

DE LA OPOSICIÓN A LA NO VIOLENCIA

INDICE

Introducción y definición	p.2
Oposición y desacuerdo	p.2
¿Cuáles son las situaciones que despiertan nuestros deseos de oponernos?	p.3
¿Cuáles son las razones aparentes o admitidas (declaradas) por las que nos oponemos?	p.3
a) "Para que no....."	p.3
b) El espíritu de venganza	p.3
Los efectos de la oposición	p.4
Lo que está en el origen de la actitud de oposición	p.6
Cambio de marco de referencia	p.7
a) La educación	p.7
b) El lenguaje	p.8
c) La televisión	p.9
d) La búsqueda de lucro y poder	p.10
Abandono de la oposición: una mutación en la actitud	p.10
A / <u>Observar - integrar</u>	p.10
B / <u>Antes de actuar</u>	p.11
1) plantear el problema correctamente	p.11
2) Resolver un problema, no significa hacerlo inexistente	p.11
3) Buscar la solución en otro lugar que en el problema	p.12
4) Cuando no hay alternativa a la oposición : la urgencia:	p.12
5) Rechazar la aparente urgencia	p.12
6) 90 a 99% de las situaciones no requerirían oposición	p.12
C / <u>Actuar</u>	p.12
1) No intentar tener la última palabra	p.12
2) Actuar cuando estamos en el estado mental correcto	p.13
3) El matiz	p.13
4) Investigar sobre la posición del oponente	p.13
5) Cambiar la forma de expresarse (para ser menos amenazante)	p.14
6) Diferencia entre oponerse y no cooperar	p.14
7) La concesión o la alternativa	p.15
8) La utilidad del escape, la elusión, el silencio, sin por tanto ser cobarde	p.15
9) Cambiar individualmente, antes de invertir en ciertas acciones colectivas	p.16
La no violencia como alternativa : a la oposición, a la violencia, y a la manipulación	p.17
A / <u>La no violencia</u>	p.17
1) La no violencia no se opone a personas	p.17
2) No violencia y pacifismo	p.17
B / <u>Proceso de la no violencia</u>	p.18

Introducción y definición

La no oposición y la no violencia están fundamentalmente relacionadas. Porque la oposición nunca está lejos de la violencia, al igual que, por ejemplo, la droga nunca está lejos de la dependencia. Y la oposición, como la violencia, implican que consideremos al interlocutor desde el punto de vista de relación de fuerzas. Es probable que se elija la no violencia antes de elegirla no oposición. Pero creo que no van la una sin la otra. Y, por lo tanto, no creo que podamos cuestionarse sobre los límites de la oposición si no nos ponemos primero a favor de la no violencia.

Por otro lado, estar interesado en ellas no impone de ninguna manera practicarlas. El interés precede a la práctica, pero no necesariamente conduce a ella.

Aunque los dos conceptos son bastante diferentes, tienen muchos puntos en común, y en el texto que sigue, a veces las dos nociones se mezclan a través de algunos ejemplos.

Pero, ¿qué queremos decir con oposición?

La oposición de la que estamos hablando aquí consiste principalmente en una actitud mental de rechazo, hostilidad, no aceptación de lo que otras personas o grupos de personas están haciendo, diciendo o pensando, y esto conduce a acciones de lucha, enfrentamiento, negación y resistencia. Lo que vamos a considerar es la actitud mental de oposición frente a personas.

Oposición y desacuerdo

Existe un matiz fundamental entre el desacuerdo y la oposición. En el desacuerdo, hay la constatación de una diferencia, en la oposición, hay una inaceptación de esta diferencia. Y la solución a los problemas que encontramos es más fácil de obtener o descubrir cuando estamos en un estado mental de aceptación. En otras palabras, el comportamiento de oposición no facilita la resolución de problemas. Veremos que en la mayoría de los casos, es incluso un obstáculo o un freno.

La no aceptación conduce a la relación de fuerza, y por lo tanto:

- a la escalada;
- a comportamientos de autoridad y de sumisión;
- a la injusticia;
- a la violencia;
- a la intolerancia, la falta de respeto, la intransigencia;
- a la incomprensión

Sin embargo, negarse a oponerse no significa renunciar a nuestras opiniones, ser hipócrita o callar y adoptar la inercia.

No estar de acuerdo, sin oponerse, tampoco significa la ausencia de ira, de indignación o de miedo frente a ciertas situaciones o ciertos comportamientos. La diferencia está principalmente en la manera de considerar a nuestros interlocutores, no como adversarios, sino como compañeros o compañeros potenciales. También implica relacionar nuestras emociones con nosotros mismos y no con los demás, y relacionar el desencadenamiento de estas emociones con hechos o comportamientos y no con las personas.

Por ejemplo, estar indignado cuando mi jefe me abrumba con el trabajo implica que la decisión de aumentar la cantidad de mi trabajo desencadena mi ira y que soy responsable de esa emoción. Al considerar las cosas de esta manera, puedo considerar a mi jefe como un potencial interlocutor, y no como un enemigo. También me permitirá, si no cedo a las emociones, ser capaz de tratar de entenderlo, especialmente para entender los motivos de su decisión, no en función de lo que puedo interpretar, sino de lo que haré para conocerlos verdaderamente, preguntándoles. Esto también me dará la oportunidad de ampliar mis opciones frente a esta decisión, o incluso de negociar sin obstinarme contra él con rechazo o chantaje. Los desacuerdos son parte de nuestra vida diaria, pero no tenemos que optar diariamente por la oposición.

¿Cuáles son las situaciones que despiertan nuestros deseos de oponernos?

La oposición puede manifestarse en todas las esferas de la vida, de manera expresada o no, colectiva o individual. Es la oposición de una comunidad frente a un poder institucional, de un empleado frente a su jefe, de un niño frente a su maestro o padre, de un cónyuge en la pareja, de un vecino. También puede ser la oposición frente a un extraño que rechaza a ceder el paso al volante, de un colega o amigo con el que no estamos de acuerdo. Estas son todas las situaciones que pueden conducir a un conflicto: cuando no estamos de acuerdo; cuando no podemos aceptar una situación; cuando no queremos dejar que sea; cuando queremos defendernos; cuando consideramos que tenemos razón; y que queremos imponer nuestros puntos de vista sobre nuestros adversarios.

Por lo tanto, estamos en una relación de fuerza. Es : nosotros o ellos. Y si no tenemos la mayor fuerza o el mayor poder, tendremos que encontrar otra forma de oponernos e intentar tener éxito.

No faltan las opciones para salir del atolladero: agresión, violencia física, manipulación en forma de culpabilización, presión, mentira, chantaje o de otro tipo. Cualquiera que sea la reacción, franca o deshonestas, puede traer éxito, pero ni con el consentimiento real de todas las personas involucradas, ni de manera estable o duradera.

Sin embargo, hay otras opciones que, si no dan necesariamente exitosas a corto plazo, es más probable a largo plazo que convencen a nuestros oponentes / socios y de manera muy probable permanente o definitiva.

¿Cuáles son las razones aparentes o admitidas (declaradas) por las que nos oponemos?

a) "Para que no....."

Aparentemente, hay muchas razones posibles para oponerse. Pero si echamos un vistazo de cerca, en general son bastante raros, porque cuando respondemos la pregunta, la respuesta que generalmente surge, comienza con "para que ... no...". Para que algo no ocurra, o para que algo ya no exista; es un objetivo muy pobre para proponer a la parte adversa. Además, si tuviéramos un objetivo alternativo en mente, probablemente no pensaríamos en oponernos, sino en implementar ese objetivo.

A veces sucede que dos objetivos están en oposición, y que debemos contrarrestar uno para que el otro tenga éxito, pero a menudo el objetivo del uno es la ausencia de lo que el otro intenta implementar o mantener tal cual, sin ninguna propuesta alternativa. Y esto no significa que los objetivos de eliminar un obstáculo sean negativos en su esencia, ni mucho menos. ¿Quién podría negar los beneficios de la abolición de la esclavitud o de la pena de muerte, por ejemplo? Sin embargo, pueden ser negativos en los medios utilizados para lograr allá, y eso es lo que puede llevar al conflicto.

b) El espíritu de venganza

Cuando no estamos de acuerdo y no entendemos los motivos del adversario, es más fácil juzgarlo, a priori, como incompetente o malintencionado, que tratar de entender las razones que lo llevaron a actuar en contra de nuestros intereses.

¿Alguna vez ha decidido comportarse en venganza hacia alguien, diciendo: "así lo entenderá"? Es decir que eliges hacerle daño que sientes que has sufrido de él - o de ella, para que él - o ella - pueda entender lo que es sufrir.

Pero cuando alguien se venga por un daño que dice haber sufrido de ti, ¿qué entiendes? Si no: "que es un gilipollas", "que él no tiene nada entendido", "que él es de mala fe", "¿Ha perdido la cabeza?", Etc. ... a veces con envidia, una vez más, para vengarse.

