Taller “La Reconciliación Personal”

Colombia 9 Agosto 2020 a las 10:00 de Colombia 11 de Chile

Nos encontramos a las 9:30 Abrimos : 9:40

**Pre Reunión…..Bienvenida Informal**

**APAGAR MICROFONOS**

**10:10 Detalles técnicos Robby**

**0.- Presentacion (10 min) Bienvenida, Rosita**

Hola a todos muy bienvenidos, estoy muy contenta que seamos tantos, porque eso significa que a muchos de nosotros nos interesa un mundo mas reconciliado y estamos dispuestos a hacer nuestra parte.

Para los que no me conocen soy Rosita Ergas, sicologa, directora de la fundación laura rodriguez, discípula de Silo y una persona que toda mi vida, a partir de los 22 años me ha interesado superar el sufrimiento en mi y ayudar a otros a hacerlo y he puesto mi trabajo voluntario en eso.

Este taller surge de la presentación de mi tercer libro (Mostrar) Paz en el Corazón, mas allá de la venganza el olvido o el perdón. Mi primer libro fue Luz en el Umbral una guía para el bien morir , mi segundo Vuelo en el intento, reflexiones para una vida con felicidad creciente y ahora trabajaremos en base al tercero que tiene que ver con la reconciliación, que es el tema que considero la clave tanto para una buena vida como una buena muerte.

 Y no solo para eso, sino para construir una nueva cultura. La cultura de la reconciliación. Como dijimos en la presentación del libro : “El momento histórico que nos toca vivir, tanto de pandemia, como de acelerados cambios que requieren aspirar a un mundo de mayores libertades y oportunidades para todos, nos impulsa a la necesidad de construir un nuevo paradigma. Nuevas formas de ver y entender el mundo. Necesitamos dar un salto como seres humanos, avanzar hacia nuevas creencias y valores.

Ya hemos avanzado en parte, en la conciencia de la necesidad de terminar con la contaminación ambiental y ahora hay que avanzar en la conciencia de la necesidad de terminar con la contaminación y destrucción que produce el resentimiento y la venganza. Aprender a valorar la reconciliación y a descreer en la violencia, es una necesidad imperiosa para el nuevo mundo que tenemos que construir.

Para partir quisiera invitarlos a que entre todos nos demos una bienvenida …..para eso les propongo …conectarnos mirándonos entre todos y hacer un gesto si lo sienten hacia los otros o solo la mirada…la idea es conectarnos y desearnos mutuamente lo mejor para iniciar este taller y generar la mejor atmosfera

**1.- ( Rosita ) Interés e Introducción 5**

**Esta es la continuidad de la presentacion de libro Paz en el Corazon, El camino de la reconciliación mas alla de la venganza el olvido o el perdon.**

Cuando hablamos de la reconciliación personal nos referimos a superar el resentimiento y el deseo de venganza y tomar la decisión por la reconciliación. Esa necesidad surge porque el resentimiento impide una buena vida y la trascendencia espiritual mas alla de la muerte. Obstaculiza la vida que queremos vivir y el sentido y dirección que queremos construir para nosotros y nuestro medio inmediato a futuro.

La reconciliación es un proceso y una dirección de vida. El objetivo de este breve taller es experimentar algunos apoyos que nos permitan luego profundizar ese proceso para liberarnos de los resentimientos que arrastramos del pasado y además que nos permitan frente a situaciones dolorosas futuras, tomar el camino de la comprensión, la aceptación y la reconciliación y no el del olvido, el perdón, la impunidad o la venganza.

Como acá hay mucha gente que no participo de la presentación hare un breve repaso de la mirada que sostenemos en este libro y taller….

RE: Hacia atrás Concilium: Asamblea Ción : Acción y efecto Acción y efecto de Volverse a Unir . Unir el pensar, con el sentir y con el actuar.

No es

1.- Perdonar ni ser perdonados

2.- Olvidar

3.- Falsificar la memoria ni admitir adulteraciones

ES

1.- Pasear la mirada reconociendo errores propios y ajenos Revisar Aspiraciónes, Esperanzas y Frustraciones, Fracasos

2.-Es COMPRENDER EN PROFUNDIDAD es distinto a justificar. Justificar busca probar que es valido ese actuar aunque no lo parezca. Comprender busca desarrollar mejor por que se actuo de ese modo.

