

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

**REDESCUBRIR EL ARTE DE VIVIR JUNTOS EN ARMONÍA:
TALLER DE PERDÓN Y RECONCILIACIÓN, DESDE EL ENFOQUE
CENTRADO EN LA PERSONA CON UN GRUPO DE MUJERES**

**TRABAJO PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO**

PRESENTA:

LIC. DANIEL WOLDE SUGAMO

ASESOR:

DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

LECTORA:

DRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO

TLAQUEPAQUE, JAL., 10 DE SEPTIEMBRE DE 2013

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE EXAMEN



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara

ITESO, Universidad Jesuita
de Guadalajara
Periférico Sur Manuel Gómez Morán
8585 Col. ITESO
Tlaquepaque, Jalisco, México
cp 45604
TEL +52 (33) 3669 3434
FAX +52 (33) 3669 3435
DOMICILIO POSTAL AP 31-175
Guadalajara, Jalisco, México
cp 45051
iteso.mx

UIA Ciudad de México
uia.mx
Universidad Loyola del Pacífico
loyola.edu.mx
CEA-UIA: Centro de Estudios
Ayuuk-
Universidad Indígena Intercultural
Ayuuk
cea_uia@yahoo.com.mx
UIA León
leon.uia.mx
UIA Puebla
iberopuebla.edu.mx
UIA Tijuana
www.tij.uia.mx
UIA Torreón
sitio.lag.uia.mx

AUSJAL



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 06 de Septiembre de 2013

Lic. Daniel Wolde Sugamo

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **“RE-DESCUBRIR EL ARTE DE VIVIR JUNTOS EN ARMONÍA: Taller de Perdón y de Reconciliación, Desde el Enfoque Centrado en La Persona con un grupo de Mujeres”**, que presentó para obtener el grado de Maestro en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el Jueves 26 de Septiembre de 2013 de 17:00 a 19:00 horas en la Sala A del Edificio Central.

Presidente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Secretario: Dra. Gabriela María Sierra García de Quevedo
Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Suplente: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez
Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Róque Tovar
Atentamente,

Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano
Tel. (33) 36 69 3455
Buzón electrónico: lorenzaz@iteso.mx



DEDICATORIA

A mi padre, que desde su profunda carácter humanista guía mis pasos; a mi madre, que me ha parido varias veces, a mis hermanos, quienes me conectan con lo realmente importante en la vida y a mis amigos que siempre han creído en mí.

A mi Instituto Misiones de la Consolata, con especial y profunda gratitud al P. Leonel Narváez Gómez, que me acompañaron y brindaron un testimonio de vida y de liberación a través de la Cultura y Política de Perdón y Reconciliación.

AGRADECIMIENTOS

Lo que se expresa en este trabajo de grado está basado en textos escritos en los últimos 10 años, así como la trayectoria, el contexto y vivencias con diversas personas en situaciones específicas. Quiero tomar este espacio para expresar mis sinceros agradecimientos ante todo a mis padres, y de manera especial a mi mamá quien vive toda la realidad de la mujer etíope dedicada y entregada con todo su ser y su tiempo, promoviendo a la vez, una vivencia armónica e íntegra de la familia.

Un agradecimiento especial para mi comunidad religiosa, los Misioneros de la Consolata, quienes siempre me han animado y acompañado en la realización de este trabajo de grado.

Quiero agradecer también a todos mis profesores del Desarrollo Humano en el INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE (ITESO) por la profundización Teórica y práctica del Enfoque Centrado en la Persona, desde la teoría Rogeriana, quienes fueron base fundamental en mi crecimiento personal, sobre todo por los estímulos que me dieron para inquietarme y cuestionarme sobre la realidad de las participantes en el taller de la intervención.

Mis profundos agradecimientos van también a mis amigos y amigas del desarrollo humano, especialmente al grupo del crecimiento personal, que se preocuparon por mi desarrollo intra e interpersonal.

Gracias también a mi amiga Adriana, que me ayudo con la corrección del estilo de este trabajo.

Finalmente expreso mi mayor agradecimiento y aprecio profundo al doctor Antonio Aguilera Pérez por haber aceptado acompañarme con su carácter humanista desde el inicio y trayectoria de la maestría, de la signatura del Taller III, fungiendo también como asesor y guía en el trabajo de grado y a la doctora Gabriela Sierra por su gran interés en el tema de Perdón y de reconciliación brindándome apoyos incondicionales desde de la asignatura del taller II y hoy también como lectora de este trabajo de grado.

RESUMEN

En este documento se reporta la intervención realizada a través del Taller de Perdón y Reconciliación con un grupo de mujeres en Puente Grande, Jalisco, desde el Enfoque Centrado en la Persona.

El taller de la intervención, tuvo como propósito que las participantes se relacionaran de manera más armoniosa con los miembros de sus familias, así como con las demás personas que las rodean. Esto a partir de la expresión de sus propias historias de vida, y de la aplicación de estrategias que las llevaran al perdón y la reconciliación. Para ello, se incentivó a las participantes a expresar verbalmente situaciones de vida pasadas, en las que reconocieran sentimientos de odio, miedo, rencor, resentimiento o tristeza. La finalidad de la intervención fue que las participantes del taller pudieran identificarse con sus propios recursos personales, mismos que les permitieran conectarse con sentimientos de alegría y amor. Asimismo, se promovió que estas participantes reconocieran los efectos de la agresión (recibida y/o generada) en sus propias vidas y en las de los demás, con el objetivo de que encontraran nuevas formas de relación más armoniosas desde la aceptación, el respeto, y la comprensión de sí mismas y de los otros.