Creo que ese tipo de actitud está muy relacionado con el tipo de educación que recibimos, como se

explica más adelante en el texto.

En el mismo contexto y en relación con la violencia, Jean-Marie Müller afirma:

"Siempre es el otro el que comenzó. La violencia siempre es una respuesta a la violencia del "otro-el-que-comenzó". Desde entonces en adelante: "Él tiene solo lo que se merece"; "No tuvo que comenzar" (o : él no debería haber comenzado). "Le esta bien empleado". ¡Bueno! No, precisamente, no está bien : hacer violencia nunca es hacerlo bien, nunca es hacer el bien. Si el otro comenzó, no es un motivo para continuar. Porque si el otro estaba equivocado comenzar, no significa en absoluto que yo tenga la razón para continuar".

extracto del libro (en francés): "Le principe de non-violence"

La actitud de venganza a menudo es ciega, conduce a una espiral de la cual es cada vez más difícil escapar, porque cuanto más se acumulan los actos de venganza, desde ambos lados, menos accesible se vuelve para poder detener el proceso. Es antes de ingresar al proceso, que debemos ser capaces de parar, negarnos a escuchar nuestros impulsos, o al menos negarnos a transformarlos en actos o palabras, para mantener la lucidez acerca de lo que estamos buscando. Porque, "tener razón", "tener la última palabra" o "tomarse la libertad de continuar cuando el otro ha comenzado" : ¿ eso es lo que más importa? ¿Estamos realmente obligados a acompañar la ira provocada por una situación, con el odio hacia quienes la crearon? Porque, si queremos mejorar esta situación, despreciar a los que están en su origen, nos impedirá obtener sus favores. Podemos cambiar nuestra forma de pensar. Porque, sin ignorar la ira que puede estar presente, solo nuestro respeto y empatía pueden traer resultados duraderos, incluso si no están garantizados.

Los efectos de la oposición

La oposición genera: oposición o sumisión temporalmente.

De hecho, ya es al nivel de nuestra forma de pensar, detrás de la actitud de oposición, que comprometemos nuestros objetivos. Porque al oponernos, ralentizamos, y algunas veces incluso, nos impedimos alcanzar nuestras metas. Nuestra actitud conducirá a comportamientos que, muy a menudo, no podrán ser aceptados por el interlocutor.

Porque la oposición es un serio obstáculo para el diálogo y la negociación. En el peor de los casos, puede cortar la comunicación y dar lugar a estrategias de violencia, ya sea entre naciones, entre poblaciones, en educación, en el trabajo, en la amistad o en la pareja; la oposición tiene lugar en el registro de la relación de fuerza. Cuando no queremos que el otro actúe en una dirección y no podemos evitar eso, o hacer que el actúe de otra manera, solo podemos tratar de forzarlo, imponer, impedir. Y esto solo puede ser considerado inaceptable por el interlocutor, sea quien sea, a menos que pueda funcionar a nivel de sumisión; es lo que los niños hacen frente a los educadores, los empleados frente a un jefe, o un país derrotado por la guerra. Y cualquier persona o grupo de personas que se someta, en general, no entiende realmente el punto de vista de quien tiene el poder, y nada lo llevará a entenderlo; esto significará que la relación de fuerza debe permanecer para mantener la sumisión, y que la persona en el poder, si no mantiene su fuerza, correrá el riesgo de perderlo. De hecho, muy a menudo, nos oponemos cuando no hemos definido claramente nuestros objetivos, de manera consciente y positiva, y que ponemos la responsabilidad entera de la situación sobre los hombros de nuestros adversarios, sin tomar conciencia de nuestra propia responsabilidad que está en juego.

La actitud de la oposición puede ser exitosa, a veces. Pero esto no siempre es duradero, y raramente a favor de mejorar las relaciones entre los protagonistas; lo que no augura una resolución fácil para problemas futuros entre ellos.

Una actitud negativa, violenta e injuriosa, frente a aquellos a quienes nos oponemos (cualquiera que sea la naturaleza del problema) nunca irá en la dirección del entendimiento mutuo.

Cuando reaccionamos 'en oposición' a otros, generalmente lo hacemos al presuponer que el otro es: o de mala fe; o no es capaz de entender. Pero los otros no son más de mala fe de lo que podemos

afirmar que somos nosotros mismos. ¿Eres regularmente consciente de actuar de mala fe? No creo que haya muchas personas que puedan responder afirmativamente. Nuestra coherencia subjetiva interna nos impide hacerlo, aunque es cierto que todos debemos admitir que a veces hacemos algunos compromisos con nuestra buena fe.

Y oponerse a alguien, suponiendo su mala fe, será entendido como injusto por la persona en cuestión, y solo puede estimularla a mantener su propia posición, a sentirse incomprendida, o injustamente atacada o culpada, etc. Y no solo mantendrá su posición, sino que eso la fortalecerá para defenderla y, por lo tanto, para oponerse a su interlocutor. Y una vez que se instala esta situación, de hecho, es difícil entenderse, negociar y llevar a evolucionar los puntos de vista. Por otro lado, esta situación favorecerá a aferrarse en las posiciones, incluso la adopción de una actitud aún más rígida, la escalada, la agresividad.

Porque cuando "defendemos" una causa, nos mantenemos a la defensiva. Alguien que explica algo estando a la defensiva es claramente menos convincente. Además, si defendemos nuestra causa frente a personas que defienden la causa contraria, estamos casi seguros de no convencerlos, porque cada uno estando a la defensiva, no nos escuchamos el uno al otro, y en este caso, las opiniones, no solo no pueden acercarse, sino que además probablemente se endurecerán, y provocarán el bloqueo en la evolución de las discusiones, negociaciones, etc.

En paralelo con el hecho de que la oposición más bien estimula el malentendido mutuo y favorece el estancamiento de las posiciones; tiende a eliminar el sentido de responsabilidad. Se cree que el otro es responsable, o posiblemente incluso culpable. Nosotros, tenemos razón, estamos en nuestro derecho, del lado de la justicia, y simplemente somos víctimas. Creemos que entendemos el punto de vista del otro (a partir del nuestro), pensando simplemente que si no es de mala fe, es que no entendió, y además, que él no puede entender; lo que probamos, al no explicarle lo que realmente nos importa en la situación. Pero, de hecho, no somos más capaces de entenderlo (que el, de entendernos), porque, si lo hubiéramos entendido, habríamos cambiado nuestra actitud y no habríamos optado por oponernos.

En este contexto, la oposición a menudo lleva a lo contrario de lo que estamos buscando. Porque cuando nos oponemos a alguien o a un grupo, funciona como un castillo de naipes. Las cartas colocadas en oposición se mantienen en posición vertical. Al oponernos, mantenemos de pie lo que nos opone. Al oponernos a alguien, a algo, mantenemos el problema, ayudamos a nuestros oponentes a aferrarse en sus posiciones, haciéndolas más rígidas, estimulamos malentendidos mutuos, y nos ayudamos a permanecer en la oposición y no avanzar, o tan poco.

Oponerse también es a menudo un modo de funcionar que nos hace creer que actuamos para nuestros objetivos, y eso nos da muchas dificultades para mantener esta oposición y para denunciar el problema a los demás, sin obtener finalmente nada. Por lo tanto, esta actitud consiste en actuar (y perder mucho tiempo y energía) pedaleando en el lugar. Pero a menudo no somos conscientes de eso nosotros mismos. Y de esta manera, nos impide actuar realmente donde algo es posible.

Cuando la oposición perdura, conduce inevitablemente a un deterioro de la situación, cualquiera que sea la escala del problema, y en algunos casos puede bloquear la situación durante años, décadas.

El hecho de que la oposición nos mantenga en el problema puede engendrar mucho sufrimiento. Al oponerse, alimentamos las emociones, los sentimientos y los pensamientos negativos, relacionados con la ira, la indignación, a veces el desprecio o la culpabilidad. No es fácil aceptar lo que es, cuando no tiene sentido para nosotros, cuando no responde a nuestra necesidad de coherencia, de integridad o de justicia.

Sin embargo, si esta aceptación es posible, permitirá evolucionar en la situación y muy a menudo a salir de ella sin ser herido o debilitado. Dejarse llevar por la corriente, incluso si no nos parece favorable, hace posible reducir el sufrimiento y movilizar la energía en otro lado. No se trata de dejarse hundir por los problemas sin mover un dedo, sino más bien de dejar rebelarse, para poder ver surgir soluciones.

Dejarse llevar por la corriente frente a un problema, no significa necesariamente abdicar frente a nuestros objetivos o no ser fieles a nuestras opiniones. Esto, en cambio, permite reducir el sufrimiento y distanciarse de la situación, y es esta distancia la que permitirá cambiar la perspectiva y resolver las cosas de una manera diferente. En otras palabras, al dejar ir la primera idea de solución que surge cuando nos enfrentamos a un problema, nos damos una mejor oportunidad de encontrar una solución verdaderamente satisfactoria.

Por el contrario, resistir la corriente puede agotar. Porque oponerse amplificará el sufrimiento causado por el problema y nos cegará, impidiendo a ver posibilidades más constructivas.

