paz en el mundo.

Los adultos pueden ayudar en el desarrollo y crecimiento de la fuerza interior de los niños, actuando de la siguiente forma:

- 1) Dando el espacio a los niños para expresar sus necesidades y emociones, y actuando tomándolas en cuenta.
- 2) Escuchando a los niños, sus pensamientos y sentimientos, sus observaciones, su sabiduría y sus consejos: tomándolos en cuenta y aprendiendo de ellos.
- 3) Haciendo preguntas a los niños -preguntas verdaderas, no de censura, hay que tener ojo con la entonación- y escuchando y estando abiertos a sus respuestas.
- 4) Mostrándose interesados en lo que hacen y en lo que son, empleando tiempo en ello.

- 5) Entregando afirmaciones positivas, no sólo en cuanto a la calidad y los talentos que son considerados como favorables, y no sólo por la calidad y los talentos por los cuales nosotros tengamos una simpatía, sino que también por todos los demás.
- 6) Estando abiertos para descubrir en forma creativa todas las posibles cualidades y talentos de los niños, expresando abiertamente, honesta y claramente nuestra apreciación.
- 7) Tomándonos el tiempo para dar afirmación positiva a los niños en forma creativa y divirtiéndonos al hacerlo.
- 8) No confrontando a un niño con otros niños, o con otras personas, diciendo que los otros son "mejores".
- 9) No juzgando ni etiquetando a otros niños como "equivocados", "malos", "feos", "tontos".
- 10) Cuando tenemos la necesidad de expresar un sentimiento difícil que tenemos hacia un niño, usando mensajes "yo" en vez de mensajes "tu".
- 11) Cuando queremos que cambien algo en su comportamiento, enfatizando situaciones en que se comportan como nosotros quisiéramos (estimulando) en vez de apoyar situaciones en que no se comportan como quisiéramos (desalentando).
- 12) No diciendo al niño lo que les sucederá sino lo que les podría suceder.
- 13) Dejándolos intentar, aunque implique algún dolor o pena para ellos como consecuencia; y mostrando empatía y preocupación por su dolor o tristeza.
- 14) Mostrando aprecio cuando se defienden a sí mismos.
- 15) Cuando se defienden en forma agresiva, apreciando el hecho que se defiendan, antes de discutir la forma en que lo hicieron; aceptando su rabia.
- 16) Cuando se defienden a sí mismos en forma agresiva, haciéndolos pensar en ello, no enojándonos ni castigándolos sino ayudándoles a entender o aceptar el hecho que su comportamiento agresivo ha ocasionado dolor y sufrimiento a otros.
- 17) Buscando y probando métodos creativos de defensa sin herir a los demás. Discutir aquello libremente, sin decirles cómo hubieran actuado o la mejor forma de actuar.
- 18) Buscando junto a los niños modelos de defenderse sin herir a otros y buscando héroes no violentos de la literatura, videos, video-juegos.
- 19) Formando actitudes y reacciones para sostenerse a sí mismos y a otros sin herir a nadie.

20) No apropiándose de actitudes y comportamientos de aquellos niños que siguen nuestro ejemplo, y no expresando nuestros pensamientos de apropiación.

21) Admitiendo, cuando no sabemos algo, cuando hemos cometido un error, cuando pensamos que el niño tenía la razón y nosotros estábamos equivocados.

22) Ayudando a los niños a descubrir quiénes son y a encontrar sus propias capacidades y medios de poder.

4. ¿Qué produce la fuerza interior?

Ella nos refuerza cada vez que podemos:

1) Mostrar humildad

2) Aceptar y admitir que no sabemos ciertas respuestas, ciertas soluciones, aun si la gente las espera de nosotros;

3) No apropiarse de otras ideas o actitudes que pensamos han estado influenciadas por ideas o actitudes nuestras; no expresar tales apropiaciones;

4) Admitir que alguien se haya sentido herido por nosotros. Esto significa: se ha sentido puesto en una posición m por parte nuestra- sin sentirse acusado o culpable; escuchar al otro mientras expresa su dolor.