Dicha intervención también estuvo basada primeramente en la realización de cuestionarios para obtener las necesidades e inquietudes de población de estudio; conforme a estas aportaciones, la dinámica del trabajo fue planteado y estructurado de carácter teórico-práctico, resaltando momentos de grupo de escucha, en los que las participantes compartieron características similares en relación a la vulnerabilidad en el estado de incongruencia vivida. Como parte del carácter teórico, se implementaron contenidos relacionados con temas de perdón y reconciliación, con los cuales, las participantes pudieron recuperar la seguridad interna, el significado de vida, dado que la búsqueda del sentido de la vida es la esencia de la existencia y lo que profundamente cuestiona al ser humano, es “el para qué de su existencia”. Debido a esto, se buscaron caminos que les ayudasen a restaurar el sentido para la propia vida, es decir, la “potencia” interior; potencia que facilita la construcción de identidad, sus seguridades internas y sus capacidades de sociabilizar; en un ambiente de confianza, propiciando la apertura, aceptación y escucha empática.

La intervención también se apoyó con grabaciones de audio, toma de fotografías, bitácoras, diario personal de cada participante, repaso de cada una de las sesiones, transcripciones, cuestionarios y algunas dinámicas metodológicas. Todas estas evidencias se obtuvieron en el proceso del taller de intervención, lo que ayudaron al facilitador a plasmar de manera fiel y objetiva el desarrollo de la intervención. Dicha evidencia está codificada, sistematizada y fundamentada de acuerdo con el método fenomenológico de Martínez M. (1989), con el cual se pudo organizar, analizar y estructurar la información, obteniendo una estructura específica para cada participante y que cubrió en su mayoría las necesidades de las mismas, en cuanto a su problemática planteada, su proceso de cambio y sus logros en el proceso de cambio en las relaciones intra e inter-personales, siendo parte de los propósitos y objetivos de este trabajo de grado.

Mediante este Trabajo de Grado, el lector encontrará nuevos paradigmas de perdón y reconciliación para la convivencia y la paz, para la promoción y el desarrollo integral de las personas: en cuanto al perdón es una transformación de la memoria triste del odio a la convivencia armónica. Y en lo referente a la reconciliación, es la recuperación de confianza en el otro, la cual implica verdad, justicia restaurativa y reparativa como fundamento para la construcción social.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I. TALLER DE PERDÓN Y RECONCILIACIÓN CON UN GRUPO DE MUJERES.....	11
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	11
1.1.1 Implicación personal con la intervención.....	14
1.1.2 Contexto de la situación	17
1.1.3 Características de la población.....	20
1.1.4 Proceso de detección de necesidades	23
1.2 Propósitos de la intervención	25
1.2.1 Propósito general.....	25
1.2.2 Propósitos específicos	25
1.3 Plan de acción.....	25
1.3.1 Lugar y condiciones del lugar	26
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	26
1.3.3 Programa de la intervención	29
1.3.4 Recolección de información.....	31
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	33
2.1 Revisión de Trabajos de Grado	33
2.2. Ambientes facilitadores de crecimiento.....	37
2.2.1 El Enfoque Centrado en la Persona.....	38
2.2.2 La congruencia del facilitador como promotor del crecimiento	39
2.2.3 La comprensión empática en el proceso de acompañamiento del grupo	41
2.2.4 La aceptación positiva incondicional en la facilitación.....	43
2.3 El Enfoque Centrado en la Persona y las relaciones restauradoras.....	44
2.3.1 El enfoque centrado en la feminidad	49
2.3.2 Un Perdón con rostro femenino	52
2.3.3 La inseguridad masculina.....	55
2.4 La recuperación de la experiencia a través de los sentimientos.....	56
2.4.1 La comunidad restaurativa	58
2.4.2 El liderazgo reparativo	61
2.4.3 Construyendo una nueva narrativa.....	66

2.5 Una familia que emerge.....	68
2.5.1 Valoración personal y familiar.....	70
2.5.2 El perdón y la dinámica familiar.....	73
2.5.3 La familia nuclear responsable.....	74
2.5.4. La reconciliación como construcción social.....	76
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	81
Primera sesión: “Soy vulnerable, voy de la oscuridad a la luz”.....	82
Segunda Sesión: “Decidiéndome a perdonar”.....	85
Tercera sesión: “Mirando con ojos nuevos y comprendiendo a mi ofensor”.....	90
Cuarta sesión: “Estableciendo un puente del encuentro”.....	93
Quinta sesión: “Celebrando la memoria y la restauración”.....	98
Resumen del Taller.....	101
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA.....	107
4.1 Organización de la información.....	107
4.2 Preguntas de análisis.....	108
4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración de los datos.....	109
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	119
5.1 Proceso de cambios de las participantes del taller.....	119
5.1.1 Proceso de Lirio durante el taller.....	120
5.1.2. Proceso de Girasol durante el taller.....	132
5.1.3 Proceso de Azalea durante el taller.....	141
5.2 Mi desempeño como facilitador.....	147
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES.....	155
El concepto de sí mismo.....	155
Ambientes facilitadores.....	159
Aprendizajes significativos.....	164
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....	169
APÉNDICES.....	184
Apéndice 1. Maqueta de entrevista.....	184
Apéndice 2. Plan detallado de la intervención.....	187
Apéndice 3. Expresión simbólica del compromiso.....	192
Apéndice 4. Cuestionarios.....	193
Apéndice 5. Símbolos y rituales.....	194

Apéndice 6. Carta a mi ofensor y para mí	195
Apéndice 7. Transcripción de la primera sesión	196
Apéndice 8. Bitácora	249
Apéndice 9. Test Personal	256

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo reporta la intervención titulada: *Taller de Perdón y reconciliación con un grupo de mujeres de Puente Grande, Jalisco*. Éste pretende dar cuenta de los cambios que surgen entre seres humanos que logran restaurar el significado de sus vidas; fortalecer la seguridad en sí mismos; y mejorar la sociabilidad con los demás, para revalorizar su ser. Asimismo, busca promover las actitudes básicas del Desarrollo Humano, y el impacto que su ejercicio tiene en la totalidad de los individuos, es decir, en su dimensión “bio-psico-socio-espiritual”, dimensiones que conforman al ser humano en su totalidad tal como expresa Conde (2009).