Es probable que el sufrimiento, al estar dentro del flujo y en un estado mental de aceptación, no impida ser feliz, mientras que cuando sufrimos y no estamos en un estado mental de aceptación, se vuelve insoportable y causa nuestra desgracia.

Podemos imaginar la situación tal como una balanza de energía. Cuando existe un problema en alguna parte, se puede representar como una cantidad de energía en un platillo de la balanza: el platillo problemático. Cuanto más invertamos nuestra energía en el problema, más peso tendrá el platillo problemático, incluso si la energía consiste en combatir el problema. Y si la solución está en otra parte que no sea en el problema, está en el otro platillo de la balanza. Y así, una vez que invertimos nuestra energía en el lado de la solución de la balanza, significa que esta energía otorga peso en el lado de la solución y, como no está invertida en el problema, desaparece del peso del problema. De cierta manera, es una ganancia doble. Cuanto más invertimos en soluciones, menos le damos peso al problema, y de esta manera terminamos intercambiando la relación de peso, y en un punto, el problema finalmente desaparece por sí mismo, vaciado de toda su energía, vaciado de todo su peso, para que la solución emerja.

Y eso se puede comparar a la imagen del vaso medio lleno que se llena cuando miras la parte llena (ver el artículo en francés "El boomerang de los pensamientos" :

<http://sechangersoie.be/4Articles/boomerang01.htm>). No se trata de oponerse al 100% o ser 100% no violento, sino de tomar la decisión en esta dirección, y tomar medidas tan pronto como tengamos la oportunidad, en esta dirección.

Lo que está en el origen de la actitud de oposición

El miedo es la primera de las razones que nos llevan a comportamientos de oposición, y a veces es bastante legítimo. Pero no siempre;

Nuestra ignorancia puede llevarnos a evitar la comunicación y la negociación por temor a fracasar, y a veces también por nuestra incapacidad de ser rechazado cuando hacemos una solicitud. La ignorancia nos llevará al miedo y a la elección de la oposición.

Una otra fuerza impulsora de la oposición puede ser la ira. En lugar de manejar nuestros impulsos o esperar a recuperar nuestra calma, nos oponemos de una manera abrupta, más impulsada por la urgencia de nuestras emociones que por la situación en general.

Ya sea miedo, ira o ignorancia, nuestras acciones a menudo no están tan orientadas "para" llevar a cabo algo, que "contra" lo que el otro quiere lograr. Y mientras permanezcamos en estas actitudes, no estaremos en situación de cambiar el proceso. Es necesario primero tomar conciencia de lo que nos impulsa a estar en oposición. Porque son el miedo, la ira y, en menor medida, la ignorancia los que paralizarán: nuestra creatividad (para encontrar soluciones alternativas), nuestra bondad, nuestra generosidad, nuestra flexibilidad, nuestra empatía; y así, nos encerramos en la actitud de oposición "contra" todo lo que no nos conviene.

Otra fuerza impulsora de la oposición es la victimización. Si nos consideramos víctimas de la injusticia, sin ninguna oportunidad de echar otro vistazo a la situación, la actitud consiste en buscar un culpable,

y entonces es contra él a lo que nos oponemos porque es sobre él a quien ponemos toda la responsabilidad de la situación, del problema, que estamos viviendo. Pero evacuando toda nuestra responsabilidad por la situación, evacuamos al mismo tiempo cualquier posibilidad de iniciarnos una solución. Este derresponsabilización nos hace sometido a la situación, nos devuelve a la situación del niño que obedece o se rebela, sin elegir el camino de la comunicación, de la creatividad, de la alternativa. Esto congela los roles y impide encontrar una solución satisfactoria para todos.

Considerarnos como víctima significa tomar el papel que justifica el del verdugo; eso significa ingresar o permanecer en el escenario que nos gustaría dejar a toda costa. Porque, asumir un rol de víctima significa participar en un juego. Para detener esta participación, es mejor aceptar asumir nuestras responsabilidades, en lugar de atribuir las totalmente al verdugo, lo que significa, en la mayoría de los casos: salir del juego o dejar de aceptar las reglas y crear nuestras propias reglas.

"Para perpetuar un problema, nada es más seguro que el reproche. Culpar a los demás implica que negamos nuestro propio poder, mientras que la toma de conciencia permite superar el problema y controlar el futuro". Louise L. Hay "Transforma tu vida" (versión en francés) Ed. Marabout p. 54

Cambio de marco de referencia

Pienso que antes de que podamos cambiar nuestros patrones de comportamiento, es importante poder reconocer los patrones en los que estamos hasta ahora, y pienso que es ahí donde aprieta el zapato en general.

Porque, ¿quién puede admitir, sin rodeos (sin haber hecho un trabajo sobre sí mismo de antemano) que su tendencia, frente a una injusticia, por ejemplo, es: la violencia, la manipulación, la queja?

Ahora, con raras excepciones, todos funcionamos (a veces, a menudo o todo el tiempo) en este registro. Y quienes lo refutan lo más a menudo son probablemente los que tienen el camino más largo por recorrer.

A menos que sean aquellos para quienes los comportamientos de violencia, de manipulación y de queja, son percibidos como totalmente correctos, y que sobre todo no son cuestionables.

Hasta que no hayamos entendido en qué registro estamos acostumbrados a funcionar, no podemos ver que haya otros marcos de pensamiento. Es un poco como, me parece útil aprender a mentir, para verdaderamente volverse capaz de elegir conscientemente no mentir y entender la utilidad moral de no hacerlo.

Y no es fácil entender el marco de referencia en el que nos encontramos, ni saber que hay otros marcos de referencia posibles. Podemos hacernos una idea de él a través del ejemplo del pez que no sabe qué es el agua hasta que experimenta lo que es el aire. Igual que ignoramos a priori la presencia de aire hasta que conocemos el viento, el agua o la asfixia.

Y hasta que seguimos ignorar lo que realmente es la oposición, porque estamos inmersos en ella, no la consideramos un problema, y nos preguntamos por qué cuestionarla, a menudo aceptando sus consecuencias como ineluctables, y a menudo estando incapaces de ver su ineficacia.

a) La educación

Para realmente tomar conciencia de lo que es la oposición, lo que evoca en nosotros, cuál es su origen y cómo reconocerla, vale la pena mirar al lado de lo que constituye nuestro medio ambiente (el aire o agua) y, en primer lugar, el marco en el que estábamos inmersos en la infancia, es decir, los métodos de educación, que todavía se utilizan.

Los castigos así como las recompensas jalonan estos métodos de educación, aún ahora. Y sin embargo, estos son medios para condicionar, pero impiden el aprendizaje real, impiden que la

consciencia surja. Y somos su en gran mayoría los frutos de este tipo de educación.

Esto significa que todo, en nuestro modo de aprendizaje, se basó en la autoridad, por lo tanto, en la relación de fuerza, y eso sin tener en cuenta la parte competitiva.

Todo esto lleva a bastante derivas:

- falta de confianza: podemos actuar con confianza solo cuando nuestros pares nos aprueban, incapaces de considerarnos como nuestra propia referencia;
- juzgamos, y nos dejamos juzgar;
- aceptamos la autoridad de los expertos, cuando nos dicen que son expertos, incluso a costa de ser manipulados, sin confiar más en nuestro sentido común, en nuestra intuición, nuestro propio conocimiento, nuestras experiencias, nuestros percepciones ;
- Comparamos, y seguimos comparando: debemos ser tan bien o mejores que otros. Y cuando no logramos hacerlo tan bueno, estamos en constante frustración o vergüenza;
- Y por supuesto, cuando no estamos de acuerdo: nos oponemos, pensando que así es como conseguiremos el cambio que deseamos: sin ser conscientes de que:
por un lado, en muchas circunstancias, podríamos aceptar la frustración de no obtener nada, y por otro lado, que aún hay situaciones diferentes, o intermedias, que no son frustrantes para nadie. Pero eso no es parte de nuestros patrones de pensamiento.

Podemos tomar el ejemplo de los alumnos que se agrupan para alborotar al maestro en clase. En lugar de asumir sus responsabilidades, proponer, intervenir, expresarse, crear (porque no es posible o porque no imaginan eso posible); se rebelan, o actúan a espaldas o incluso se ríen, desprecian, manipulan al maestro.

Y más tarde, como adulto, ¿por qué no seguirían así?