3.- Es REPARAR DOBLEMENTE

**Como se hace? (cuaderno)**

1.-Reconocer y expresarnos a nostros mismos el resentimiento

2.-Renunciar a la venganza

3.-Decidirse por la Reconciliación

4.-Rescatar la buena memoria

5.-Humanizar la mirada sobre uno y los otros buscando comprender en profundidad

6.-Realizar una acción transformadora, la reparacion doble que no se exije sino que se da

**Cebolla (usarla)**

**Principio (mostrarlo)**

1. **Reconocimiento del resentimiento (20 min) Lina**

La reconciliación no se debe apurar ni falsear.

Explicación de la mecánica del resentimiento y sus disfraces

No siempre el resentimiento es evidente. Es fácil detectarlo si al ver a una persona o al recordarla siento tensión y rechazo. Pero otras veces el resentimiento se disfraza u oculta. Eso es así porque la conciencia huye del dolor por medio del olvido, la anestesia, el bloqueo de los registros. También en muchas ocasiones, especialmente con personas muy cercanas, el resentimiento está mezclado con sentimientos de afecto y de amor. Puedo estar resentido con mi madre, padre, mi pareja e incluso con mis hijos. Se expresa en numerosas ocasiones y se disfraza como desconfianza, actitud defensiva, desconexión, indiferencia, pesimismo, tristeza, falta de entusiasmo y alegría, cerrazón de futuro, etc.

Uno puede estar resentido con numerosas personas. También con grupos humanos e incluso con entidades abstractas como la vida o dios.

**Experiencia Guiada de Detección de Resentimiento (Lina )**

Cerremos los ojos, respiramos y vamos a tratar e ir a buscar en nuestro interior alguna situación o persona que necesite reconciliar … muchos enojos están ocultos a nuestro corazón o creemos que son problemas superados…se ocultan en indiferencia, en tristeza, rabia, ansiedad, sobresalto, critica…vamos a ir a pasear en nuestro interior ….a pesquisar…con actitud de ir a pescar…

Me imagino en un sillón muy cómodo y relajado, con mis ojos cerrados….aspiro y expiro el aire con calma….una vez, otra vez. Comienzo a ver como en una película como pasan ante mi imágenes de mis seres cercanos …..ahi donde sienta un sobresalto, una desazón, pena, rabia o ansiedad…me hare la hipótesis que puede haber algo que necesite resolverse aun, un posible resentimiento….solo observo y consigno, me doy cuenta nada mas.

Voy imaginando….Padre….Madre ….Mis abuelos…? . Mis recuerdos, de ellos ¿Son luminosos o oscuros….? ¿Distensos o tensos? ¿Habrá algo que necesite reconciliar con ellos?

Nuevamente me imagino a mi padre… y siento la sensación que me provoca en el cuerpo….

Mi Madre… voy sintiendo lo que me pasa…

Mis Abuelos…

Mis Hermanos…

Pareja, o expareja….

Algún amigo o amiga en especial con la que tengo algo pendiente

Hijos…

Yo mismo…..

Alguna situación de mi vida que involucra gente que siento que me hizo daño?

Me imagino anotando en un papel el nombre de aquellas personas con la que siento dificultades y temas pendientes….escribo su nombre, registro….

Me pregunto si sería bueno para mi y para otros que yo me decidiera a hacer algo para mejorar o resolver la situación ….

¿En qué podría beneficiarme a mi? ¿En que podría beneficiar a otros?

¿Por qué necesito reconciliarme’

Me decido a hacer un intento …**elijo una persona….**

**(la noto en mi cuaderno)**

**III.- Desición por la reconciliación (Conección con la necesidad de la Reconciliación ) 20 (Claudia )** El reconocimiento de cómo nos afecta el resentimiento en nuestra vida no implica que estemos dispuestos a soltarlo y reconciliarnos. Eso se debe a diversas razones. En nuestra sociedad está normalizada la respuesta de buscar a un culpable frente a un hecho doloroso y castigarlo como forma de reparación. Sin embargo, una y otra vez comprobamos en nuestra vida que el castigo y sufrimiento del supuesto culpable no nos cierra la herida.