Para el sustento de marco teórico me acerqué a los planteamientos de los expertos, relacionados con el perdón y la reconciliación y con la violencia. Cabe destacar que Narváez (2009), señala que uno de los organismos encargados de restaurar la Cultura Política del perdón y reconciliación como camino alternativo para la promoción del desarrollo humano desde el Enfoque Centrado en la Persona y la construcción social, es la Fundación para la Reconciliación en Colombia, durante el año 2001. La cual se promueve por medio de las Escuelas de Perdón y Reconciliación (ESPERE). Cuyo iniciador fue el:

“Sacerdote, sociólogo, misionero de la Consolata, Leonel Narváez Gómez, y el apoyo de otros expertos interdisciplinarios como Roberte Enright, pionero del estudio científico del Perdón, profesor de la Universidad de Wisconsin-Madison y cofundador del Instituto internacional del Perdón, cuyo modelo consta de 20 pasos, los cuales están organizados en fases: descubrimiento, decisión, trabajo y profundización, de las universidades de Wisconsin, Harvard y Cambridge en Estados Unidos” (Conde, 2010, p. 12).

Así mismo, la metodología de dichas Escuelas (ESPERE) mencionadas anteriormente, fue aplicada en el taller de la intervención. Con el objetivo de que las participantes se relacionaran de manera más armoniosa con los miembros de sus familias, así como con las demás personas que las rodean. Esto fue a partir de la expresión de sus propias historias de vida, y de la aplicación de estrategias que las

llevaran al perdón y la reconciliación. Para ello, se incentivó a las participantes a expresar verbalmente situaciones de vida pasadas, en las que reconocieran sentimientos de odio, miedo, rencor, resentimiento o tristeza. La finalidad fue que contactaran con sus propios recursos personales, mismos que les permitieran conectarse con sentimientos de alegría y amor.

Asimismo, se promovió que las participantes reconocieran los efectos de la agresión (recibida y/o generada) en sus propias vidas y en las de los demás, con el objetivo de que encontraran nuevas formas de relación más armoniosas desde la aceptación, el respeto, y la comprensión de sí mismas y de los otros.

La hipótesis de partida postuló que la clarificación de los parámetros del perdón y la auto-aceptación, es la base para el desarrollo de un mejor significado de vida. Si cada participante logra un mayor conocimiento de su persona, será más auténtica y segura de sí misma, lo que fortalecerá sus capacidades de sociabilización.

Para facilitar un proceso de crecimiento personal, Rogers señala que cuando el facilitador “ayuda al cliente a extraer del fondo de su campo el concepto de su sí mismo transformándolo en figura, con ello facilita más que en ninguna ocasión, el poder percibir su sí mismo y reaccionar ante él” (Rogers, 1981, p. 82). Es decir que si la persona cuenta con un medio en el que se sienta recibida, comprendida y aceptada tal como es, tendrá la oportunidad de percibirse y expresarse a sí misma con libertad y confianza. Como consecuencia, tomará las riendas de su vida al buscar liberarse de lo que le es incongruente y le sofoca.

Rogers (1981) resalta también la importancia de aceptar y escuchar al otro, percibiéndolo ante todo como persona (con todo lo que ello implica), y complementándolo desde su propio contexto y sus parámetros. Así, menciona que los cambios en las personas dependen de y están vinculados con siete etapas.

En esta intervención se registraron cambios en las participantes surgidos en dichas etapas, durante las cuales se utilizaron como principales herramientas tres actitudes facilitadoras propuestas por Rogers (1981) en su Teoría de la terapia y del cambio de la personalidad: congruencia, empatía y aceptación positiva incondicional, para que las participantes pudieran encontrar formas más armoniosas de relacionarse desde la aceptación, el respeto y la comprensión de sí mismas y de los demás. Todo

cambio tiene un proceso con distintas etapas: de resistencia, de flexibilidad y de bloqueo. Dado que el término *perdón* apela a la totalidad de la persona, se requiere lograr un proceso de concientización, compromiso y toma de decisiones.

En el primer capítulo de este trabajo se describe todo el proceso de la intervención; sus antecedentes, la detección de necesidades, los propósitos, el plan de acción y el proceso de recolección de los datos. En el segundo, se expone el marco teórico con los temas centrales de la intervención, tales como el estado actual del conocimiento; la fundamentación teórica que sustenta el proyecto desde el campo del Desarrollo Humano y del Enfoque Centrado en la Persona, como eje central de los procesos de cambio; la problemática a atender; y la importancia del perdón y la reconciliación en la vida personal, familiar y social.

El tercer capítulo refleja el análisis de la intervención, desde la narrativa de las propias participantes sobre lo ocurrido en las sesiones del taller. En el cuarto, se describe la codificación y la sistematización de recolección de evidencias, así como las preguntas de análisis. El capítulo cinco trata los alcances identificados como resultado de la intervención, mismos que dan respuesta a las preguntas de análisis.

Por último, el sexto capítulo presenta la discusión con los autores. Luego de éste, se finaliza con una sección de conclusiones y propuestas; las referencias bibliográficas consultadas; y una serie de apéndices que dan ejemplos de las actividades realizadas y las evidencias recolectadas.

CAPÍTULO I. TALLER DE PERDÓN Y RECONCILIACIÓN CON UN GRUPO DE MUJERES

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

El taller de intervención sobre Perdón y Reconciliación con un grupo de mujeres de Puente Grande, desde el Enfoque Centrado en la Persona, buscó que las participantes crearan relaciones más armoniosas con los miembros de sus familiares y las demás personas que las rodean. Esto a partir de la expresión de sus propias historias de vida, y de la aplicación de estrategias que las llevaran al perdón y la reconciliación; una de las necesidades más apremiantes en la comunidad, identificada a través de las observaciones, cuestionarios, pre-taller y entrevistas realizadas en la misma.