Es un poco como si el ser humano no sería capaz salir de la infancia. Es cierto que hay situaciones, bastante numerosas, donde no hay otras soluciones frente a un niño que el ejercicio de la autoridad. Pero en la edad adulta, el ser humano responsable en la mayoría de las situaciones, debería ser lo suficientemente maduro como para salir de ese tipo de relaciones. Sin embargo, todos, o casi, estamos funcionando en este registro.

b) El lenguaje

Otra manera de abordar el marco de referencia es el lenguaje. De hecho, nuestro lenguaje a menudo es pobre para ayudarnos a cambiar. El francés no es el peor en esta área, aunque esta lejos de ser el mejor (el texto original ha sido escrito en francés pero eso vale también en español). Ya en francés, ¿cómo podemos llamar a alguien con quien estaríamos en desacuerdo, pero no en oposición? El lenguaje no lo propone. O hablará de un interlocutor, y entonces es ignorar el desacuerdo, o enviará al interlocutor en una situación competitiva hablando de adversario, enemigo, oponente. No tuve otra opción en este texto que usar esas palabras para designar a la persona, el grupo o la entidad con quien no estamos de acuerdo.

Otro ejemplo, en francés, en español y en muchos otros idiomas también, para la noción de "no violencia", estamos obligados a tomar un término que niega la violencia, mientras que el concepto se refiere a muchas otras nociones. Es como si el concepto inverso de violencia no fuera accesible para nosotros en pensamientos, ya que no tiene representación en el lenguaje.

En un guiño feminista, es como si el nombre "hombre" hubiera sido dado a la persona del género masculino y el nombre "no hombre" hubiera sido dado a la persona de género femenina.

Cuando hablamos de "luchar por la no violencia", usamos dos conceptos que contienen la noción de violencia, para un objetivo que está totalmente desprovisto de ella.

Hay, en mi opinión, algo dramático en este nivel. Porque cómo pensar sano, si las palabras que

usamos nos llevan a pensar de manera violenta.

Hasta ahora, nuestra mejor herramienta para traducir nuestro pensamiento es el lenguaje. Pero el lenguaje también es cultura y, a cambio, ella impregna nuestro pensamiento. Con tanta violencia en el lenguaje, casi nos vemos obligados a pensar de forma violenta.

No estoy seguro de que sea necesario cambiar el idioma a pesar de eso. Pero aprender a ser plenamente consciente de lo que decimos (consciente cuando usamos una palabra que se refiere a la violencia para hablar de cosas que se refieren a la benevolencia) me parece ser un aprendizaje interesante para hacer.

Y para volver al concepto de oposición. Cuando actuamos: "Para que no....." (para que algo no ocurra) sigue siendo una forma atenuada, de oposición. Y el lenguaje es realmente aquí el reflejo de la forma de pensar. Esta es la diferencia entre "ir hacia" y "huir". Nuestras acciones son totalmente diferentes cuando tenemos un objetivo de "ir hacia", que cuando no tenemos un objetivo, huyendo. Y insisto: sin objetivo, porque precisamente cuando lo hacemos en el negativo: no construimos nada.

Todo lo que consiste en salir de una situación sin saber en qué dirección debemos orientar nuestra acción, en comparación con la actitud de ir hacia una situación específica, elegida; está resultando en una elección aleatoria del destino. Si ya no quieres lluvia, huiras los lugares donde llueva, sin garantía de que no llueva en otro lugar. Si eliges ir a un área soleada, definirás un destino muy preciso, donde la probabilidad del sol será máxima.

La mayoría de nosotros no podemos expresar nuestros deseos, nuestros proyectos y nuestros objetivos con afirmaciones. A menudo, sabemos con mucha precisión lo que no queremos, y no tenemos ninguna idea de lo que queremos. Es un poco como si estuviéramos caminando hacia atrás, incapaces de mirar en la dirección en que nuestros pasos nos conducen y, finalmente, avanzando a ciegas, mirando hacia los problemas que queremos dejar y dando la espalda a nuestros objetivos. ¡Admita que eso es suficiente como para caminar chueca y tomar el camino equivocado! Y este es el error, porque como no nos hemos dado cuenta de lo que realmente queremos, tendremos más dificultades para encontrar las mejores soluciones a nuestros problemas.

La comunicación no violenta (entre otras) ayuda a ser más claro con esto: nos propone, frente al problema, definir la necesidad que no está satisfecha, para poder buscar lo que satisfará esta necesidad, en lugar de huir de lo que no es adecuado para satisfacerla.

El idioma francés (y también la mayoría de los idiomas occidentales) ni siquiera tienen palabras para expresar una acción constructiva y solidaria. Cuando tenemos un objetivo constructivo, (que entonces no está en la oposición), todavía utilizamos las palabras "luchar por", (en francés : "lutter pour" "se battre pour"), etc., porque no hay otros. El lenguaje nos fuerza a permanecer en nuestras formas originales de pensamiento (guerreros, violentos, en la oposición), nos impide dar el siguiente paso.

c) La televisión

Otro elemento importante de nuestro entorno, en el que del 98 al 99% de las personas están inmersas durante varias horas al día, es la televisión. Al impregnarnos por modelos, consejos e información televisivos, nos identificamos con el mundo que la televisión nos ofrece. Y esta televisión nos ofrece mucha violencia, mucha oposición, mucha manipulación.

Es casi inútil tratar de distanciarse de esta influencia, siempre que sigamos siendo clientes de la tele. Y nada nos estimulará dado que, salvo excepción, nuestro entorno entero está impregnado e influenciado por las mismas formas de pensar. El modelo predominante transmitido por la televisión es la relación de fuerza, ya sea a través de ficciones que presentan violencia, autoridad, juegos de poder desde cualquier lado, o a través de la transmisión de información o conocimiento vía expertos, especialistas, o aún a través de juegos y la transmisión de deportes de competición. Todo esto nos relega a un rol pasivo, sumiso y no pensante: ellos piensan por nosotros.

Compasión, solidaridad, tolerancia, generosidad, cooperación, colaboración, creatividad, negociación; son muy pálidos en el contexto de la televisión, y rara vez son despertados por el telespectador, excepto para extraer dinero con fines humanitarios, lo que en general no le concierne directamente.

Crímenes, venganzas, violencias, manipulaciones, mentiras, juegos de poder, situaciones competitivas, comportamientos autoritarios y paternalistas o de sumisión, o aún la agresividad; son, por el contrario, omnipresentes en la mayoría de los programas de difusión, cualquiera que sea su orientación.

¿Cómo podemos entonces considerar no reproducir todo esto en nuestras propias vidas, si ya no tenemos realmente acceso a las alternativas? Estas formas de pensar nos están divulgadas diariamente, insidiosamente, a cuentagotas, y muy pocos telespectadores están cuestionando lo que están mirando. Y a menudo, aquellos que lo hacen, se sienten lo suficientemente críticos como para evitar quedar atrapados. ¿Pero podemos ser críticos respecto a lo que no estamos en condiciones de percibir?

Si la gente fuera realmente crítica, ya no podría aceptar el contenido de televisivo actual. Y dado que entre el 98 y el 99% de la población tiene televisión como referencia, no hay lugar para un discurso diferente. Nada, o tan poco, puede cuestionar la hegemonía de su condicionamiento.

d) La búsqueda de lucro y poder

Otros dos aspectos de nuestra sociedad que conducen al comportamiento de oposición son los valores que definen la estructura de esta sociedad de consumo, a saber: ganancia y poder. Estas dos tendencias conducen intrínsecamente al individualismo y a la competitividad. Y en este contexto, ¿cómo podemos defendernos y ser un ganador sin oponernos a todo lo que impide llegar allí?

La oposición es realmente parte de nuestra cultura, pero no es ineluctable. Nada nos impide evolucionar hacia otra cosa. Solo ciertas figuras excepcionales, como Gandhi y algunos otros, han elegido otro camino. Por lo demás, todos estamos todavía impregnados de la oposición.

Abandono de la oposición: una mutación en la actitud

A / Observar - integrar

Una vez que entendemos qué es realmente la oposición y sus consecuencias, que es solo el comienzo de una toma de conciencia, es posible observarla en todas partes.

Es entonces mucho más convincente que cualquier explicación. Lo que uno entiende intelectualmente se destaca cuando se lo observa en la realidad. Aquí es donde realmente tiene lugar el cambio en el marco de referencia (del pensamiento). Basta con dejarse atrapar en el juego, incluso sin creer en ello, para los detalles como para las cosas importantes: tratar de observarlo: y se vuelve casi obvio con bastante rapidez. Y una vez que tenemos acceso al nuevo marco de referencia, todavía podemos razonar en el anterior, aún lo entendemos, pero ya no es satisfactorio, porque ya no tiene tanto sentido como el nuevo. Esto es lo que se llama cambio de paradigma. Y aprender a funcionar de acuerdo con este nuevo marco de referencia solo se conseguirá por un largo camino de aprendizaje ulterior.

La toma de conciencia actúa con el tiempo. Porque una vez que estamos informados, y que tomamos conciencia (que son dos etapas diferentes): comenzamos a medir el problema, a conocer sus consecuencias, comenzamos a poder observarlo más claramente, a nuestro alrededor primero, en nosotros mismo después. Porque es mucho más fácil observar los errores de los demás que admitir los nuestros. Sin embargo, esto es parte del aprendizaje, porque sin esta mirada lúcida de uno mismo, solo podemos continuar la búsqueda del cambio afuera, mientras que, es sobre uno mismo que el trabajo se puede hacer por encima de todo.