También nos resistimos a la reconciliación porque a veces creemos equivocadamente que reconciliarse significa olvidar o aceptar lo ocurrido o que nos va a debilitar.

El resentimiento y el deseo de venganza se justifican por los errores o daño que otros me han ocasionado. Sin embargo, el resentimiento no se produce por eso. Se produce por la respuesta que doy frente a una situación dolorosa. Tomar el camino del resentimiento y la venganza o el de la comprensión y reconciliación son elecciones que uno hace. Para avanzar en el camino de la reconciliación necesitamos fortalecer esa intención. (*Se puede dar algún ejemplo conocido de dos situaciones similares en que las respuestas fueron distintas: una toma el camino del resentimiento y la venganza,* otra el camino de la comprensión, la reconciliación y la grandeza humana).

* Les propongo que cada uno recorra internamente lo que esta perdiendo con ese resentimiento…¿en qué me daña a mi y a otros? …. ¿Qué ganaría si lograra reconciliar? ¿ Frase corta porque o para que me quiero reconciliar?
* Se le da un minuto para sintetizar y escribir en una frase que luego se leera en voz alta

ABRIR MICROFONOS

. ¡ Lectura de algunas frases en tono ceremonial …. ¡

CERRAR MICROFONO

**IV.- Aprender a Rescatar la Buena Memoria con delicadeza 10 : (Jaime) .** Reconocer que le aporto a uno esa persona…recordar algunos momentos de la vida buenos con esa persona.

Esto no es facil. El resentimiento congela la imagen del otro en el momento doloroso. Lo negativo se desproporciona y lo positivo se minimiza o se borra. Queda como un contenido congelado en el tiempo.

Para reconciliarnos necesitamos ampliar la mirada, poner mas elementos, ver los distintos factores y circunstancias que acompañaban e influian en el hecho doloroso para poder comprender.

Necesitamos ampliar la mirada sobre la persona en cuestión, humanizando la mirada al rescatar también lo bueno del otro.

Quizas hay situaciones que son tan dolorosas, y que al no poder rescatar algo bueno, la buena memoria, podemos al menos tratar de dotarla de sentido.

(*se pueden dar algunos ejemplos o recoger ejemplos de circunstancias sociales y culturales que “normalizaban” ciertas conductas violentas. Por ej. Como hasta hace poco tiempo la violencia física era parte de la “educación” que ejercían los padres, madres y maestros y se consideraba normal y hasta necesaria).*

Anotar algunas cosas que se rescatan…..

Agradecer esos momento y fijarlo en el corazón….

1. **Ampliación de la mirada Humanizando la mirada y Comprendiendo (30 min) (Iliana) Practica de Taller:**

Cada participante describe a su personaje, quien es y por que estoy resentido, y en el mismo va **agregando** sus circunstancias, sus sueños, frustraciones, esperanzas, virtudes…se trata de sumar elementos que enriquezcan la comprensión del personaje. Y que te aporto

**PONER PREGUNTAS EN PANTALLA** lee las preguntas para que tomen nota.

**DESCRIPCIÓN DEL “PERSONAJE”**

**¿Cuáles son sus circunstancias?**

**¿Qué frustraciones y fracasos creo que tenía?**

**¿Cuáles son sus esperanzas y aspiraciones?**

**¿Cuáles son sus virtudes o aspectos positivos?**

**¿Qué te ha aportado?**

Trabajo Personal : 10 minutos

**EXPLICACION DEL TRABAJO EN GRUPO**

Invitacion a intercambio en grupo en la cual cada uno describe su personaje y sus contextos y circunstancias. Pedir que alguien modere.

**SEPARAR EN SUBGRUPOS de 4**

Trabajo en Grupo 20 min

**SALIR DE LOS SUB GRUPOS ,**

**APAGAR MICROFONOS**

1. **Liberandose del resentimiento y Avanzando hacia la reconciliación : 20 (David) Breve explicación**

Conectar con lo mejor de uno para desearle al otro que le vaya bien

Vamos a hacer una experiencia de reconciliación . Si alguien no lo logra, que no se frustre, este es un caminoo. Es en capas de cebolla. Vamos a hacer una experiencia de conversion con esa persona.