La población con la que se realizó el taller fue un grupo de 20 personas, reunidas con la finalidad de transformar constructivamente sus rabias, odios y deseos de venganza. Fueron personas que se encontraban en un estado vulnerable e inseguro, manifestado en los diferentes escenarios donde se desenvolvían, mostrando pérdida del significado de la vida; incomprensión de los conceptos de hacer y trascender, baja motivación para actuar; y pérdida de la interacción social les generó alta desconfianza en su vida cotidiana; su interacción diaria se dificultaba por la sospecha y el miedo en el que viven; causadas por las agresiones recibidas, y producidas por otras personas, tanto en su entorno personal, familiar, así como social.

Con esta intervención se buscó aportar teórica y prácticamente a la reflexión sobre el perdón y la reconciliación como caminos posibles para enfrentar la inseguridad y la incongruencia intra e interpersonal desde una perspectiva humanista, la cual concibe al ser humano como un todo dinámico, irreplicable, capaz de emprender proceso de constante cambio y de transformación hasta lograr su auto-concepto. Es por esto que la intervención se basó en la metodología de la Fundación para la Reconciliación, fundada en Colombia por el Misionero Sacerdote de la Consolata P. Leonel Narváez, (2009) con la finalidad de incentivar la Cultura Política del perdón y la reconciliación como fundamento estratégico, para la construcción social y la convivencia armónica.

La intervención se realizó en un Centro de pastoral de la Parroquia de San Antonio de Padua, Puente Grande, Jalisco, dirigido a la formación espiritual y la promoción e integración de la comunidad, proporcionado por los encargados de dicha Parroquia.

En cuanto a la dinámica de la facilitación durante del taller, se creó un ambiente seguro y confortable con las reglas mínimas, como: confidencialidad, respeto por la diferencia, aceptación, actitud de escucha empática, cumplimiento de tareas, puntualidad y asistencia, las cuales fueron acordadas entre las participantes y firmadas por cada una de ellas, a su vez, con esas reglas se buscó generar la confianza que las motivara a compartir aspectos íntimos de sus vidas; además, ayudó a las participantes a reinterpretar aspectos de sus propias biografías, que anteriormente fueron pocas veces compartidas con otros o quizás desconocidos e ignorados por ellas mismas y estableció vínculos de alianza y cooperación.

Es necesario tratar con urgencia los odios y deseos de venganza, así como las rabias, las heridas sangrantes, la desconfianza, desilusión e inseguridad. De no hacerlo, lo más probable es que continúen afectando y paralizando el progreso de las personas; robando su felicidad. Atender estas emociones en los individuos, genera que estos no se conviertan en multiplicadores de violencia, ni contra sí mismos, ni contra los demás.

Tomando en cuenta lo anterior, se realizaron estos talleres de intervención con dicha población, pues se visualizaron, caminos para restaurar su significado de vida, su seguridad y su capacidad de reconexión con las y los demás. Pese a mis limitaciones, dificultades personales y profesionales, me sentí motivado y preparado para facilitar y capacitar a las participantes para tal fin. Además, escuchando las experiencias compartidas durante las sesiones, aprendí que los problemas que han tenido las participantes no me fueron ajenos, ya que en diferentes ámbitos de mi vida y de mi quehacer pastoral he podido experimentar el dolor y el sufrimiento.

Mi intención fue compartir con las personas tanto en el dolor como la alegría. La guerra, la pobreza y la miseria son aspectos que también se han atravesado por mi camino y se hecho presentes en mi vida. Dichas realidades me hicieron más sensible y me llevaron a trabajar en la causa humanitaria, impartiendo desde hace muchos años este tipo de talleres desde la Fundación para la Reconciliación, la cual es uno de los

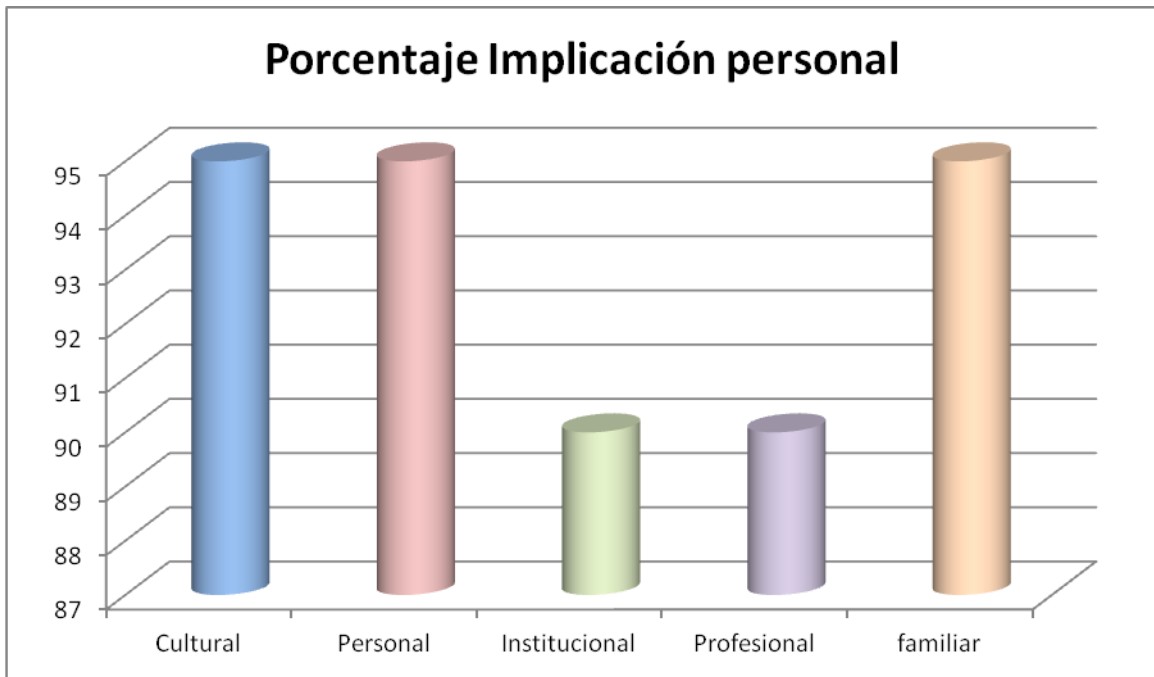
caminos alternativos más importantes que la Fundación asume para la Consolación y liberación de los corazones de gente. En ellos he podido encontrar, además, un camino de transformación personal que, consecuentemente, sirve de apoyo a los demás en su propia transformación. La experiencia me ha enseñado que el proceso de concientización es fundamental en este ejercicio. De hecho, he aprendido que entre más entienden las personas los significados que le dan a los conceptos de perdón y reconciliación, éstos lograrán un mayor impacto en sus vidas.