Sin embargo, vale la pena analizar lo que, en nosotros, nos empuja a oponernos. A menudo son nuestros miedos los que guían nuestros pensamientos y acciones. Porque no se trata tanto dirigir la atención en la culpa de los demás, sino ver que somos nosotros mismos en algo que finalmente no deseamos. Y para no desearlo, primero debemos verlo. Y dado que se trata sobre todo de algo relacionado con uno mismo, no hay culpa, no hay culpable, pero hay elecciones posibles.

Otra tendencia que podemos hacer evolucionar, es la flexibilidad dentro del cambio en sí. Muchas personas son reacias a dejar los comportamientos de oposición, de agresión e incluso de violencia, porque quieren alcanzar el objetivo de inmediato, y al no lograrlo, entonces consideran que es simplemente inaccesible. En cierto modo, piensan que si no somos capaces de no oponernos en todas las circunstancias, es que la oposición sigue siendo la mejor solución. Por supuesto, cuando comenzamos a cambiar, rara vez encontramos la actitud correcta y alternativa a la oposición, la primera vez. Al preocuparnos por el objetivo y al encontrar progresivamente los medios, podemos ver hasta dónde podemos llegar. No tiene sentido decir de antemano que nunca iremos lo suficientemente lejos. Simplemente, todavía no somos capaces de ver lo suficiente lejos como para saber qué tan lejos podemos llegar. La realidad es que el cambio es un trabajo que hacemos sobre nosotros mismos, y que no se trata de técnicas para aplicar.

B / Antes de actuar

1) plantear el problema correctamente

Un error muy común, en una situación que no nos satisface, consiste en buscar soluciones incluso antes de haber planteado correctamente el problema. Y a menudo estamos en este modo de funcionamiento. Es el caso cuando seguimos hablando del problema, creyendo, entre otras cosas, que denunciarlo es una forma de resolverlo.

Y, sin embargo, no podemos salir de un problema si no sabemos que existe, o si este problema está mal circunscrito. Por lo tanto, primero tenemos que conocerlo y plantearlo bien. Saber que no es al mirarse a uno mismo como víctima, o al observar a otros como víctimas o verdugos; pero al ser capaz de ver nuestra propia responsabilidad en este escenario (la responsabilidad no estando implicando la noción de culpa).

Y de la misma manera, el hecho de detenernos en el problema sin poder llegar a soluciones es intrínseco al hecho de que aún no hemos entendido completamente cuál es el problema, porque, a continuación, el deseo de salir del problema es bastante natural. Queda por elegir las soluciones reales.

2) Resolver un problema, no significa hacerlo inexistente

Un cambio significativo también reside en no considerar que debemos cancelar lo que no queremos, para obtener lo que queremos.

No siempre es necesario destruir una casa para construir otra, la renovación a veces responde mejor a las necesidades. No es necesario prohibir la agricultura no orgánica para poder invertir en agricultura orgánica. No es necesario prohibir el automóvil para poder caminar, andar en bicicleta, tomar el transporte público.

Por supuesto, destruir o prohibir pueden ser posibilidades para considerar, pero rara vez es fácilmente aceptado por aquellos que quieren mantener lo que ya es. Y se vale aún más en las áreas de relaciones, que no son basadas en construcciones materiales. De hecho, no es necesario excluir a alguien o silenciarlo, forzarlo, o convencerlo; para satisfacer nuestros propios deseos o necesidades. A menudo hay otros caminos que respetan las necesidades de todos. Si fijamos claramente las necesidades que deben cumplirse y los objetivos que se alcanzarán, tendremos un acceso más fácil a ideas innovadoras y satisfactorias para todos.

3) Buscar la solución en otro lugar que en el problema

Si oponerse forma una parte del tipo de razonamiento problemático, entonces sería en otro lugar que deberíamos buscar. Para mí también hay muchos casos en los que no veo cómo hacer otra cosa que oponerme, y sin embargo, creo que es allí donde es nuestra deficiencia: hasta que no seamos capaces ver que podemos actuar de otra manera, permanecemos en nuestros problemas. Los perpetuamos, los reproducimos, los multiplicamos.

4) Cuando no hay alternativa a la oposición : la urgencia:

Sin embargo, hay situaciones en las que la no violencia, la negociación, la mediación, la paciencia, la aceptación, el compromiso, la compasión, la comprensión, la abnegación, etc., no tienen cabida porque hay urgencia. Por lo tanto, no hay espacio para el debate sobre la oposición. En particular, cuando somos testigos de algo violento sobre el cual podemos actuar, ya sea por la fuerza (fuerza física o ascendente psicológica) o para desviar la atención del autor de esta violencia. Este es el caso cuando somos espectadores de una escena de violencia entre dos personas, y en particular contra niños, y que juzgamos ser capaces tener un ascendente en el autor de la violencia. Y ciertamente no es fácil intervenir con consciencia (y no bajo la influencia del impulso), porque es casi obvio que la violencia volverá dirigida contra nosotros.

Como cita de Gandhi a continuación, es más explícito:

"Si fuera absolutamente necesario elegir entre violencia y cobardía, recomendaría la violencia (...) pero creo que la no violencia es infinitamente superior a la violencia. "

Este es probablemente un aprendizaje largo para llegar allí. Porque en una urgencia, no siempre es fácil ver las cosas en perspectiva. Todo un debate interno está en marcha, y nunca estamos seguros de tomar la decisión correcta. Cuando reaccionar y oponerse resulta ser la elección incorrecta, puede tener peores consecuencias que no hacer nada. Porque, la pregunta que surge a menudo es: "¿Quién soy yo para intervenir con personas que no conozco, o casi? ". Es un poco el mismo debate que cuando hay violencia entre dos países, o interétnico, interreligioso, cuando hablamos del derecho de injerencia. A título individual , creo que lo principal es actuar según nuestra conciencia, y estar conectado con nuestra benevolencia en lugar de nuestros impulsos, nuestra ira o nuestra indignación.

5) Rechazar la aparente urgencia

Una trampa frecuente consiste en no ver la diferencia entre la urgencia real de la situación, como se describió anteriormente, y el sentido de urgencia que nuestros impulsos crean a través de las emociones de miedo, ira o de otro tipo. Si no hay peligro de muerte, de destrucción o de choque inminente, si no hay un límite de tiempo extremadamente corto a respetar (para una decisión o acción); nada nos impide tomarse el tiempo, relajarnos.

6) 90 a 99% de las situaciones no requerirían oposición

Frente a cualquier situación problemática, siempre surge la cuestión de la oposición. Cuanto más aprendemos, más puede aumentar la proporción de resolución sin oposición. Y creo que del 90 al 99% de las situaciones que nos encontramos, pueden prescindir de una actitud de oposición. No excluyo que puede ser el 100%.

C / Actuar

1) No intentar tener la última palabra

Una de los aprendizajes consiste es nunca tratar de tener la última palabra en una discusión, y dejar la actitud de querer tener la razón. Y eso no implica tanto callarnos frente a los que hablan, pero que soltar nuestros propios impulsos para replicar. Una buena escuela en este juego es aprender callarse frente a la provocación. Este es el ejemplo más claro que muestra hasta qué punto la oposición puede

ser nefasta. Si alguien provoca, lo mejor es ignorarlo, dejar ir, e irse. Porque, replicando, estimulamos al 500% y recuperamos 5 veces más provocación.

2) Actuar cuando estamos en el estado mental correcto

Cuando nos sentimos atacados o cuando estamos enojados frente una situación que juzgamos injusta, y donde la primera reacción debería ser violenta, expresando enojo; si no hay urgencia, es posible retirarse y buscar otras soluciones, para calmar nuestra ira (a veces lleva bastante tiempo, sobre todo al comienzo del aprendizaje). Esto permite interpretar la actitud del oponente de otras maneras (diferentes de las que, primero, se nos vienen a la mente, las cuales nos parecen obvias si no tenemos cuidado), tratando de entender sus propias posibles razones para actuar así. Por lo tanto, es posible tomarse el tiempo para no reaccionar de inmediato, y ver si hay una manera de reaccionar lo mejor posible, para calmar la tensión, y quizás incluso, si hay una forma de hablar, expresar nuestras posiciones recíprocas, de intentar comprender, de tranquilizar a la persona que nos ha atacado cuando sea necesario (porque a menudo uno ataca cuando uno se siente amenazado), de hacer entender las razones de nuestra ira, y también que la ira no está orientada hacia su persona, sino hacia la situación. Y esto requiere ser sincero. Esto a menudo requiere tiempo para llegar allí.

