

## EXPERIENCIA DE RECONCILIACIÓN CON LA REGLA DE ORO PRÁCTICA SOSTENIDA DEL PRINCIPIO DE SOLIDARIDAD

Resumen:

En el estado de conciencia emocionada, condicionan mi conducta deseos y temores, que provocan violencia interna y en el mundo. Me es muy difícil reconocer la estructura que conforman. Me identifico con uno de ellos por vez.

Cuando me siento maltratado y/o maltrato no me es posible “tratar a otros como quiero ser tratado”. Al identificar cual es el maltrato que creo que recibo o que doy, o registro en diálogos internos, si aplico el Principio de Solidaridad puedo elevar el nivel de conciencia y reconciliarme.

Me libero de la emoción y la tensión que me provoca el maltrato recibido (1), identificando el buen trato opuesto al maltrato, el modo en que “quiero ser tratado (2)” e intencionalmente “doy el trato que pido”. Y al registrar mi maltrato (3), puedo precisar el modo en que creo el otro “quiere ser tratado (4)” y entonces “dar el trato que imagino el otro pide”.

Una forma de reconciliar (para distender y liberar de climas) se produce al identificar el buen trato (2) opuesto al maltrato que siento (1) y el buen trato que imagino el otro espera (4) cuando yo maltrato (3).

Síntesis:

1 Cuando siento maltrato identifico por oposición como quiero “ser tratado” y por conversión, doy ese trato.

2 Cuando registro mi maltrato, poniéndome en el lugar del otro imagino el modo que creo que quiere “ser tratado” y por conversión, doy ese trato.

Práctica

### **1 Cuando me siento maltratado ¿cómo trato a otro del modo en que quiero ser tratado?**

Cuando estoy en conciencia emocionada por “maltrato recibido” una forma de “darme cuenta cómo quiero ser tratado” es precisar el maltrato recibido e identificar interiormente el trato que quiero recibir, que es opuesto al maltrato recibido. Si no me resulta fácil identificarlo puedo utilizar una lista de formas de maltrato y de buen trato.

Más abajo hay una lista organizada de a cuatro elementos; 2 formas de maltrato contradictorias: el recibido y el dado que expresan una contradicción y dos formas de buen trato opuestas a las mismas. El primer término está ubicado abajo a la derecha (1) y es una situación de maltrato que atribuyo a otro. Ubicamos a la izquierda arriba (2) el buen trato opuesto, el modo que quiero ser tratado. Tenemos asociados una forma de maltrato con el buen trato opuesto.

Identificado el modo en que quiero ser tratado, sigue tratar al otro de ese modo, que es una forma de reconciliación, una respuesta unitiva y una forma de resistir la violencia que hay en mí y fuera de mí.

Por ejemplo si siento el maltrato como “**abandonador**” (1) puedo querer que el otro ejerza la forma de buen trato opuesta, por ejemplo que sea (2) “**fiel**” y por la Regla de Oro, ese es el trato que asumo: “ser fiel” para liberarme de la violencia interna que me lleva a dar una respuesta violenta (hacia el otro o hacia mi mismo) como es “cerrarme”, manteniendo la cadena de violencia.