Comentar que hay dolores de diferente calibre…esto un proceso…pero el esfuerzo por buscar en el corazon, de buscar que al otro que le vaya bien, aunque sea a medias , pone la cabeza en una nueva dirección.

Experiencia de meditación Puede ser esta :

Distensión guiada.

Cerramos los ojos y nos ponemos comodos

Inhalamos amplia y profundamente, exhalamos suavemente

Respiramos amplia y profundamente llevando el aire a nuestro corazón y exhalamos suavemente.

Desde ese estado interno …..

Evocamos a la persona con la que queremos reconciliarnos.

Acercamos su imagen hasta sentir su presencia…

Ahí estamos en la situación dolorosa.

Expreso a esa persona todo lo que le reprocho…todo , todo sin censurarnos

Expreso lo que siento que es importante que sepa esa persona, todo…

Respiro amplia y profundamente

Y Ahora escucho todo lo que me tiene que decir esa persona…con calma tratando de comprender …

Escucho atentamente lo que esa persona considere importante que yo sepa…

Y ahora Reflexiono sobre las condiciones o factores que han influido y condicionado la situación… no era tan culpable …

En presencia de la persona, pienso cuáles eran sus sueños…cuáles eran sus esperanzas….

 ¿Cuáles eran tambien sus debilidades y cuales eran sus frustraciones?

 ¿Por qué paso lo que pasó?

Intento comprender en profundidad….

Entonces pido con fuerza desde mi interior, para que le vaya bien.

Pido para que su vida crezca en unidad y pido por su bienestar…

La miro a los ojos sin temor….

La persona se aleja y yo quedo con un registro de paz, mucha paz

Siento que me estoy liberando

Si alquien quiere tomar alguna nota….

1. **Reparacion doble y Sintesis e Invitación : (Rosita )**

***La reconciliación nunca es completa si no termina en algún tipo de acción hacia el mundo. En una reparación de cualquier daño que pude haber hecho por acción u omisión aunque haya sido leve …la idea es ponerse en disposición a reparar doblemente….***

***Reparar en mi con amabilidad, sin culpa, aceptando mis errores con cariño, compresión y aceptación***

***Reparar en el mundo con ganas, fuerza, doblemente, con el doble de actos, de energía, de intención , no es una reparación cosmética para decir que uno hizo su parte y quedar con la conciencia tranquila y apenas el otro cae nuevamente confirmo que es una mala persona…no es una reparación sincera con fe sin esperar nada a cambio solo por el hecho de reparar a la vida …al universo a través de esa persona…y si no es posible a través de la persona en cuestión ….de otra forma que se elija…o si me estoy intentando reconciliar con algo monstruoso hacer algo para que aquello no se repita con otros…***

***¿Qué me propongo a futuro para avanzar hacia la reconciliación y empezar la reparación?***

***Que me llevo de este taller dos a tres palabras que sinteticen .*** *Anotado 5´-*

*ABRAN MICROFONOS*

*Cierre Ceremonial (algunos dicen sus síntesis)*

*CIERRA MICROFONOS*

**Eduardo:** Bocanada por la reconciliación….

Los invitó a acomodarse para cerrar brevemente los ojos si quieren .... esto se puede hacer en algún momento del día o la noche, porque bastará que uno interrumpa brevemente sus actividades cotidianas, para que en el contacto con nuestro interior se despejen sentimientos e ideas y podamos avanzar en nuestra reconciliación ...

Respiremos profundo y llevemos ese aire a nuestro corazón

**Aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón.**

**Entonces, pidamos con fuerza por nosotros y por nuestros seres más queridos.**

**Pidamos por nuestra reconciliación**

**Pidamos con fuerza para alejarnos de todo aquello que nos provoca contradicción, violencia y confusión. Pidamos porque nuestra vida tenga unidad.**

**Invitación a la continuidad: David…para seguir profundizando …capas**

El libro

Preguntas a la web

www.rositaergas.cl