Por otro lado, el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) fue sumamente importante en este taller. En primer lugar para garantizar un ambiente de confianza y seguro en donde las condiciones básicas como la congruencia, la comprensión empática y la aceptación positiva incondicional, fungieran como el elemento fundamental, lo que facilitó que las personas reconstruyeran el significado de la ofensa, es decir, compartieran sus nuevas narrativas de las ofensas, las cuales fueran causadas y generadas por agresiones propias o externas. A su vez, se facilitó, para que las participantes recompusieran las partes divididas de su ser. Esto a través de recordar y reinterpretar; moverse en sí mismas; de manera familiar, al mismo tiempo validando la experiencia del otro; y reconociendo las huellas dejadas en su ser por situaciones de vida; siendo conscientes y tratando de no repetirlas y no permitir que se repita.

Finalmente, el Enfoque Centrado en La Persona (ECP) proporcionó la pauta para generar en el taller la autenticidad y la congruencia, tanto del facilitador como de las participantes. Así, poder descubrir la capacidad y disponibilidad de las participantes del taller de la intervención para contactarse consigo mismas, a través de la percepción consiente de sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. Distinguiendo estas percepciones de las propias experiencias personales, como de las vivencias expresadas de las otras participantes así como lo describe Salvador Moreno (2009).

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Cinco implicaciones personales me motivan a relacionar la intervención con el tema del perdón y de la reconciliación. La siguiente gráfica muestra el porcentaje de mi implicación personal diferentes áreas:



Gráfica 1

1. Desde lo Familiar: soy el séptimo hijo de nueve hermanos, en una familia de clase baja. Nací en el sur de Etiopía, en un pueblo llamado Hosanna, el 12 de enero de 1981. Mi familia es religiosa, devota, luchadora y católica. A pesar del problema económico y político que atravesamos durante las etapas de mi niñez y adolescencia, he crecido en un ambiente familiar muy unido, armónico y que sabe el “arte de vivir juntos con armonía” con un proyecto comunitario. Gracias a esa familia que me ha transmitido su grandeza humana con los valores profundos, desde niño he cultivado mi vida a la luz de los valores éticos y religiosos. Con esas conciencias de los valores que aparecen en mí, me he desempeñado en varios frentes infantiles y juveniles, sobre todo alrededor de la iglesia. Estos compromisos me han ayudado a desarrollar la capacidad de entrega y dedicación hacia los demás.

2. Desde lo cultural: tengo la fortuna de pertenecer a las tribus Hadiya y Kambata del sur de Etiopia, en donde los actos de Kitimima que significa (armonización) y de Muchusima que significa (purificación) hacen parte del proyecto de vida de cada individuo de la tribu. La palabra paz es una idea arquetipo de significados profundas. Nagayat (paz) es la palabra que ha definido, desde hace muchos siglos, todos los actos de la vida cotidiana de Hadiya y de Kambata. Paz es todo. Como algunas de otras tribus africanas, cada siete años se celebra el jubileo y, cada siete veces siete (cada 50 años), el Gran Jubileo. Una de las expresiones sobresalientes de esta fiesta es la celebración del perdón y de la reconciliación. Ya en las culturas más antiguas, como la de Etiopía, existía la práctica de la reconciliación.

3. Desde lo personal: tuve la fortuna de ser destinado para ejercer mi ministerio pastoral en Toribio, Cauca, norte de Colombia, en una comunidad Páez (comunidad indígena), lugar de enormes y muchos desafíos, relacionados sobre todo con la violencia. Allí se experimenta y se vive a diario la confrontación armada oponiendo la fuerza pública a la fuerza guerrillera. En Toribio me ejercité en varias áreas, sociales y pastorales brindando los talleres de perdón y reconciliación a través de la Fundación para la Reconciliación con las Escuelas de Perdón y Reconciliación (ES.PE.RE). La experiencia fue de veras significativa y fructífera. Allí aprendí a valorar la vida y la diferencia; aprendí a aceptar y a respetar al otro tal como es, sin imponer lo mío; aprendí a ser otro en otro contexto, a renunciar el etnocentrismo y a valorar lo diferente de manera más objetiva.

En Toribio pude entrar en otras lógicas y prácticas culturales; pude adentrarme en otras cosmovisiones y filosofías de vida, y acoger otros valores y costumbres hasta entonces desconocidos e ignorados. En Toribio pude también experimentar en persona el dolor y el sufrimiento. La guerra, la pobreza me traspasaron por el camino; la guerra, la pobreza y la miseria se hicieron presentes en mi vida, pues quise compartir el destino del Páez tanto en el dolor como en la alegría. Se trató de realidades que me hicieron más humano y me dispusieron a la causa de la humanidad, brindando las premisas básicas de la restauración, el perdón y la reconciliación.

