

## **TALLER 1. RECONCILIACIÓN**

### **1. BIENVENIDA**

*ESPERO QUE TENGAMOS UNA BUENA SESIÓN JUNTXS, ESTOY MUY CONTENTA DE ESTAR AQUÍ CON TODOS PARA TRATAR DE COMPRENDER Y AVANZAR EN EL CAMINO DE LA RECONCILIACIÓN MÁS ALLÁ DE LA VENGANZA, EL OLVIDO O EL PERDÓN. ES UN CAMINO DE LIBERACIÓN, DE PROCESO. QUE PASO A PASO VAMOS LIBERÁNDONOS. EL HACERLO EN CONJUNTO FAVORECE AL AVANCE INTERNO DE CADA UNO. LA ATMÓSFERA DE BUEN TRATO CON UNA MISMA Y CON LOS DEMÁS FACILITA EL TRABAJO. AGRADECER LOS IMPEDIMENTOS YA QUE AL VERLOS PODEMOS SABER COMO Y POR DONDE SEGUIR AVANZANDO. DESDE LA AMABILIDAD Y LA DISCRECIÓN PODEMOS AVANZAR JUNTAS HACIA UNA VIDA CON SENTIDO. ENCONTRAR LA PAZ EN NUESTRO CORAZÓN Y PODER LLEVARLA A OTROS*

### **2. PRESENTACIONES BREVES POR PERSONA (MICRO ABIERTOS) 20 MIN**

### **3. INTRODUCCIÓN: 15 MIN**

VAMOS A REPASAR BREVEMENTE LAS ETAPAS DEL PROCESO DE RECONCILIACIÓN VISTAS EN LA PRESENTACIÓN DEL LIBRO PAZ EN EL CORAZÓN DE ROSITA ERGAS COMO EN EL TALLER QUE YA REALIZAMOS. A CONSEJO TENER UN CUADERNO Y BOLÍGRAFO PARA IR ANOTANDO LO SIGNIFICATIVO PARA CADA UNA.

MIENTRAS HACEMOS EL REPASO POR LAS ETAPAS PROONGO QUE A TRAVÉS DEL CHAT SI HAY ESPECIAL INTERÉS SOBRE ALGUNA ETAPA O NECESIDAD DE PROFUNDIZAR MAS EN ELLA PARA COMPRENDER PODÉIS ESCRIBIRLO EN EL CHAT Y ASÍ TENERLO EN CUENTA PARA LAS SIGUIENTES SESIONES.

### **ETAPAS DEL PROCESO DE RECONCILIACIÓN**

HABLAREMOS DE ETAPAS, PERO NO QUISIERA QUE ESTO TE HAGA PENSAR QUE ES UN TEMA RÍGIDO COMO UNA ESCALERA. LOS PROCESOS PSÍQUICOS NO SON LINEALES. IMAGINÉMONOS ESTAS ETAPAS COMO PASOS QUE HAY QUE IR DANDO; SIN EMBARGO, ALGUNA ETAPA PUEDE NO ESTAR SUFICIENTEMENTE TERMINADA Y ENTONCES SE RETROCEDE PARA AVANZAR LUEGO, O A VECES ESTOY TRABAJANDO DOS ETAPAS SIMULTÁNEAMENTE. LO IMPORTANTE ES ENTENDER QUE, PARA UNA BUENA RECONCILIACIÓN, SE NECESITAN REALIZAR TODOS ESTOS PROCESOS.

#### **1- RECONOCER EL RESENTIMIENTO**

PARA RECONOCER EL RESENTIMIENTO TE SUGIERO:

- 1.- Reconocer que uno se siente herido o dolido.
- 2.- Hacer catarsis: expresar de manera imaginaria todo el dolor, culpar, dañar, vengarse, expresar mi enfado. Descargar el enfado por distintas vías.
- 3.- Compartir esta herida con alguien puede ser muy útil: alguien que sepa escuchar sin juzgar, alguien sabio. También puede ser muy útil escribir este conflicto con mucho detalle.

#### **2.- RENUNCIAR A LA VENGANZA**

**LA VENGANZA NOS ALIVIA POR UN MOMENTO NUESTRO SUFRIMIENTO INTERIOR, PERO NO PODRÁ SUPERARLO.**

LA VENGANZA NOS OBLIGA A IR EN UN CAMINO DE NUNCA ACABAR, DE ESPIRAL DE ACCIONES Y REACCIONES Y NOS MANTIENE LIGADO A AQUELLO DE LO CUAL QUISIÉRAMOS DESLIGARNOS.

LA VENGANZA ENFOCA NUESTRA ATENCIÓN Y NUESTRA **ENERGÍA** HACIA EL PASADO, NOS ROBA EL PRESENTE Y CONTAMINA EL FUTURO.

REAVIVA SIEMPRE LA HERIDA E IMPOSIBILITA LA RECONCILIACIÓN, AHOGA NUESTRA CREATIVIDAD Y OBSTACULIZA NUESTRO CRECIMIENTO PERSONAL

### **3.- DECIDIRSE POR LA RECONCILIACIÓN**

SI HEMOS DECIDIDO QUE QUEREMOS RECONCILIAR, YA TENEMOS EL 50% DEL TRABAJO HECHO.