Además, hay que saber que si esperamos a no estar más llevado por la emoción, nuestra reacción será diferente. Nuestro estado mental, nuestro estado de ánimo puede cambiar concentrándonos en otras preocupaciones, dejando pasar el tiempo y, todavía más, después de una noche de sueño. Si estamos de humor para gemir, quejarnos, protestar, oponernos, criticar, indignarnos, despreciar, etc., no serviremos para nada. La dificultad, en general, es, por un lado, darse cuenta de que tal está nuestro estado mental. Porque, en general, estamos más capaces ver, cuando estamos serenos y de buen humor que a la inversa, y sobre todo, nos inclinaremos más a reconocerlo, lo cual es mucho más difícil en el caso del mal humor. Y sin embargo, cuando estamos en el lado negativo del estado de ánimo, no solo no podemos ver soluciones creativas a nuestras preocupaciones, sino que estamos especialmente inclinados a oponernos, atacar y a pelearse. Y a veces solo se necesitan unas horas de sueño para hacer surgir una solución clara al despertar, apareciendo entonces como obvio. No tiene nada que ver con la oposición, tiene más que ver con la creatividad, la alternativa, lo inesperado, lo que no podríamos haber pensado mientras estuviéramos en el estado mental anterior. A veces, incluso, el problema ya no parece ser un problema y la solución consiste en abandonar el tema.

Cuando queremos imponer nuestra solución al otro, porque sentimos que su solución es totalmente inaceptable, si no hay urgencia, podemos abstenernos de reaccionar en primer lugar para ver cómo reaccionar luego de manera diferente. Y si nos atrapamos a nosotros mismos para responder agresivamente en forma inmediata e impulsiva, podremos observar el daño causado, ya sea en la persona o en nosotros mismos (el efecto boomerang que nunca deja de suceder).

3) El matiz

Otro posible cambio de actitud es el de poder aligerar nuestra posición, matizar, relativizar, ser capaces mirar lo que nos ofende, con otras gafas, como si fuéramos otra persona. Esto permite mostrarnos menos intangibles, menos intransigentes. Que las necesidades, que están en el origen de nuestra posición, son intangibles, no significa necesariamente que nuestra posición tenga que ser intangible, porque hay miles de maneras de satisfacer nuestras necesidades.

4) Investigar sobre la posición del oponente

Entonces, ¿qué nos parece tan injusto o tan amenazante, en la actitud del otro? ¿Y qué podríamos hacer para que dejemos de mirarlo como amenazante?

Esto requiere comprender su punto de vista, ya sea adivinándolo, o buscándolo, o preguntándolo. Pero también requiere poder acceder al punto de vista que reside más allá de lo expresado. Porque lo que se expresa en la discusión, en la negociación, a menudo está teñido por la actitud defensiva (autoritaria, agresiva, sumisa, ...), sin mencionar los aspectos inconscientes de su actitud. Es un

aprendizaje que lleva mucho tiempo. Eso requiere primero ser claro con nosotros mismos, con nuestros propios sentimientos, emociones, pensamientos, necesidades; ser capaz de distanciarse de ellos, y ser capaz de distanciarse de las emociones desencadenadas durante la confrontación con el otro, para realmente poder escucharlo. Una vez más, la Comunicación No Violenta, así como otros métodos de aprendizaje de la comunicación relacional, pueden ayudarnos a lograr esto.

5) Cambiar la forma de expresarse (para ser menos amenazante)

Existen formas de expresar nuestras opiniones sin que pueda ser sentido como amenazante para la persona que piensa de manera diferente. Defenderse frente a alguien que tiene miedo hace crecer el problema. La benevolencia puede contribuir a disminuirlo. Pero es un arte que debe aprenderse a dominar. Admitir la validez de la opinión del otro, expresando a veces nuestras propias dudas, nuestros miedos, incluso nuestros errores, puede al final ponernos menos en peligro que decretar nuestras verdades de manera indiscutible. Y eso sucede también, cuando hablamos en primera persona, sin expresar nuestros argumentos como "la verdad", sino como nuestra convicción. Al mostrar con esto nuestra aceptación de la opinión divergente del otro. Lo ideal es dar más energía para escuchar y comprender que para expresar, sin por tanto, ser sumiso o córtese. Hacerlo de una manera auténtica y benevolente. Muy pocas personas son capaces de esto.

6) Diferencia entre oponerse y no cooperar

A menudo la confusión persiste entre oponerse y no cooperar. Me referiré a un ejemplo bastante conocido en Francia. En 2004, un comentario bastante torpe de Patrick Le Lay, CEO de TF1 (televisión privada más conocida en Francia), fue publicado en un libro: " Los líderes frente al cambio, barómetro 2004" (Ediciones del Huitième jour). Aquí está la frase más famosa: "... para que se perciba un mensaje publicitario, es necesario que el cerebro del espectador esté disponible. Nuestros programas tienen vocación de hacerlo disponible, es decir: entretenerlo, relajarlo, para prepararlo entre dos mensajes. Lo que vendemos a Coca-Cola, es tiempo de cerebro humano disponible (...). " (más información (en francés) en los sitios:

<http://www.acrimed.org/article1688.html>

<http://www.republique-des-lettres.fr/427-patrick-le-lay.php>

En reacción a esta frase desafortunada, que ofendió a muchos espectadores, se puso en marcha una acción de oposición. Se pasó un lema entre los espectadores a través de la red (foros, sitios y correos electrónicos en cadena) para boicotear el canal el 22 de septiembre del mismo año.

No sé cuántas personas han seguido este movimiento. Pero el mensaje fue claro: "No aceptamos ser tratados de esta manera." Tal fue el mensaje consciente emitido; pero en realidad, la acción en sí, significaba algo todo distinto para los destinatarios. Esta significaba que incluso cuando los espectadores saben que son considerados de esta manera, y manipulados por TF1, en cierto modo, se acomodaban bien de eso, ya que aceptan someterse a este régimen 364 días de 365. Qué gran aliento entonces para continuar con esta política decadente.

Otros espectadores, probablemente menos, tuvieron otra reacción. No estuvieron de acuerdo y ni siquiera encontraron útil que se lo haga saber. Decidieron no mirar más a TF1. Y como no se dejan engañar, y saben que los otros canales, como operan con el índice de audiencia y la publicidad, siguen el mismo tipo de razonamiento que el de TF1; simplemente apagaron el televisor. Dejaron de cooperar con esta farsa, aunque sin oponerse a ella. Si los primeros parecen estar todavía interesados en ser manipulados, los segundos son conscientes de que no tienen el poder para convencerlos, pero asumen su responsabilidad a título personal.

La verdadera oposición en este caso consiste más en ir a manifestarse frente a las ventanas de TF1, en escribir peticiones, en escribir artículos que los denigren, en boicotear sus emisiones, en crear o participar en asociaciones que intenten poner trabas a TF1, etc.

Por otro lado, apagar el televisor consiste en rechazar algo que no nos conviene, consiste en poner

nuestros límites, pero no tiene nada que ver con intentar eliminar el canal o detener su acción.

En muchos casos, cuando no tenemos el poder o la ambición de negociar con aquellos con quienes no estamos de acuerdo, es posible simplemente no cooperar con ellos, sin intentar oponerse. Solo basta mirar por otro lado. Y a veces puede parecer cobardía, pero es solo una apariencia.

Porque cuando no tenemos el poder de cambiar las cosas en un área, todavía tenemos el poder de debilitar el impacto de esta área en nuestras vidas, y quizás en la vida de los demás, poniendo todo el peso de nuestra energía, de nuestra acción, del lado de la alternativa.

Las actitudes de oposición y las actitudes alternativas a veces conducen a comportamientos muy similares, quizás incluso idénticos. Porque, si boicoteo a todas las multinacionales, por ejemplo, para negarme a ayudar a su existencia, estoy en la oposición. Y si compro local, hecho a mano, ético, orgánico o natural, no estoy en la oposición, sino en la alternativa. Sin embargo, en ambos casos, el resultado será que no compraré de las multinacionales.

Sin embargo, en la segunda actitud, el objetivo es apoyar a los trabajadores y artesanos locales, no eliminar a las multinacionales. La energía, los pensamientos están orientados de manera totalmente diferente.

7) La concesión o la alternativa

Demasiado a menudo consideramos nuestros problemas y soluciones potenciales de una manera maniquea. La solución será negra o blanca; problemática o satisfactoria. O soy yo quien gana o soy yo quien pierde, cuando el otro gana. A lo sumo, somos capaces de imaginar una solución intermedia donde cada uno haga concesiones, y donde el resentimiento persista, porque o bien el otro me impide tener una solución como soñé, o me siento culpable porque impido el otro para obtener su solución completamente satisfactoria, incluso, ambas a la vez. Si lucho con mi vecino por el tamaño del seto, él lo quiere a 2 metros de altura, yo lo quiero a un metro de altura. O gano, o él gana, o quizás elegiremos tener un seto de una altura de 1.50. Nadie ganará, nadie perderá, pero nadie estará totalmente satisfecho tampoco. Y, sin embargo, si él quiere 2 metros de altura es para evitar las miradas entrometidas en su jardín, y si quiero 1 metro de altura, es para tener más luz y más sol en mi huerto.

Sin embargo, si cambiamos la configuración de los terrenos, el lugar del huerto, el lugar del seto, y el espacio privado de cada uno, podríamos encontrar una solución que satisfaga a todos, sin tener que discutir más el tamaño del seto. Podríamos ser doblemente satisfecho, de la solución y de las relaciones de buena vecindad que ganaríamos.

