

# **Práctica de la Regla de Oro de la no violencia: *“cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas”***

Está práctica es una propuesta de trabajo personal promovida desde la Marcha Mundial por la Paz y la Noviolencia que nos permite desactivar la violencia que vive en nosotros.

Aprender que “Cuando tratas a los demás como quieres ser tratado, te liberas” del sufrimiento y la violencia se inspira en las obras en que Silo cita la Regla de Oro en el libro *La Mirada Interna*, capítulo XIII, como el 10° Principio de Acción Válida (de solidaridad) y se basa en los libros cuya lectura recomendamos: “La Regla de Oro de la Noviolencia” de Roberto Kohanoff con Isabel Lazzaroni (Ediciones León Alado) e “Impariamo la nonviolenza” del mismo autor con Federica Fratini en italiano (Ediciones Multimage).

Negamos que, ante la violencia generalizada en el mundo, ante la violencia social, interpersonal o ante la propia violencia interna, no haya más alternativa que someterse a ella o responder con una violencia mayor, igual o atenuada. Esa mirada propia del sistema de violencia, tiene origen mental y se perpetúa de generación en generación. Pero es posible liberarnos de la misma ayudando a otros a cortar esa cadena de violencia, que sufrimos y también ejercemos.

Lo que se requiere es la acción no violenta, que se expresa en el amor y la compasión. Una condición inicial para realizar este ejercicio es asumir que la persona o la situación ante la que nos encontramos en conflicto actúan como un espejo para nosotros. Que hay una resonancia, una estructura, una conexión con esa otra persona o esa situación. Es decir que la vida nos ofrece la posibilidad de crecer internamente y de liberarnos de la violencia interna a través de las personas que nos presentan esta

violencia externamente. Esa conducta que descubrimos en el otro, y que nos impacta, resuena dentro de nosotros. Por eso nos afecta. Proyectamos en el otro el maltrato que rechazamos y nos identificamos con nuestra reacción ante ese maltrato, que no es el trato que quisiéramos dar.

A continuación exponemos una práctica en la que mostramos como “Cuando tratas a los demás como quieres que te traten te liberas” de la violencia que sufres, reprimes o ejerces.

En este caso, el ejemplo propuesto es el maltrato de sentirse excluida/o.

Uno puede seguir este mismo ejemplo, ya que son maltratos que todas las personas sentimos, pero también uno lo puede aplicar a todo tipo de maltrato. La práctica está sintetizada en ocho pasos que se sintetizan gráficamente en una “tablita” que vincula los ocho pasos, facilitando su comprensión.

## **Guía de una práctica**

cuyo gráfico (“tablita”) está abajo (páginas 44, 45 y 46 del libro).

1- Identifico el maltrato que rechazo de otro, otros o un aspecto mío y lo anoto en 1.

Por ejemplo: *excluyentes*.

2- Identifico mi reacción ante ese maltrato y lo anoto en 2.

Siguiendo con el ejemplo: *sufro cuando me siento excluido, sobre todo por las personas más cercanas a mí, y me alejo, aislándome*.

3- Para liberarme de la tensión que me genera esa actitud que rechazo (la exclusión), identifico cómo “quiero ser tratado” y lo anoto en 3 (me ayuda saber cuál sería el comportamiento contrario).

En el ejemplo: *Quiero que me consideren, que me incluyan. Como el principio indica que debo tratar a los otros como quiero ser tratado, dando el buen trato que quiero recibir (3): considero e incluyo a los demás*.

4- ¿Y cómo lo hago?: Identificando el buen trato que hubiera

querido dar en lugar de reaccionar como lo hice en 2. Ese buen trato lo anoto en 4.

En el ejemplo: *me gustaría acercarme y apreciar a los demás en lugar de sentirme excluido y alejarme.*

Con estos redacto un aforismo: (frase que memorizada evita que me altere en la situación).

**Aforismo I**, redacción: Con estos cuatro pasos redactamos un primer aforismo como idea-fuerza que se expresa así: Para evitar ante 1 la respuesta de 2, actúo como en 3 y 4:

En el ejemplo: *Para evitar ante un excluyente (1) sentirme excluido y alejarme, aislándome (2), considero e incluyo a los demás (3), acercándome y apreciando (4).*

En la segunda parte del ejercicio identificamos por qué caemos a climas opresivos y a la inversa, cómo subimos a atmósferas liberadoras y construimos nuevos aforismos que refuercen el cambio.