HAY QUE COMPRENDER QUE LA RECONCILIACIÓN ES UN PROCESO. NO SE HACE DE UN DÍA PARA EL OTRO, ES ALGO QUE SE VA ALCANZANDO. VAMOS PROFUNDIZANDO EN ÉL, TIENE AVANCES Y RETROCESOS.

### **4.- RESCATAR LA BUENA MEMORIA PARA LOGRAR UNA COMPRENSIÓN MÁS PROFUNDA**

NORMALMENTE CUANDO NOS RESENTIMOS, QUEDAMOS CON UNA IMAGEN FIJA, FOTOGRÁFICA DEL MOMENTO DOLOROSO, BORRANDO TODO PASADO Y FUTURO

**RESCATAR LA BUENA MEMORIA** REQUIERE RECORDAR LAS BUENAS CIRCUNSTANCIAS PREVIAS A AQUELLO DOLOROSO QUE SUCEDIÓ.

ESTO EN NINGÚN CASO IMPLICA NO VER LAS COSAS NEGATIVAS O EL DOLOR QUE EL OTRO PUDO PROVOCARME.

DE MANERA MECÁNICA, LA MEMORIA TIENE UNA HUELLA MÁS PROFUNDA EN LOS RECUERDOS CARGADOS NEGATIVAMENTE. EN CAMBIO, LAS COSAS MÁS AGRADABLES Y SUAVES NO DEJAN HUELLAS PROFUNDAS Y NO SUELEN GUARDARSE CON TANTA FUERZA.

EL AGRADECIMIENTO FIJA LA BUENA MEMORIA EN NUESTRO INTERIOR

### **5.- HUMANIZAR LA MIRADA SOBRE UNO Y LOS OTROS: BUSCAR COMPRENDER**

ES UN ESFUERZO DE PROFUNDIZAR LA MIRADA PARA PODER COMPRENDER AL OTRO CON SUS CIRCUNSTANCIAS, SUS DEBILIDADES Y FRACASOS Y TAMBIÉN CON SUS ESPERANZAS. HUMANIZAR LA MIRADA SOBRE UNO Y LOS DEMÁS REQUIERE BUSCAR UNA ACTITUD COMPASIVA.

SE RELACIONA CON CONECTAR CON LA BONDAD INTERNA, QUE ESTÁ EN CADA UNO DE NOSOTROS, Y BUSCAR UN ESPACIO DENTRO DE UNO DONDE SE SEA CAPAZ DE COMPRENDER DE MANERA MÁS SABIA.

VOY PASEANDO MI MIRADA SOBRE LOS ERRORES PROPIOS Y AJENOS **CON AMABILIDAD.**

### **6.- REALIZAR UNA ACCIÓN TRANSFORMADORA: LA REPARACIÓN DOBLE**

La reconciliación es un compromiso activo con un futuro diferente, sin violencia. Para ello hay una guía máxima para revisar nuestro comportamiento, una regla de oro que se enuncia así: Trata a los demás **COMO QUIERES SER TRATADO.**

UNA MANERA MUY INTERESANTE DE ACOMPAÑAR EL PROCESO DE RECONCILIACIÓN PSICOLÓGICA ES APELAR A RECURSOS ESPIRITUALES. PEDIR POR EL BIENESTAR DE TODOS LOS INVOLUCRADOS EN UN CONFLICTO, INCLUIDO UNO MISMO, ES UNA MUY BUENA PRÁCTICA.

#### **4.HERRAMIENTAS DE AYUDA A LA RECONCILIACIÓN PERSONAL 30MIN.**

*«Al final, la reconciliación es un proceso espiritual, que requiere más que un marco legal. Tiene que suceder en los corazones y las mentes de las personas».* NELSON MANDELA

##### **Encuadre EXPERIENCIA GUIADA «EL ENEMIGO»**

LA EXPERIENCIA GUIADA DEL ENEMIGO SIRVE PARA RECONCILIARSE CON UNA PERSONA EN ESPECÍFICO TODAS ESTAS EXPERIENCIAS GUIADAS CREADAS POR SILO PARA AVANZAR EN LA RECONCILIACIÓN. TIENDEN A POSITIVIZAR LA EXISTENCIA, A FORTALECER EL CONTACTO CON UNO MISMO, A FAVORECER LA BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA. SON MUY ÚTILES PARA LA RECONCILIACIÓN.

EXISTE LA CREENCIA COMÚN DE QUE LA IMAGINACIÓN ES LIBRE; SIN EMBARGO, HAY COSAS QUE PODEMOS IMAGINAR CON GRAN DIFICULTAD O QUE SIMPLEMENTE NO PODEMOS IMAGINAR. TODO LO QUE LOGRE TRANSFORMAR EN MI IMAGINACIÓN, AL PRINCIPIO SE QUEDARÁ AHÍ, PERO PRONTO SE REFLEJARÁ EN MI COMPORTAMIENTO Y POR ESO LAS EXPERIENCIAS GUIADAS SON MUY ÚTILES PARA TRANSFORMAR LA CONDUCTA EN EL MUNDO.