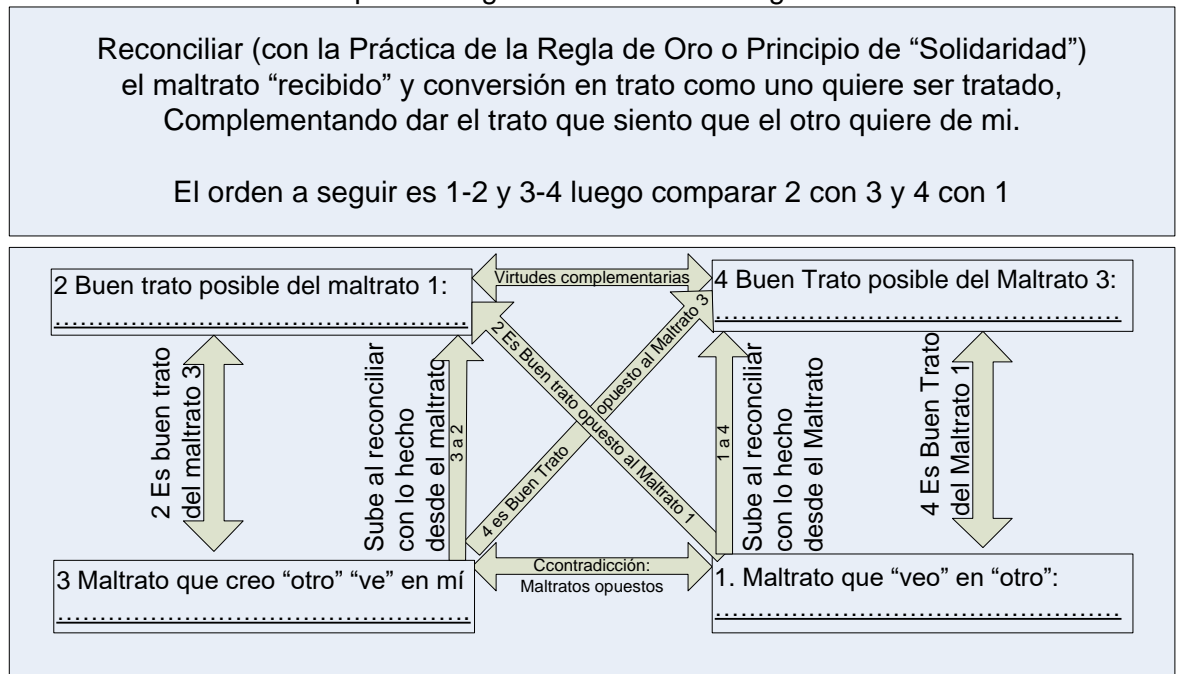
## 2 Cuando siento haber ejercido maltrato ¿cómo puedo ponerme en el lugar del otro para tratarlo del modo que supongo quiere ser tratado?

Cuando registro maltrato ejercido por mí, una forma de liberarme de esa violencia que actúa sobre otro es identificando el maltrato (3) y por oposición doy el buen trato que imagino el otro espera (4).

Por ejemplo si identifico el maltrato ejercido e imagino o creo que dice que estoy (3) “**encerrado**”, en el cuadro, lo ubico abajo a la izquierda, y defino la forma de buen trato opuesto, que en este ejemplo es la de “**abierto**” (4), que ubico en el cuadro arriba a la derecha. Entonces me propongo dar ese trato, lo que probablemente me permita dar a ese aspecto de mi vida de relación un modo no violento. Podemos ver este ejemplo en el cuadro siguiente:

### Fiel (2) - (4) Abierto Encerrado (3) - (1) Abandonador

Este esquema se grafica en el cuadro siguiente



## 3 Uso de la lista de formas de maltrato practicado y buen trato propuesto

La relación entre formas de maltrato y buen trato no es biunívoca.

Ante cualquier forma de maltrato podemos elegir algunas formas de buen trato, según el aspecto destacado por nuestra mirada.

Esta lista facilita la comprensión de la estructura que conforma una estructura de maltratos que producen contradicción y buen trato que se complementan. Están ordenados en un conjunto de dos columnas y dos líneas, la primer línea de buen trato y la segunda línea de maltrato.

BUEN TRATO “B”(2) complementa	BUEN TRATO “A”(4)
MALTRATO “B”(3) contrario al	MALTRATO “A”(1)

En la segunda columna, a la derecha, señalo el maltrato que el otro ejerce (1) y el buen trato que pido lo busco en la primera columna, a la izquierda (2), que es trato a dar. El maltrato que creo que el otro siente de mí, va en la segunda columna, a la izquierda (3) y el buen trato que el otro espera de mi va en la primer columna, a la derecha (4). Este buen trato complementa al inicial.

Aforismo de buen trato: Soy “fiel” y “abierto”

Las formas de buen trato son complementarias y las de maltrato producen contradicción.

**Al maltrato “A” le corresponde el buen trato “A” y el buen trato “B” es el buen trato opuesto**  
**Al maltrato “B” le corresponde el buen trato “B” y el buen trato “A” es el trato opuesto**

Están encolumnados en orden alfabético según maltrato “B” y con el buscador de navegación se puede encontrar las formas de maltrato y buen trato incluidas en texto.

Esta lista puede ampliarse y mejorarse las correspondencias y sintetizarse.