5) pedir perdón cuando involuntariamente nos hemos puesto en posición M, o cuando lo hicimos porque perdimos la calma (así, pedir perdón no es una debilidad sino una fuerza);

6) respetar y apreciar la autodefensa cuando es usada hacia nosotros y también por los niños;

7) ser conscientes y respetar nuestras emociones también de preocupación o de miedo;

8) expresar nuestras emociones más que suprimirlas;

9) expresar nuestras necesidades y sentimientos sin tener miedo a ser criticados o juzgados;

10) controlar nuestras emociones tales como el resentimiento o la rabia para así poder expresarlas de modo que no hieran a otros;

11) no actuar de un modo diferente en presencia de ciertas personas.

12) ser honestos y coherentes;

13) tener cuidado en la forma de comunicarnos con palabras, entonación, gestos, expresiones del rostro, y el cómo respondemos al contexto (la situación, la presencia de una tercera persona);

14) esperar el momento y el lugar justo para comunicarse;

15) abrirnos nosotros mismos a los pensamientos, necesidades, emociones, valores, costumbres, objetivos e intereses de los demás -sus "fundamentos"-; escuchar, aceptar y no juzgar a otros; sintonizarse con todas las maneras que tienen los demás de comunicarse.

16) darle espacio a los demás, aceptarlos como son; evitar de disminuirlos ya sea en nuestros pensamientos ya sea con nuestro comportamiento;

17) hacer preguntas en vez de decir a las personas qué hacer o cómo hacerlo;

18) escuchar las explicaciones o fundamentos de los demás sin tener la sensación que hablan engañosamente o con prevaricación;

19) ser capaces de ser "multiparciales" como tercera parte de una mediación;

20) aceptar que, aunque estemos convencidos de tener razón, algún otro puede también estar convencido de tener él la razón; que nosotros podemos tener nuestra verdad mientras que otro puede tener otra igualmente válida; considerar nuestra verdad como una entre tantas otras;

21) reconsiderar nuestros puntos de vista más consolidados;

22) aceptar que cuando las personas no hacen lo que esperamos de ellas, tienen sus fundamentos para comportarse así;

23) actuar de acuerdo a nuestra propia conciencia más que seguir lo que los otros esperan de nosotros, sin tener miedo que nos castiguen o nos critiquen;

24) aceptar el riesgo cuando lo hacemos conscientemente;

25) seguir las instrucciones y obedecer cuando nuestra conciencia está de acuerdo a quien y en qué cosa obedecer;

26) no hagas justo el contrario de aquello que nos pidieron, sólo porque fue pedido de manera M;

27) no sentirnos personalmente abusados o atacados cuando alguien se ha puesto en M frente a nosotros, es decir, no sentirse en m sino poner a la otra persona en su contexto al estar puesta en m por nosotros o por otros.

28) no sentirnos criticados ni destruidos cuando otros expresan sus sentimientos y emociones en modo agresivo o abusivo; ser capaces de escuchar sus emociones;

- 29) no sentirse automáticamente perdedores, es decir, en m -cuando no somos vencedores- es decir, en M.;
- 30) cuando nos sentimos abusados o atacados, no nos permitamos perdernos en la espiral de la violencia y no reproduzcamos el comportamiento agresivo hacia otro sino que, en cambio, debemos oponernos y defendernos de un modo no violento;
- 31) descubrir y desarrollar nuestros medios de poder;
- 32) usar nuestro poder, no hacer un mal uso o abusar de él;
- 33) desarrollar mayor creatividad;
- 34) tomar el tiempo necesario para la gestión E o no violenta del conflicto, a través de las pausas, la reflexión, la absorción de los fundamentos del otro, la meditación de esos fundamentos, para dormirse sobre ellos, para desarrollar la creatividad, para alcanzar una solución real (una que satisfaga todas las necesidades de ambas partes);
- 35) comportarse en modo E no violento - y mantener este comportamiento- por parte nuestra aun si el otro no lo hace;
- 36) no odiar más
- 37) perdonar
- 38) actuar de un modo solidario
- 39) no considerar hechos o problemas de un modo egocéntrico sino con una perspectiva más amplia, como parte de una relación, de un grupo social, de una sociedad;
- 40) desarrollar la fe en los demás;
- 41) sentir la fe en nosotros mismos;
- 42) desarrollar una paz mental;
- 43) influenciar a otros verdadera y profundamente;
- 44) tener una profunda autoridad;
- 45) sonreír y reír más, desde lo profundo de nosotros mismos, gozar más de la vida, estar más contentos;
- 46) irradiar a los demás, aquí la natural reciprocidad de las relaciones sociales entra en juego.
-