4. Desde lo institucional: siento un respeto profundo por muchas personas admirables en la fe y heroicas en la caridad que he tenido el privilegio de conocer en mi

caminar y en mi quehacer pastoral alrededor de las Iglesias. Y agradezco a Dios ser miembro del Instituto Misiones de la Consolata y poder formar parte de esta Comunidad que con entrega de la vida ha dado origen a obras de Consolación y liberación de la humanidad a través de los siguientes ejes fundamentales de su quehacer pastoral:

- **En primer instancia, nos dirigimos a la pobreza urbana:** debido a la guerra, violencia social, conflictos intrafamiliares e institucionales; existe vasta población desplazada en varias partes del mundo, como en las fronteras de los países. En las periferias de las grandes ciudades se encuentran muchos trasladados. Ellos son los nuevos pobres, marginados de todo e inmigrantes que no sólo dejan sus casas, sino también sus contextos culturales, sus familias y su fe y sobre todo necesitan un acercamiento restaurativo y consoladora, en la que las Escuelas de perdón y reconciliación (ES.PE.RE), han sido eje fundamental.
- **En segundo momento, servimos a las minorías étnicas:** entendidos como los grupos humanos víctimas de la discriminación y la guerra infrahumana; con memorias tristes, oprimidos y marginados. Su cultura se encuentra en amenaza de extinción, su tierra despojada o en peligro; son olvidados o no adecuadamente seguidos, incluso en el ámbito eclesial y en la evangelización. A través de nuestra Pastoral Consoladora, siempre estaremos atentos de escuchar el clamor de los “sin voz”, en las que ejercitamos el desarrollo integral de las personas con las primicias básicas del Enfoque Centrado en La Persona.
- **En tercer lugar, buscamos la justicia y paz:** en un mundo tan violento, hoy se manifiesta una preferencia de los pueblos hacia el rechazo de la violencia y de la guerra, y una continua búsqueda por el respeto a la persona, a su dignidad y a sus derechos. Vemos el constante grito del ser humano por la libertad, justicia y fraternidad; la superación del odio, el rencor, el miedo y los deseos de venganza. También hay una sensibilidad mayor en pro de la conservación de la creación. Sin duda, estas dimensiones son parte constitutiva de la evangelización y de nuestra misión de consolación, mismas que buscan opciones y gestos concretos

de solidaridad con los pobres, y un compromiso con el perdón y la reconciliación a través de la misma Fundación y del Carisma que postula el Instituto.

5. Desde lo profesional: soy sacerdote y, entre mis actividades diarias, se encuentra la labor con centenares de personas en búsqueda de reconciliación y sobre todo en búsqueda de ser escuchadas y atendidas. Para mí ha sido un desafío grande quedarme que el tema de perdón y de la reconciliación sólo fuera en el contexto religioso y sacramental con un grupo selecto. El tema de perdón y de la reconciliación es definitivamente un asunto de fronteras de todas aquellas personas que necesitan una transformación o más bien una espiritualidad de convivencia personal, comunitaria y colectiva. Desde mi profesión, trato de brindar el mejor servicio a la humanidad.

1.1.2 Contexto de la situación

Al inicio del taller de integración I en el segundo semestre de la maestría, se nos pidió que buscáramos un lugar y una población con la finalidad de diseñar y aplicar una intervención en desarrollo humano. Esto no me causó problema porque ya sabía dónde y con quién lo haría: en mi lugar de residencia, la colonia San Antonio Juanacaxtle en el municipio de Juanacatlán, Jalisco. En las mismas fechas en que comenzaba el taller, también se empezó la construcción de la carretera, lo que imposibilitó el traslado desde muchos lugares de los alrededores. Por ello, se optó por un lugar en el pueblo de Puente Grande para la intervención, específicamente en el Centro de Pastoral en la Parroquia de San Antonio de Padua. A continuación se describen las características de la Parroquia:

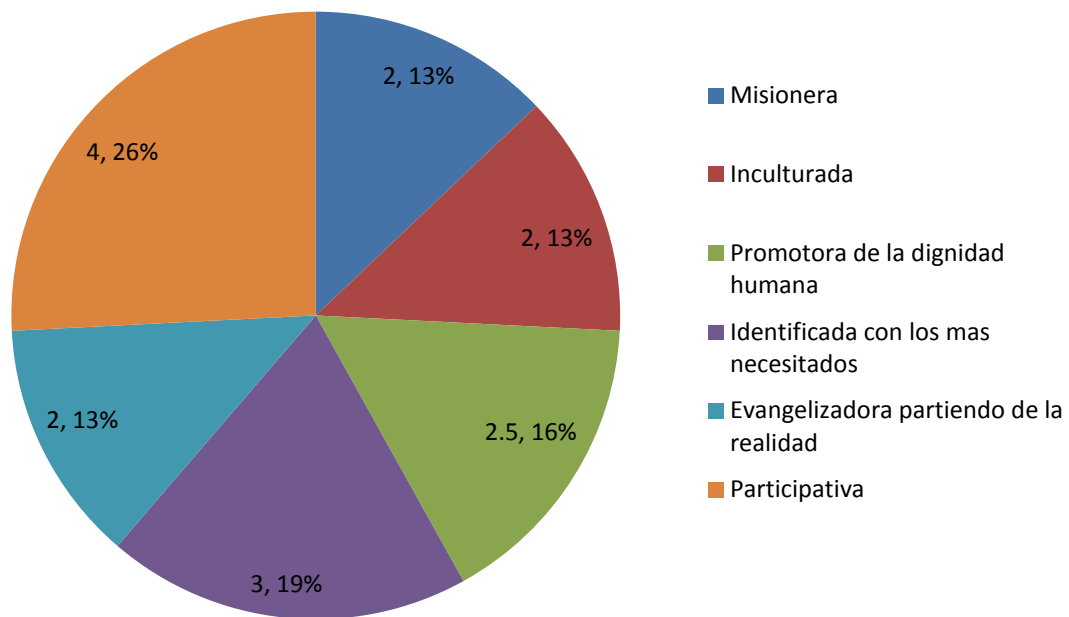
- **Es una Parroquia misionera:** opta promover, evangelizar la comunidad a la luz de la fe y del evangelio.
- **Es una Parroquia inculturada:** adapta al lenguaje los símbolos y las costumbres del sitio en que se encuentra inmersa, asumiendo lo que hay de bueno en ellas y renovándolas desde dentro. Es una Parroquia no ajena a la vida