8) La utilidad del escape, la elusión, el silencio, sin por tanto ser cobarde

A veces hay oportunidades donde permanecer en silencio es mejor que responder. Y no siempre es fácil saber qué es lo más apropiado. Porque, permanecer en silencio también puede significar: dejar-hacer o cobardía. Esquivar o escapar no es mejor que la oposición, pero a veces puede ser útil temporalmente. Lo esencial es conocer las consecuencias de nuestras acciones. Si ignorar tiene peores consecuencias que oponerse, es mejor oponerse, pero quizás también hay algo mejor que hacer que oponerse. Si, por el contrario, dejar hacer no tiene malas consecuencias, y estar en la oposición estimula lo contra el cual nos oponemos, es mejor dejar hacer. Creo que todo esto es muy sutil para la aplicación. Y no siempre sabemos cuál es la opción correcta. Sin embargo, un truco: cuando 'dejar hacer' es difícil de hacer, en general que es lo mejor que podamos hacer : siguiendo escuchando, dominando o reprimiendo provisionalmente nuestros impulsos. En lo contrario, cuando 'dejar hacer' es la solución más fácil, generalmente es precisamente por indiferencia, por facilidad, por cobardía. Y, o bien no estamos muy conscientes de ello, y no nos cuestionaremos, o esta opción de facilidad puede llevarnos a preguntarse si no habría algo mejor que hacer. Y "mejor" no consiste necesariamente oponerse, a veces existe otra opción que la oposición.

En muchas conversaciones, discusiones o negociaciones, incluso sin la presencia de provocación, a

veces es mejor callarse que responder.

Cuando alguien tiene certezas inquebrantables que son totalmente contrarias a las nuestras, hablar con él/ella de estas certezas, y expresando nuestras propias opiniones, en la mayoría de los casos lo reforzará en sus certezas, y no habrá un intercambio real, solo un diálogo de sordos con el riesgo de que pueda degenerar.

Incluso en política funciona de esa manera. Cuanto más nos oponemos a una política, más le da fuerza. Solo la relación de fuerza puede hacer que caiga, pero esta fuerza debe ser mantenida en el tiempo, porque tan pronto como esta relación de fuerza se invierte, esta política volverá más y peor.

9) Cambiar individualmente, antes de invertir en ciertas acciones colectivas

Una actitud a menudo criticada es la elección de la prioridad de la acción individual sobre la acción colectiva. Pero, aquí también, se trata de un cambio en el marco de referencia. Las acciones colectivas, solidarias y militantes tienen poco peso siempre que sean llevadas por ciudadanos que funcionen en el modo de oposición. Sin embargo, es la tendencia general cuando uno se despierta como ciudadano (cuando la conciencia ciudadana se despierta en una persona) : actuar primero a nivel social o político, antes de actuar a nivel individual. Eso es observable en todas partes. Y sin embargo, revertir esta prioridad puede a menudo ser juzgado como individualismo, egoísmo. Pero se trata mucho más de rechazar interferir para evitar hacer daño en tanto que no seamos capaces de actuar de manera constructiva. El individualismo real está entre los consumidores excesivos (anestesiados por la publicidad y los medios de comunicación), no entre los que se sienten socialmente involucrados. Y para hacer nuestra parte, rechazando ciertas actividades colectivas de oposición, no necesitamos tanto la pereza o la cobardía, que una cierta determinación, y el coraje de no seguir las masas, moviendo muy a menudo nuestra actitud de aquella de nuestros contemporáneos.

Por último, las nuevas actitudes posibles son múltiples e sin límites en la diversidad. Nunca, o rara vez, las respuestas ya están hechas: para tal situación, tal actitud. Es mucho más en función, por un lado, de cada situación particular y, por otro lado, de nuestra experiencia y de nuestras reacciones internas, que la actitud más apropiada para adoptar puede aparecer ante nosotros o no. Y por lo tanto hay un largo camino por recorrer antes de tener respuestas.

La no violencia como alternativa : a la oposición, a la violencia, y a la manipulación

A / La no violencia

1) La no violencia no se opone a personas

Una vez que el marco de referencia ha cambiado con respecto a la oposición, no hay mucho más elementos a añadir, para llevar a la no violencia. La no violencia se caracteriza sobre todo por la benevolencia a toda prueba, de quien la practica.

La no violencia en su esencia, no se opone a personas. Ella solo conduce a no cooperar con lo que hace el problema. La oposición es en cierto modo en la fuente de la violencia. Por eso me parece importante hablar primero del abandono de la actitud de oposición antes de abordar el concepto de no violencia.

La no violencia es del orden del desacuerdo. Puede expresarse de todo tipo de maneras: mediante el rechazo, la no cooperación, la búsqueda de comunicación/negociación, el silencio, la ausencia; pero no usa la destrucción, el sufrimiento, la agresividad, el chantaje, el sabotaje, el desprecio. Se caracteriza por el respeto de los interlocutores y sobre todo, como ya se ha expresado, por la benevolencia hacia ellos.

2) No violencia y pacifismo

El enfoque de la no violencia rara vez se hace mediante la no oposición. Por lo general, surge primero por una posición de "oposición a la violencia". Y esto a menudo comienza con la condena de la violencia institucionalizada (guerra): lo que llamamos pacifismo.

El pacifismo es la primera puerta por franquear para acceder a la no violencia. Es un deseo de paz, una lucha por la paz, pero no define la naturaleza de los medios para lograrlo. El pacifismo no excluye la relación de fuerza (algunas prácticas de no violencia tampoco; algunos activistas afirman ser no violentos practicando el sabotaje, por ejemplo.) Sin embargo, juzgar un problema negativamente, no significa: ver la solución. Porque, de hecho, algunos pacifistas están dispuestos a hacer la guerra para tener la paz. Ellos son los que se arman para evitar la guerra. En este registro, algunos están condenando ciertos tipos de violencia, por ejemplo, la que mata, la que tortura, pero siguen aceptándola en otra parte, por ejemplo aceptando la agresividad o la manipulación.

Aún otros condenarán la violencia física pero no la violencia verbal y psicológica. Aún otros condenarán la violencia contra personas o animales, pero no las destrucciones materiales.

Es bastante fácil condenar la violencia fuera de nosotros mismos, manteniendo e ignorando la que llevamos dentro. Y la condena de la violencia todavía está bastante lejos de la elección de la no violencia. Es un poco como la diferencia para un drogadicto, entre reconocer su adicción y tomar la decisión de no tocar más las drogas y ponerla en práctica. Condenar la violencia es un juicio intelectual, no implica de ninguna manera la capacidad de manejar las emociones, ni tampoco de expresarse y actuar siempre en completa benevolencia. El objetivo del pacifismo es, por lo tanto, el mismo que el de la no violencia. Son los medios que pueden diferir. La no violencia busca la coherencia tanto en el propósito como en los medios, porque como lo dijo Gandhi: "... el fin está en los medios, como el árbol en la semilla ..."

La segunda etapa consiste entonces en tomar conciencia de que llevamos dentro de nosotros, la misma violencia que la que condenamos, porque todos tenemos dentro de nosotros la facultad de ser violentos. Luego viene la opción de aprender a reconocerla, a conocerla y luego a manejarla hasta que llegamos rechazar a usarla. Se trata más de un camino de evolución psicológica y espiritual que de una comprensión intelectual o de una elección ideológica.

Así que la no violencia no es pacifismo. Es un camino, y lo comenzamos con una lucha por la paz,

pero cuanto más avanzamos en este camino, más entendemos que es una actitud de corazón más que un objetivo a seguir.

El deseo de convertirse en no violento no es una elección definitiva, ni siquiera una elección clara para definir. se construye y se define poco a poco y se debe rehacer en cada nueva situación. Y cuanto más comprendamos los valores que subyacen a la no violencia, más querremos aplicarla de la manera más amplia posible.

Por mi parte, incluyo en la violencia toda agresión, es decir, también la violencia verbal y la violencia insidiosa de la manipulación, etc., y también todo lo que se trata de la relación de fuerza, cuando tratamos de imponer al otro sin dar él cualquier elección. Por lo tanto, todas las violencias: tanto físicas como psicológicas.

De la misma manera, creo que la violencia no debe ser excluida hasta que seamos capaces elegir otras formas distintas a la violencia o la cobardía. Sin embargo, es nuestra responsabilidad intentar evitar estar en situaciones que conducen a la violencia o engendrarlas nosotros mismos.

Nadie puede afirmar que es totalmente no violento, o salvo quizás la excepción de la excepción. En general, elegimos la no violencia según el caso, a veces (a menudo) fracasandonos.

Como ya se explicó anteriormente por la imagen de la balanza, dedicarse hacia la no violencia es poner el peso de nuestra energía, de nuestras intenciones, de nuestra evolución del lado de la benevolencia, de la tolerancia, del respeto, de la generosidad. Y cuanto más pesamos en esa dirección, más ligero se vuelve el lado de la violencia, de la oposición y de todos los sentimientos y actitudes negativos en general.

