

Taller “La Reconciliación Personal”

0.- (Rosita) Bienvenida a los participantes y presentación de los facilitadores (cuaderno) Interés 5

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 no coincide y 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 y la reconciliación y no el del olvido, el perdón o la venganza.

I. Presentación de Cada uno Ejercicios de soltura (10 min) Hass

Que cada uno diga su nombre y de dónde es , y haga un gesto que nos ayude a sentirnos y conectarnos entre nosotros....

II. Reconocimiento del resentimiento (20 min) Rosita

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 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

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, crítica...vamos a ir a pasear en nuestro interiora 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 mí imágenes de mis seres cercanosahí donde siento un sobresalto, una desazón, pena, rabia o ansiedad...me hago la hipótesis que puede haber algo que necesite resolverse aun, un posible resentimiento....solo observo y consigno, me doy cuenta nada más.

Voy imaginando....Padre....MadreMis abuelos...? . Mis recuerdos, de ellos ¿Son luminosos o oscuros....? ¿Distintos 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...

Algún amigo en especial con la que tengo algo pendiente

Hijos...

Yo mismo.....

Algún 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 mí y para otros que yo me decidiera a hacer algo para mejorar o resolver la situación

¿En qué podría beneficiarme a mí? ¿En qué podría beneficiar a otros?

¿Por qué necesito reconciliarme?

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

(la noto en mi cuaderno)

III.- Decisión por la reconciliación (Conexión con la necesidad de la Reconciliación) 20 Made

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).*

- Recorrer internamente lo que uno está perdiendo con ese resentimiento...¿en qué me daña a mí y a otros? ¿Qué ganaría si lograra reconciliar? ¿ Frase corta porque me quiero reconciliar?
- Se le da un minuto para sintetizar y escribir en una frase que luego se lea en voz alta

. ¡ Cada uno puede leerlo en voz alta ¡!! Tonito ceremonialalta ...

IV.- Rescate de la Buena Memoria 10 : Rosita. Reconocer que le aportó a uno ese personaje...recordar algunos momentos de la vida buenos con esa persona

El resentimiento congela la imagen del otro en el momento doloroso. Lo negativo se desproporciona y lo positivo se minimiza o borra. Queda como un contenido congelado en el tiempo. Para reconciliarnos necesitamos ampliar la mirada, ver los distintos factores y circunstancias que rodearon y condicionaron el hecho doloroso para poder comprender. También necesitamos ampliar la mirada sobre la persona en cuestión humanizando nuestra mirada al rescatar también lo bueno del otro. *(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).*

Agradecer ese momento y fijarlo en el corazón....

V. Ampliación de la mirada Humanizando la mirada y Comprendiendo (30 min) Ejercicio: Ampliación de la mirada: (Made)

Cada participante describe a su personaje 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 aporte

Trabajo en Grupo

VI. Avance hacia la reconciliación : 20 (Hass) Breve explicación
Conectar con lo mejor de uno para desearle al otro que le vaya bien

Comentar que hay dolores de diferente calibre...es un proceso...pero el esfuerzo por buscar en el corazón de buscar al otro que le vaya bien aunque sea a medias pñe la cabeza en una dirección.

Experiencia de meditación Puede ser esta :

Distensión guiada. Respiramos amplia y profundamente llevando el aire a nuestro corazón y expiramos suavemente.

Evocamos a la persona con la que queremos reconciliarnos.
Acercamos su representación hasta sentir su presencia...
Ahí estamos en la situación dolorosa.
Le digo todo lo que le reprocho...

Ahora escucho todo lo que me tiene que decir...

Reflexiono sobre las condiciones y factores que influyeron y condicionaron la situación...
En presencia de la persona, pienso en cuáles eran sus sueños...cuáles sus esperanzas....

¿Cuáles sus debilidades y frustraciones?

Entonces pido, pido con fuerza desde mi interior porque le vaya bien. Pido para que su vida crezca en unidad y bienestar...

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

VII. Síntesis personal desde el futuro: 10

Rosita. Que me llevo de este taller dos a tres palabras que sintetizen . ¿Qué me propongo a futuro? Anotado 5'

Cierre : Hass- Made : Despedida. *(Se recomienda libro Rosita, documental mas alla de la Venganza, charla de silo que se puede enviar) INVITACION A COMUNIDAD DEL MENSAJE – Paz fuerza y alegría*