

Los talleres se celebran tanto mejor que la comunicación es fluida entre los participantes. La atención y la escucha del otro sin juicio permiten hacer más profundo los intercambios en los cuales se trata de describir los hechos más bien que de interpretarlos. El coordinador del taller puede, si lo desea, integrarse en los grupos de intercambios (que agrupa entre 3 y 6 participantes) y participar en eso como todos los demás participantes con el fin de hacer sus propias investigaciones.

TALLER RECONCILIACIÓN

Los participantes recuerdan situaciones actuales o pasadas relacionadas con la violencia con las que es difícil reconciliarse. Intercambio sobre estas situaciones entre los participantes a través de un trabajo metódico y descriptivo. Ejercicios de relajación y meditación dirigidos a la reconciliación.

Presentación de los participantes y comunicación de los requisitos previos del taller y la forma de trabajo. (5')

Reflexión personal.

1. Describir de manera descriptiva (no interpretativa) una situación pasada o más reciente que haya producido violencia y con la que sea difícil reconciliarse.
2. Definir el estado que sientes: desacuerdo, traición, frustración, ira, resentimiento...
3. ¿Cómo sientes que fue tratado: injusticia, violencia moral, violencia psicológica, violencia racial, indiferencia, malentendidos...?
4. ¿Cuál es su actitud hoy ante esta situación: ¿intento de olvidar, ira, miedo, huida, confusión?
5. ¿Cuál fue el error del otro y el mío en esta situación?
6. ¿Quiero reconciliarme? ¿Por qué? ¿Cómo? (15')

Intercambio de grupo. Cada participante presenta su situación por turno. Los otros participantes sólo intervienen al final para, si quieren, hacer preguntas y dar recomendaciones. (45')

Practica. Ejercicios de relajación (externa, interna, mental) y trabajo de imagen en relación con la situación descrita anteriormente. (30')

Practica. Experiencia guiada "el resentimiento". (15')

Juntos. Cada participante, si lo desea, expresa sus conclusiones sobre el trabajo realizado durante el taller. (30')

Conclusiones. (5')