Y en cuanto a la oposición, la violencia está profundamente arraigada en nuestra cultura, a través del lenguaje como ya se describió anteriormente, y a través de nuestra educación. Ser educado en la violencia, tanto física como psicológica, hará que la violencia siempre sea justificable a nuestros ojos.

Creo sinceramente que nuestra dificultad para abordar el concepto de no violencia y, más allá, de la no oposición, no es en absoluto intelectual, sino que se relaciona con el hecho de que se ha inscrito en nosotros desde nuestra más tierna edad.

A este respecto, los dos extractos siguientes, respectivamente, del (en francés) « Manifiesto contra la violencia "educativa" » http://parents.autrement.free.fr/article.php3?id_article=13 y un artículo sobre violencia educativa, escrito (en francés) por Olivier Maurel <http://www.harmattan.fr/index.asp?navig=catalogue&obj=article&no=2644> , revelan de manera evocadora la incoherencia de nuestros modos de funcionamiento, incluso si son comúnmente aceptados por todos.

"¿Por qué es permitido golpear a un niño cuando está prohibido golpear a un hombre adulto, a una mujer, a una persona mayor y, en la cárcel, al peor criminal? ¿Nuestras leyes nos permiten atacar solo a los más débiles? Los niños tienen derecho a ser criados sin violencia, lo que no significa sin firmeza. "

"..... una bofetada o una nalgada inculca en un solo gesto y de un solo golpe (¡nunca mejor dicho!) una increíble lección de inmoralidad y antidemocracia. Ella les enseña de hecho que:

- Cuando no estamos de acuerdo con alguien, tenemos el derecho de golpearlo, incluso si lo amamos.
- Cuando eres grande y fuerte, tienes derecho a golpear a las personas pequeñas y débiles.
- Cuando alguien te golpea o te amenaza, debes someterte a él.
- La violencia es mala pero también es buena, ya que es "por su propio bien" que golpeemos al niño. "

B / Proceso de la no violencia

El proceso de no violencia es decir: *"No estoy de acuerdo contigo, así que no puedo cooperar con tus acciones, y haré cualquier cosa para obtener lo que quiero pero, nunca te haré ningún daño para*

obtenerlo". No haré nada al nivel del desprecio, de la destrucción, de la maledicencia, etc. Y acepto todas las consecuencias que decidas infligirme, incluidas las de no obtener nada, de perder la libertad, incluso perder la vida. Simplemente mantendré mi posición hasta que podamos hablar de eso y encontrar una solución que nos satisfaga a ambos."

Y eso implica pensar, *"Te deseo lo mejor para ti, pero respeto los límites de mi causa, y su importancia es tal que, según mi conciencia, no puedo someterme a tu solicitud / requerimiento. Y acepto sufrir las consecuencias de los daños que me puedes infligir si no entiendes el interés del cambio que te pido. "*

"Estoy actuando por mi causa, pero no es contra ti".

Para elegir la no violencia, uno debe conocer su propia violencia, haberla aceptado, ser capaz de manejarla para lograr elegir no utilizarla. La persona que actúa de acuerdo con la no violencia sabe que teniendo una determinada posición, no oponiéndose y no cooperando, será percibida como un agresor. Y todo el arte de la no violencia consiste precisamente en nunca oponerse, sino mantener una posición bien arraigada, cualquiera que sean las consecuencias, a veces incluso la muerte, en las situaciones más extremas.

Es posible, incluso probable en los casos más sensibles, que el interlocutor no comprenda realmente el significado de lo que se le propone, y lo entienda, a la inversa, como oposición y agresión, y responde a eso con agresión. Pero si seguimos siendo no violentos hasta el final, cualquiera sea la agresión que se nos dirija, nunca responderemos a eso. Y esto literalmente desarma al interlocutor. Se puede entonces que él aumenta su agresión para impulsarnos a atacar a cambio. Pero mientras suframos agresiones manteniendo nuestra posición, él no puede hacer nada. Y esa es toda la magia de la no violencia. Hay un momento, en el que alguien en el grupo del interlocutor finalmente, él también, ya no más querrá cooperar con sus compañeros, porque verá las injusticias cometidas, y el sinsentido de todo eso. Y este es el comienzo de un cambio hacia la negociación y la búsqueda de nuevas soluciones que nunca se han probado antes. Y puede llevar mucho tiempo, años, pero también generaciones, incluso milenios.

Lo que esencialmente caracteriza a la no violencia es la mirada que ponemos en la persona que tenemos delante: siempre es benevolente, independientemente de los actos odiosos o injustos que pueda cometer o haya cometido. Ser no violento, implica intrínsecamente : tener consideración, en términos absolutos, para la persona con la que se enfrenta, tratar de comprenderla - lo que, en ningún caso, puede justificar o excusar actos injustos - e intentar obtener de ella un cambio, hacia más justicia, hacia el respeto por nuestra persona. Esto también es válido para grupos de personas.

La siguiente cita de Martin Luther King es una ilustración perfecta de esta actitud:

"Diremos a los enemigos más rencorosos: A vuestra capacidad para infligir el sufrimiento, opondremos la nuestra para soportar el sufrimiento. A vuestra fuerza física responderemos con la fuerza de nuestras almas. Haced lo que queráis y continuaremos amándoos. En conciencia, no podemos obedecer vuestras leyes injustas, porque la no-cooperación con el mal es, igual que la cooperación con el bien, una obligación moral. Metednos en la cárcel, y aún os amaremos. Arrojad bombas en nuestras casas, aterrorizad a nuestros hijos, y os amaremos todavía. Enviad en plena noche a nuestras comunidades a vuestros bandoleros para que nos apaleen y nos dejen medio muertos, y aún os amaremos. Pero tened la seguridad de que os llevaremos hasta el límite de nuestra capacidad de sufrir. Un día ganaremos la libertad, pero no será solamente para nosotros. Lanzaremos a vuestros cuerpos y a vuestras conciencias un grito que os superará y nuestra victoria será una doble victoria."

Gandhi, en cuanto a él, ilustra la actitud de aquellos a quienes se dirigen las acciones no violentas, a través de la siguiente cita:

"Primero te ignoran, luego se ríen de ti, después pelean contigo y luego ganas".

Se puede explicar de la siguiente manera.

Las ideas y opiniones que nos desestabilizan, nos asustan, generalmente no podemos aceptarlas de inmediato. Primero las ignoraremos: ni siquiera entendemos de lo que estamos hablando, o preferimos pretender que no existe. Luego las despreciamos, nos reímos de ellas: nos parecen tan retorcidas que no vale la pena interesarse por ellas, es mejor reírse de ellas. O nos reímos de ellas, esperando que la burla ayude a evacuar al sujeto sin tener que pasar por la confrontación. Una vez que la idea se abre camino y adquiere importancia, parece tener cierta fuerza: nos sentimos amenazado con respecto a nuestros valores habituales: es necesario combatirla para evitar que pase. Y en cierto momento, se logra el entendimiento, la amenaza desaparece y la idea es adoptada.

La no violencia está realmente dirigida a personas que aún no han entendido o admitido la existencia de una injusticia, y es por eso que generalmente implica la idea de un posible abuso, un posible sufrimiento e incluso la muerte.

En los casos de Gandhi o Martin Luther King, por ejemplo, estuvo dirigida a los colonizadores británicos que aún no habían entendido que el colonialismo era injusto, o a los blancos que aún no habían entendido que un negro es un ser humano como otro. Y frente a personas que se encuentran en tal incompreensión, debemos esperar actitudes extremadamente violentas a cambio, hasta el crimen (Gandhi y Martin Luther King fueron asesinados por sus ideas, y por el hecho de que actuaron de manera no violenta).

Sin embargo, cuando las personas que actuaron en la no violencia, son asesinadas; la condena general es tal que los responsables de estos crímenes pierden mucho más crédito por sus opiniones de lo que pensaban que ganarían.

Algunos entienden la actitud no violenta como una debilidad, una incapacidad para responder por agresión. Sin embargo, es todo lo contrario, al elegirla podemos ofrecernos como un chivo expiatorio, es intrínseco al enfoque. Requiere mucho coraje ofrecerse intencionalmente como objetivo a alguien que quiera atacar.

Claire De Brabander

Bruselas 09/2008

traducido el 13/09/2018

del sitio : <http://www.sechangersoi.be/ES/ES-Inicio.htm>

pagina : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Oposicion-ES.htm>

© La Reproducción de este documento (para fines no comerciales solamente) es libre y bienvenida, bajo reserva de no realizar cualquier cambio y de mencionar la autora, el sitio y la página.

Este texto ha sido escrito en francés y ha sido traducido por la autora (que es francófona). Por lo tanto la calidad de la traducción no está garantizada. No hesite a señalar los errores. Ver más a la pagina : <http://sechangersoi.be/ES/ES-traducccion.htm>.