5- Identifico cómo caigo del buen trato que decido dar en 3 al maltrato que doy (y me doy) en 2, y lo anoto en el punto 5.

En el ejemplo: *De considerar e incluir caigo a alejarme y aislarme por inseguridad.*

6- A la inversa, identifico cómo subo de 2 (alejarme y aislarme) a 3 (considerar e incluir) y lo anoto en 6.

En el ejemplo: *Subo cuando expreso lo que siento y pienso.*

**Aforismo II**, redacción: Por 5 caigo a 2 y por 6 subo a 3.

En el ejemplo: *Por inseguro (5) sufro y me alejo (2) y si expreso lo que siento (6), considero e incluyo (3)*

7- Identifico qué me hace caer de 4 (acercarme y apreciar a los demás) a 1 (excluir) y lo anoto en 7.

En el ejercicio: *Caigo por hartazgo de repetición.*

8- Reflexiono sobre que me hace subir de excluir (1) a acercarme y apreciar a otros (4), y lo anoto en 8:

# La Regla de Oro

“Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas”

*Wilo*

## CONCIENCIA DE SÍ, INSPIRADA E INTENCIONADA

**3** ¿Cómo pido que me trate?  
Virtudes opuestas a 1. El trato que pido, doy.

QUIERO QUE ME CONSIDEREN,  
QUE ME INCLUYAN entonces  
CONSIDERO E INCLUYO

**4** ¿Cómo lo hago? Trato opuesto a 2?  
Virtudes que creo que no tengo

ME ACERCO Y APRECIO A  
LOS DEMÁS

¿Cómo subo de 2 a 3?

**6**

INSEGURO

PIENSO

¿Cómo subo de 1 a 4?

**8**

CONECTO  
CON LO  
HUMANO  
EN MÍ Y EN  
OTROS

**7**

HARTAZGO

¿Cómo caigo de 4 a 1?

**2** Sufrimiento o maltrato que siento frente a 1  
¿Cómo me siento y qué hago?

SUFRO Y ME ALEJO  
AISLÁNDOME

**1** ¿Qué maltrato reprimo o rechazo en otro?

Son EXCLUYENTES

**Pedido I** Evito 2, con el buen trato de 3 y con la actitud de 4:

Para evitar sufrir y aislarme ante lo excluyente, considero e incluyo acercándome y apreciando a los demás

**Pedido II** Por 5, caigo a 2 y por 6 subo a 3:

Por inseguro sufro y me alejo, pero si expreso lo que siento, considero e incluyo.

**Pedido III** Por 7 caigo a 1 y por 8 subo a 4:

Por hartazgo excluyo, pero si conecto con lo humano en mí y en otros, me acerco y aprecio a los demás.

Aforismo sintético

**Subo por 6+8:**

Expreso lo que siento y pienso, conectando con lo humano.

CONCIENCIA PERTURBADA, COMPULSIVA

En el ejemplo: *conectando con lo humano (en mí y en otros).*

Aforismo III, redacción: Por 7 caigo a 1 y por 8 subo a 4.

Ejemplo: *Por hartazgo (7) excluyo (1), pero conectando con lo humano en mí y en otro (8) me acerco y aprecio a los demás (4).*

Aforismo sintético: Lo construyo con los puntos 6 y 8:

*Expreso lo que siento y pienso (6), conectando con lo humano en mí y en otros (8).*

Breve intercambio si se realizó la práctica en grupo. Si se la realizó individualmente, compartimos un mail de Contacto para intercambiar, practicar y aprender: [laregladeorodelanoviencia@gmail.com](mailto:laregladeorodelanoviencia@gmail.com)

## **Recomendaciones para incorporar la Regla de Oro**

1. Participar en un taller siendo guiado para hacer la tablita
2. Participar en un taller ayudando con otros a hacer la tablita a otro
3. Guiar a otro haciendo la tablita.