Ejemplos de formas de maltrato y buen trato

Buen Trato “B”(2) - (4) Buen Trato “A”  
 Maltrato “B”(3) - (1) Maltrato “A”

Buen Trato “B”(2) - (4) Buen Trato “A”  
 Maltrato “B”(3) - (1) Maltrato “A”

Fiel (2) - (4) Abierto  
 Encerrado (3) - (1) Abandonador

Permanente (2) - (4) Libre  
 Conservador (3) - (1) Abandonador

Abierto (2) - (4) Fiel  
 Abandonador (3) - (1) Cerrado

Liberado - Entusiasta  
 Agotado - Ilusionado

Liberado - Permanente  
 Abandonador - Conservador

Expresivo - Impasible  
 Agresor - Inexpresivo

Protector - Estimulante  
 Absorbente - Expulsante

Comprometido - Pacífico  
 Agresor - Dejado

Tranquilo Alegre  
 Aburrido Excitado

Expansivo - Centrado  
 Agresor - Encerrado

Constante - Libre  
 Adicto - Inconstante

Tenaz - Dúctil  
 Alienado - Flojo

Inmutable - Flexible  
 Adicto - Mutable

Firme - Humilde  
 Altanero - Apocado

Sensible - Confiado  
 Afligido - Ingenuo

Creativo - Estable  
 Alterado - Rutinario

Compasivo - Enfocado  
 Afligido - Desinteresado

Libre - Ordenado  
 Alterado - Reprimido

Fuerte	Sereno	Confía en sí mismo	Humilde
Alterado	Débil	Arrogante	Dócil
Profundo	Positivo	Imperturbable	Conciliador
Amargado	Superficial	Asesino, intransigente	Sugestionable
Intencional	Conforme	Inflexible	Clemente
Ambicioso	Abúlico	Asesino, intransigente	Acomodaticio
Previsor	Adaptable	Prudente	Valiente
Ambicioso	Conformista	Asustadizo	Imprudente
Sensible	Tranquilo	Sensato	Arriesgado
Angustiado	Indiferente	Asustadizo	Insensato
Estimulante	Distenso	Sagaz	Intrépido
Ansioso	Indolente	Asustadizo	Inconsciente
No posterga	Respuesta diferida	Activo	Sereno
Ansioso	Postergado	Atropellado	Inactivo
Activo	Reposado	Vivaz	Tranquilo
Ansioso	Inactivo	Atropellado	Despreocupado
Concentrado	Abierto		
Antipático	Displicente	Veloz	Prudente
		Atropellado	Lento
Desapegado	Servicial		
Antipático	Servil	Dinámico	Despejado
		Atropellado	Quedado
Libre	Ponderativo		
Antipático	Adulador	Discreto	Presente
		Ausente	Invasivo
Tranquilo	Activo	Tolerante	Analítico
Apático	Inquieto	Autocompasivo	Crítico
Leal	Centrado		
Apegado	Apartado	Considerado	Exigente
		Autocompasivo	Desconsiderado
Humilde	Resuelto	Previsor	Generoso
Apocado	Fanfarrón	Avaro	Derrochador
Diligente	Tranquilo		
Apresurado	Lento	Fuerte	Suave, delicado
		Bruto	Débil
Decidido, ejecutivo	Equilibrado		
Apresurado	Dubitativo	Contundente	Inteligente
Ágil	Reflexivo	Bruto	Disperso
Apresurado	Pesado		
Firme	Justo	Sincero, frontal	Diplomático
Arbitrario	Frío	Bruto	Simulador

