

## **TALLER 2. 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 EL 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. HACER CAMPANA CON EL TEMA Y LAS HERRAMIENTAS PROPUESTAS, ES DECIR CENTRARNOS EN LA EXPERIENCIA DE HOY. 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) 20MIN**

### **3. INTRODUCCIÓN ETAPAS DEL PROCESO DE RECONCILIACIÓN : 15MIN**

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.**

##### **ENCUADRE SOBRE LA EXPERIENCIA A LLEVAR A CABO**

*ESTA EXPERIENCIA ES MUY ÚTIL CUANDO UNO NO SABE MUY BIEN CON QUIÉN ESTÁ RESENTIDO. SIRVE PARA QUE APAREZCAN RESENTIMIENTOS OCULTOS, GENERALMENTE ESOS QUE UNO NO QUIERE VER. ACÁ MUCHAS VECES APARECEN LOS PADRES O SERES MUY QUERIDOS. SIRVE MÁS BIEN DE SONDEO. EL RESENTIMIENTO OPERA MUCHAS VECES A PESAR DE UNO, Y SIN QUE UNO SE DÉ CUENTA. SI QUIERES HACER UN SONDEO PARA DETECTAR AQUELLO QUE NECESITAS RECONCILIAR, TE RECOMIENDO ESTA EXPERIENCIA*

##### **RELAX FÍSICO EXTERNO**

##### **EXPERIENCIA GUIADA “EL RESENTIMIENTO” LIBRO LECTURA.**

**PROPONEMOS QUE TOMÉIS NOTA EN VUESTRO CUADERNO DE VUESTRA EXPERIENCIA DE HOY 5MIN Y DESPUÉS PODEMOS PASAR AL INTERCAMBIO EN GRUPOS MAS PEQUEÑOS DE 3 PERSONAS 15MIN**

##### **5. EN ESTA EXPERIENCIA DESTACAMOS ALGUNOS PUNTOS IMPORTANTES PARA EL INTERCAMBIO:**

1. TODA LA INTRODUCCIÓN ESTÁ HECHA PARA IR A ESOS ESPACIOS INTERNOS DONDE OPERA EL OLVIDO, LO OCULTO, LO NEGADO, LO ANESTESIADO. ES MUY IMPORTANTE ESA PARTE DONDE DICE «LA SOMBRA EXPLICA QUE ES AQUELLA PERSONA CON LA QUE ESTOY PROFUNDAMENTE RESENTIDO
2. LA FRASE: «NO IMPORTA QUE AQUEL CON QUIEN ESTÁS LIGADO POR EL RESENTIMIENTO MÁS PROFUNDO HAYA MUERTO O ESTÉ CON VIDA, YA QUE EL DOMINIO DEL OSCURO RECUERDO NO RESPETA FRONTE-RAS» ES MUY INTERESANTE. NOS POSIBILITA RECONCILIARNOS CON PERSONAS MUERTAS, QUE HAN PARTIDO A OTRO TIEMPO Y ESPACIO. ESA EXPERIENCIA LO LIBERA A UNO DE MUCHAS CULPAS Y DE MUCHA TENSIÓN.
3. UNA DE LAS COSAS MÁS INTERESANTES QUE DESCUBRÍ CON ESTA EXPERIENCIA ES UNA EXTRAÑA RELACIÓN, QUE PARA MÍ NO ERA EVIDENTE. AQUÍ SE PROPONE UNA RELACIÓN ENTRE RESENTIMIENTO Y TEMOR: «NUESTRO TIEMPO ES INMÓVIL, POR ESO SIEMPRE ACECHAMOS PARA SURGIR DEFORMADOS COMO DISTINTOS TEMORES, CUANDO LA OPORTUNIDAD SE HACE PROPICIA. Y ESOS TEMORES SON NUESTRA REVANCHA POR EL VENENO QUE DEBEMOS PROBAR CADA VEZ». NO MUCHA GENTE SE DA CUENTA DE QUE SUS TEMORES SE RELACIONAN CON RESENTIMIENTOS OCULTOS. LOS TEMORES NOS PUEDEN SERVIR COMO INDICADORES DE TEMAS A RECONCILIAR.
4. COMO EN TODA EXPERIENCIA DE RECONCILIACIÓN, LA PARTE DE DECIRNOS TODA LA VERDAD, LA PARTE DE LA CATARSIS, LA PARTE DE EX-PRESAR LA CRUDA ES MUY IMPORTANTE. HAY QUE DECIRLO TODO, SIN AUTOCENSURA.
5. LA RECONCILIACIÓN SE PRODUCE AL ROMPER LA CADENA: «INMEDIATAMENTE, ME MUESTRA UNA FUERTE CADENA QUE LO UNE A UN CIPRÉS. YO, SIN DUDAR, LA ROMPO CON UN TIRÓN SECO». LAS PRIMERAS VECES QUE UNO HACE ESTA EXPERIENCIA, EL TIRÓN DE LA CADENA RESULTA FORZADO. SIN EMBARGO, EN LA MEDIDA EN QUE SE REPITA, LLEGARÁ EL DÍA EN QUE UNO TIRE LA CADENA CON VERDAD INTERNA Y ESE SERÁ EL MOMENTO EN QUE UNO SE SENTIRÁ DE VER-DAD RECONCILIADO.
6. PARA FINALIZAR, QUEDA EXPLÍCITO CÓMO VAMOS LIMPIANDO NUESTRA MEMORIA Y PONIENDO MÁS VERDAD INTERNA SOBRE ELLA: «VE, BIENAVENTURADA POTESTAD. MEMORIA VERDADERA, QUE ENDEREZAS LA VIDA HACIA EL RECTO SENTIDO».

##### **SALA COMÚN MICROS CERRADOS**

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

PEDIDO

OS INVITO A TOMAR CONTACTO CON UNO MISMO. A PONER LAS MANOS EN EL CORAZÓN Y A HACER LA BOCANADA.

ESTA VEZ PARA PEDIR POR NUESTRA RECONCILIACIÓN.

RESPIRAMOS PROFUNDAMENTE Y PIDO CON FUERZA CON FE POR LA RECONCILIACIÓN NUESTRA, DE NUESTROS SERES QUERIDOS Y DE TODOS LOS AQUÍ PRESENTES.

VAMOS RECORRIENDO LAS CARAS DE LAS PERSONA QUE NOS VAMOS ENCONTRANDO EN NUESTRO TRAYECTO. PEDIMOS POR LOS QUE QUEREMOS. CON FUERZA.

POR NUESTRA RECONCILIACIÓN. POR NUESTRA UNIDAD. TAMBIÉN POR LA UNIDAD DE LOS HUMANISTAS DEL MUNDO Y LA GENTE EN GENERAL QUE ESTÁ VIVIENDO ESTA PANDEMIA. PEDIMOS POR LA RECONCILIACIÓN.

ESO AMIGOS, LES AGRADEZCO MUCHO

ESPERO SINCERAMENTE QUE TODOS AVANCEMOS. POR NUESTRA PROPUESTA.

POR NUESTRO PEDIDO PROFUNDO DE QUE LA VIDA SE ABRA PASO EN TODOS NOSOTROS.

MUCHAS GRACIAS

***CIERRE Y AGRADECIMIENTO. MICROS ABIERTOS***