CUANDO TENEMOS PROBLEMAS SERIOS CON ALGUIEN, PUEDE SER ALGUIEN MUY QUERIDO O MÁS BIEN LEJANO, PODEMOS HACER LA EXPERIENCIA GUIADA DEL ENEMIGO. LA PRIMERA DIFICULTAD QUE HAY QUE RESOLVER ES LA RESISTENCIA DE LLAMAR ENEMIGO A UN SER MUY QUERIDO. ¿CÓMO VA A SER MI ENEMIGO MI HERMANO, MI PADRE O MI HIJO? NOS PROPONEMOS DEJAR ESA DIFICULTAD DE LADO Y, SI ES QUE ESTAMOS MUY ENFADADAS O MUY DOLIDOS CON ALGUIEN, VAMOS A HACER ESTE EJERCICIO CON ESA PERSONA, AUN CUANDO NO LA CONSIDEREMOS VERDADERAMENTE UN ENEMIGO.

##### **LECTURA DE RELAX FÍSICO EXTERNO Y EXPERIENCIA.**

#### **5.INTERCAMBIO**

**EN ESTA EXPERIENCIA SE ENFATIZAN DOS PUNTOS IMPORTANTES QUE PROPONEMOS QUE TOMÉIS NOTA EN VUESTRO CUADERNO DE VUESTRA EXPERIENCIA DE HOY 5MIN Y DESPUÉS PODEMOS PASAR AL INTERCAMBIO EN GRUPOS MAS PEQUEÑOS 15MIN**

1. El primero es un momento de catarsis, de sacar afuera toda la rabia, dolor y el enfado que uno tiene guardado. Lo importante es que uno lo puede hacer sin dañar a nadie. La catarsis es muy importante: es en este momento que hay que enfadarse, violentarse, vengarse de manera imaginaria. Está descrito así: «comienzo a decirle todo lo que quiero, prometiéndole mi venganza de inmediato. Sé que lo siente todo, pero no puede responder, así es que comienzo por recordarle aquellas situaciones en las que me afectó tan negativamente».

2. El segundo momento importante de la experiencia es donde se propone la reconciliación: «Comienzo a revisar en mi interior los problemas del otro. Veo sus dificultades, los fracasos de su vida, sus enormes frustraciones, su debilidad. Siento la soledad de ese ser humano que se cobija a mi lado, húmedo y tembloroso. Lo veo sucio, en un abandono patético». Es muy importante hacer esta revisión una y otra vez.

NO IMPORTA CUÁNTAS VECES TENGAMOS QUE REPETIR LA EXPERIENCIA, LA IDEA ES IR HACIÉNDOLA HASTA QUE UNO SIENTA SU RECONCILIACIÓN CADA VEZ MÁS SINCERA, SE SIENTA MÁS ALIVIADO Y PUEDA IR VIENDO COSAS NUEVAS A TRAVÉS DE SU REFLEXIÓN.

LA IDEA ES QUE UNO HAGA TODO LO QUE QUIERA HACER Y DECIR CON ESA PERSONA CON LA QUE UNO TIENE CUENTAS PENDIENTES. MÁS VALE QUE SOBRE Y NO QUE FALTE. SIN PUDOR, SIN INHIBICIÓN. LA EXPERIENCIA TE LLEVARÁ LUEGO A LA RECONCILIACIÓN, PERO PARA QUE ESTA RESULTE ES NECESARIO SACAR TODO LO QUE UNO TIENE ADENTRO CON SINCERIDAD.

## **6. PEDIDO "LA BOCANADA"**

Para generar una buena disposición vamos a empezar por observar cómo estamos...

Observamos nuestra mente observamos si hay inquietud si hay alguna preocupación algo por hacer que inquieta nuestra mente....

Observamos tb nuestro corazón, cómo están nuestras emociones....

Si registramos hay algún temor alguna ansiedad alguna expectativa....

Observamos tb nuestro cuerpo... sí hay alguna tensión superficial, que podamos soltar y tb atendemos a reconocer sí hay alguna tensión más profunda...tal vez alguna tensión que suele estar presente...

nos disponemos entonces a relajar el cuerpo el corazón y la mente... os invito a meditar sobre la siguiente frase: **AMA LA REALIDAD** que construyes y ni aun la muerte detendrá tu vuelo

Entonces tomamos una bocanada de aire y la llevamos al corazón y presionamos ese aire dentro del corazón...

y allí pedimos con fuerza...con nuestra voz interna o en voz alta hacemos nuestro pedido...

Pido con fuerza por avanzar en este proceso...suavemente, amablemente. Pido con fuerza poder ir aprendiendo y comprendiendo que en los pequeños actos siempre está la posibilidad del amor que crece en una..en uno y se extiende en nuestro entorno.

Tomamos nuevamente una bocanada de aire y la llevamos al corazón....

y llevamos todo nuestro ser a ese pedido...

más adentro del corazón... profundamente

**CIERRE Y AGRADECIMIENTO**

