

Condiciones, acciones y valores para mantener la paz

En parejas, con ayuda del profesor, realicen la siguiente actividad.

Colóquense frente a frente, pueden estar sentados o de pie. Harán una actividad en seis pasos, cada uno dura dos minutos.

- Paso 1.** Mira a tu pareja con atención sin hablar, sin reír, sin tocarse, de manera interesada y respetuosa. Observa los detalles de su rostro, su mirada, la forma de su cara, su cabello; piensa en qué se parece a ti o a alguien a quien quieres. Piensa en algo agradable, amable, bonito que le quieras decir. Quizá se siente triste y puedes decirle una frase para consolarla o está nerviosa por la actividad y le gustaría sentirse más tranquila.
- Paso 2.** Por turnos, sin tocarse, digan a su pareja algo agradable, sonrío mientras se lo dices y procura que todo tu cuerpo también exprese tranquilidad. Escucha cuando te diga algo bonito y agradece lo que te dijo.
- Paso 3.** Vuelvan a mirarse por dos minutos. Fijamente observa a tu pareja y recuerda las cosas malas que ha hecho o que pudo haber hecho, encuentra una razón para que te parezca que es mala persona. No quieres estar con ella. Piensa en lo que le harías porque te cae mal, porque es débil o porque se lo merece. Imagina que quiere dominarte, es tu enemiga, así que planea cómo defenderte de ella.
- Paso 4.** Sin tocar a tu pareja, dile que *no* o *sí*, pero dilo fuerte, cada vez más fuerte, que no se escuche su grito. Siente cómo te vas enojando cada vez más, siente las ganas de dominarla. Usa la voz, la mirada y la expresión de tu cuerpo para expresar eso que sientes, pero no la toques.
- Paso 5.** Respira, cierra los ojos. Sabes que tu pareja está enfrente, poco a poco pasa el enojo y recuerdas las cosas buenas que pensaste de ella. No es una mala persona ni tu enemiga, respira profundo varias veces, cuando saques el aire, piensa que estás sacando las emociones que te pueden llevar a acciones destructivas.
- Paso 6.** Abre los ojos y mira a tu pareja, toca su rostro con las dos manos y deja que ella toque el tuyo. Hazlo de manera suave, respetuosa, con cariño. Sonríe, disfruta este momento de paz, agradece.



Figura 2.44

El contacto físico cálido, amoroso y respetuoso es muy poderoso en la cultura de paz.

Comenten en grupo qué sintieron en los distintos momentos de la actividad.

- ¿Qué parte les pareció más difícil? ¿Por qué? _____
- ¿Qué parte les gustó más? _____
- ¿Qué semejanzas tiene este ejercicio con el proceso de construcción de la paz? _____
- ¿Cómo se construye en la mente de las personas y de los pueblos la idea del enemigo? _____