Agradecido Busca aprobación	Centrado Desconsiderado	Reposado CÓmodo	Trabajador Atareado
Inspirado Cabecilla	Entregado Seguidor	Mesurado CÓmodo	Activo Inquieto
Arriesgado Cabecilla	Disciplinado Subordinado	Bondadoso Complaciente	Ecuánime Exigente
Decidido Cabecilla	Cumplidor Obediente	Dispuesto Complaciente	Justo Inflexible
Ingenioso Calumniador	Veraz Humillado	Inteligente Complicado	Claro Sencillo
Guía Caudillo	Par Normal	Sutil Complicado	Simple Tonto
Cuidador Celoso	Abierto Descuidado	Múltiple Contradictorio	Unitivo Fanático
Comunicativo Charlatán	Reservado Incomunicado	Concentrado Controlador	Versátil Disperso
Concreto Chato	Poético Divagante	Coordinador Controlador	Libre Anárquico
Práctico Chato	Imaginativo Inquieto	Confiado Crédulo	Investigador Desconfiado
Creativo Chiflado	Cuerdo Simple	Desidentificado Cruel	Bondadoso Identificado
Alegre Chiflado	Desapasionado Apocado	Responsable Culpable	Inocente Irresponsable
Cautó Cobarde	Arrojado Insensato	Restitutivo Culposo	Justiciero Vengativo
Humilde Cobarde	Valiente Arrogante	Sensible Débil	Fuerte Insensible
Abastecido Codicioso	Desprendido Descuidado	Creativo Delirante	Estable Rutinario
Distenso Colgado	Atento Ansioso	Inspirado Delirante	Práctico Pragmático
Liberado Colgado	Comunicado Enredado	Vinculado Demandante	Autosuficiente Aislado

Libre	Agradecido	Selectivo	Integrador
Desagradecido	Dependiente	Despreciativo	Mezclador
Medido	Vigoroso	Libre	Cuidadoso
Desahuciado	Desmedido	Desvergonzado	Tímido
Desapegado	Compasivo	Independiente	Respetuoso
Desalmado	Apegado	Dictador	Dependiente
Directo	Delicado	Orientador	Obediente
Desalmado	Disimulado	Dictador	Sometido
Conmovido	Impasible	Profundo	Facilitador
Desconcertado	Indiferente	Difícil	Simple
Desidentificado	Considerado	Agudo	Sencillo
Desconsiderado	Identificado	Difícil	Superficial
Centrado	Respetuoso	Intencionado	Adaptable
Desconsiderado	Descentrado	Disconforme	Amorfo
“Fracasado”	Optimista	Amplio	Concentrado
Descorazonado	Ilusionado	Disperso	Obtuso
Expresivo	Equilibrado	Abierto	Atento
Desequilibrado	Retraído	Distraído	Obsesivo
Imprevisible	Moderado	Múltiple	En tema
Desequilibrado	Previsible	Distraído	Atrapado
Comprometido	Tranquilo	Reflexivo	Seguro
Desesperado	Descomprometido	Dubitativo	Cerrado
Responsable	Sosegado	Se cuida	Abnegado
Desesperado	Irresponsable	Egoísta	Descuidado
Distenso	Entusiasta	Autoestimado	Humilde
Desganado	Tenso	Egoísta	Desvalorizado
Flexible	Ordenado	Intencionado	Sincero
Desordenado	Inflexible	Embustero	Ingenuo
Adaptable	Organizado	Reposado	Saludable
Desordenado	Rígido	Enfermizo	Trabajólico
Abierto	Encarrilado	Comunicativo	Simpático
Despistado	Obsesivo	Enojadizo	Complaciente
Osado	Prudente	Trasparente	Inalterable
Déspota	Sumiso	Enojadizo	Inexpresivo

Compañero	Reservado	Desapegado	Enérgico
Entrometido	Distante	Frenético	Apegado
Inquieto	Satisfecho	Activo	Tranquilo
Envidioso	Apocado	Frenético	Indolente
Realista	Confiado	Apasionado	Plácido
Escéptico	Crédulo	Frenético	Perezoso
Lúcido	Creyente	Perseverante	Visionario
Escéptico	Ingenuo	Frustrado	Soñador
Permanente	Cambiante	Directo	Sutil
Estancado	Excitado	Grosero	Delicado
Excitante	Calmante	Tranquilo	Trabajador
Exasperante	Lento	Haragán	Atareado
Estimulante	Modesto	Cómodo	Diligente
Excesivo	Apocado	Haragán	Acelerado
Entusiasta	Respetuoso	Espiritual	Práctico
Excesivo	Parco	Ido	Cosificado
Inspirador	Tolerante	Copado	Vigílico
Exigente	Amoldable	Ido	Externalizado
Movilizador	Satisfecho	Puede aprender	Sabio
Exigente	Resignado	Ignorante	Enterado
Confiado	Fracasado	Vehemente	Paciente
Exitista	Frustrado	Impaciente	Apático
Multifacético	Veraz	Tesonero	Sosegado
Falso	Simple	Impaciente	Postergado
Atrevido	Honesto	Histriónico	Veraz
Farsante	Servicial	Impostor	Expuesto
Desenvuelto	Unívoco	Creativo	Previsible
Farsante	Retraído	Imprevisible	Rutinario
Insistente	Paciente	Espontáneo	Razonador
Fastidioso	Apocado	Impulsivo	Calculador
Fuerte	Inofensivo	Seguro	Accesible
Feroz	Débil	Inaccesible	Indefenso
Relajado	Tenaz	Evolucionado	Abierto
Flojo	Tenso	Inalcanzable	Simple