del pueblo, que hable un lenguaje diferente del de la gente. Seguramente esto se manifiesta en la vida parroquial.

- **Es una Parroquia promotora de la dignidad de los hijos de Dios:** promueve la dignidad humana y integral a la luz de la fe y del evangelio de Jesús que implica liberación en todo lo que hace digna la vida del hombre y de la mujer del pueblo. Existir acciones concretas en este campo. Por ejemplo la del atender la cárcel de Puente Grande, con su acción pastoral.
- **Es una Parroquia identificada con los más necesitados:** como signo de autenticidad evangélica, dicha labor se manifestó en la vida parroquial con acciones concretas, brindando apoyos económicos, morales, psicológicos.
- **Es una Parroquia participativa:** esta es la nueva exigencia; la participación de todos, dado que ya no estamos en los tiempos donde la Parroquia era el Párroco. Existe un buen consejo parroquial con vocación misionera, pues la parroquia es misionera. Incluye a las personas de los diferentes grupos, vigoriza la vida parroquial.

Todas las características mencionadas anteriormente, tienen un fundamento de desarrollo humano promoción. La siguiente gráfica muestra el porcentaje estimado de las características de la parroquia en diferentes áreas:

La parroquia de San Antonio de Padua se caracteriza por:

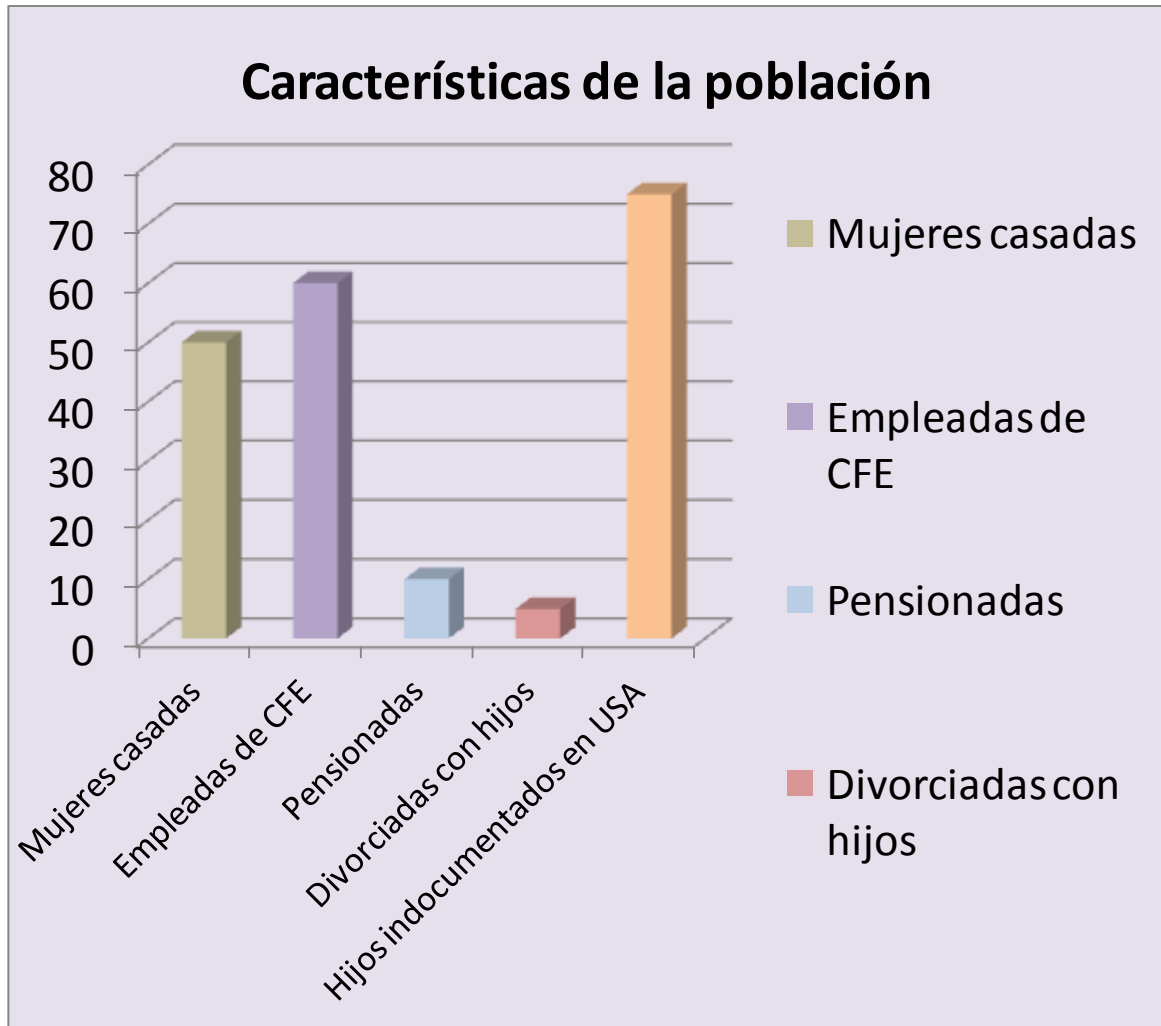


Gráfica 2

Todas las características que se han mencionado anteriormente, son ejes fundamentales de la promoción y de la integración humana que tienen unos vínculos fundamentales con el Desarrollo Humano y por ende con el Enfoque Centrado en La Persona.