Libre Incoherente	Coherente Estructurado	Persistente Intransformable	Transformable Inestable
Experimentador Incompetente	Competente Idóneo	Expansivo Invasivo	Contenido Limitado
Sopesa Indeciso	Decidido Crédulo	Reflexivo Lento	Veloz Apresurado
Confiado Indefenso	Cuidadoso Suspica	Sin censura Loco	Sensato Autocensurado
Neutro Indiferente	Sensible Hipersensible	Concentrado Malhumorado	Contento Complaciente
Centrado Indiferente	Considerado Descentrado	Detallista Maniático	Razonable Permisivo
Curioso Indiscreto	Discreto Recatado	Orientador Manipulador	Colaborador Desorientado
Firme Inhumano	Humano, Tolerante Vacilante	Utilitario Materialista	Teórico Inútil
Centrado Injusto	Justo Descentrado	Eficaz Materialista	Altruista Ineficaz
Hace lo que siente Inoportuno	Oportuno Acomodaticio	Aceptable Mediocre	Excelente Complicado
Cauteloso Inseguro	Seguro Descuidado	Imaginativo Mentiroso	Ético Franco
Intrépido Insensato	Sensato Conservador	Previsor Mezquino	Dadivoso Imprevisor
Objetivo Insensible	Sensible Emocionado	Prudente Miedoso	Valiente Imprudente
Modesto Insignificante	Centrado Soberbio	Detallista Obsesivo	Amoldable Indolente
Cuidadoso Interesado	Desinteresado Abandonado	Constante Obstinado	Flexible Inconstante
Selectivo Intolerante	Tolerante Complaciente	Resistente Concentrador	Opresor Oprimido
Convencido Intolerante	Abierto Simple	Seguro Orgullosa	Humilde Tímido



Disponible	Centrado		
Perdido	Creído	Selectivo	Incluyente
		Rechazante	Promiscuo
Relajado	Activo		
Perezoso	Acelerado	Exigente	Bondadoso
		Rencoroso	Indulgente
Intransigente	Tolerante		
Perfeccionista	Transigente	Memorioso	Comprensivo
		Resentido	Olvidadizo
Exigente	Bondadoso		
Perverso	Permisivo	Conformado	Justiciero
		Resignado	Rebelde
Realista	Optimista		
Pesimista	Conformista	Tenaz	Suelto
		Rígido	Variable
Preocupado	Tolerante		
Prejuicioso	Despreocupado	Pedagógico	Humilde
		Sabelotodo	Ignorante
Preservado	Comprometido		
Pusilánime	Involucrado	Ingenioso	Modesto
		Sarcástico	Ingenuo
Comunicativo	Autosuficiente		
Quejoso	Incomunicado		
Seguro	Receptivo		
Soberbio	Inseguro	Fuerte	Adaptable
		Tirano	Sometido
Dadivoso	Receptivo		
Sobreprotector	Necesitado	Veloz	Reflexivo
		Urgido	Lento
Sagaz	Dispuesto		
Socarrón	Torpe	Productivo	Estudioso
		Utilitario	Inexperto
Imaginativo	Práctico		
Soñador	Pragmático	Tranquilo	Trabajador
		Vago	Esforzado
Disponibile	Libre		
Sumiso	Rebelde	Justiciero	Reparador
		Vengativo	Culposo
Valiente	Prudente		
Temerario	Tímido	Sensible	Desenvuelto
		Vergonzoso	Desvergonzado
Cauto	Firme		
Temeroso	Temerario	Fuerte	No violento
		Violento	Débil
Estable	Mudable		
Terco	Variable		