1.1.3 Características de la población

La siguiente gráfica muestra la característica de la población, con la que he hecho la intervención:



Gráfica 3

Además de la característica de la población con la que he hecho la intervención, he hecho también un pequeño análisis de la realidad de la Parroquia y su comunidad, según el contexto de la población. Esto para determinar la génesis de los problemas de

desintegración y falta de comunicación que aquejan a las familias. A continuación describiré un poco el análisis de la realidad del pueblo de Puente Grande.

- **La familia y su dimensión social:** en el pueblo de Puente Grande es notorio el desinterés de los padres de familia por formar a sus hijos en los auténticos valores humanos, religiosos, culturales y comunitarios. Muchos progenitores no ayudan a sus hijos a emprender la educación formal e, incluso, los desaniman con el objetivo de que no continúen sus estudios. Es evidente que existen muchas familias disfuncionales. De este hecho se deriva todo un abanico de problemas afectivos, desviaciones sexuales, agresividad, destructividad, evasión de la realidad y de las responsabilidades comunes del día a día, etc. En estas familias, los agentes de la pastoral encuentran muchos obstáculos para vivir su compromiso cristiano, sobre todo debido al machismo de los esposos e hijos, mismo que además provoca la baja participación de los varones en los trabajos parroquiales y barriales. Es notoria la sumisión de la mujer al varón. Asimismo, se acentúa la desintegración familiar como consecuencia de la emigración.
- **En el ámbito político:** Puente Grande es una localidad del municipio de Tonalá, Jalisco. La población cada vez tiene menos ganas de participar en actividades de acción social, y es evidente la apatía política que reina en la comunidad. A esto se suma el conformismo y la desorganización de la gente; así como la inseguridad y la delincuencia, problemáticas cada día más grandes y preocupantes. Además, la violencia y los robos en casas y negocios establecidos; la corrupción; y la incapacidad de gobernar de los funcionarios públicos, va también en aumento.
- **En lo económico:** Puente Grande también sufre un alto índice de desempleo y bajos salarios. Debido al incremento de la tecnología en la producción, en las empresas que operan en el municipio se suscitan continuamente despidos masivos. Los obreros son recontratados cada 28 días con el objetivo de que no creen antigüedad y, por tanto, no tengan derecho a prestaciones sociales. O bien, las compañías reclutan a la gente a través de contratistas, bajo la finalidad de ahorrarse prestaciones laborales.

Todo esto trae como consecuencia el aumento de la pobreza en la población, además de una mayor emigración a otras ciudades de México y, principalmente, a Estados Unidos. Se calcula que cada familia de Puente Grande tiene por lo menos tres miembros viviendo en los Estados Unidos. El problema de la emigración se ha agravado porque ya no es únicamente el esposo y los hijos varones los que se van, sino que ahora, en muchos casos, es la familia completa. En los Estados Unidos, sin embargo, no existen garantías para los trabajadores indocumentados, quienes están a la voluntad de los patrones y amenazados continuamente por Migración. Continuamente, los migrantes van perdiendo sus raíces culturales, valores y ética religiosa.

A la par, los servicios médicos en la comunidad son insuficientes. El Centro de Salud que existe en Puente Grande, no cubre la totalidad de necesidades de la población, pues ofrece consultas, pero no medicinas. Por otro lado, el narcotráfico y narcomenudeo se han extendido en la población, causando drogadicción en muchos jóvenes. La impunidad acompaña a los “narcos”; se sabe quién distribuye la droga pero estos son intocables por parte de la policía, así que se les teme. A todo esto se suma la falta de vivienda, pues existe una desproporción muy grande entre el aumento de la población y las viviendas disponibles en cantidad, y sobre todo, en calidad.

- **En lo religioso:** los agentes de pastoral muestran, en su mayoría, una gran disponibilidad que se manifiesta en su constancia y perseverancia en el trabajo pastoral. Actualmente se hacen esfuerzos significativos por descentralizar la vida de la Iglesia, y llevarla a los barrios y capillas. Además, para la articulación parroquial se cuenta con un Equipo Coordinador Consejo básico compuesto por 25 miembros, mismos que representan las prioridades del Plan de Pastoral Parroquial.

En las comunidades existe una buena variedad de servicios, entre los cuales figuran laicos como: catequistas infantiles y pre-sacramentales, celebradores de la Palabra, Ministros Extraordinarios de la Sagrada Comunión, encargados de la atención a enfermos y necesitados, misioneros, miembros de las asambleas de oración. Asimismo, se cuenta con reuniones periódicas de pastorales específicas

(matrimonios, pastoral juvenil, catequesis infantil y pre-sacramental.), para su animación, capacitación y articulación.

También, existe una buena aceptación de asesoría que se da por parte de los sacerdotes y agentes laicos. Muchas personas de los diferentes barrios y comunidades que han participado en las misiones, ejercicios cuaresmales y formaciones propias de los tiempos fuertes y previos a las Fiestas Patronales y Guadalupanas, manifiestan deseos de continuar asintiendo de manera estable a estas reflexiones.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades

A continuación describo el proceso de detección de las necesidades que dieron lugar a la propuesta de un taller de Perdón y de Reconciliación, fundamentado en el cambio y mejoramiento de vida. Dicha detección fue realizada en un grupo 13 mujeres que participaban en el Centro Pastoral Parroquial de Puente Grande con la finalidad de saber las necesidades de la población. Para explicar mejor este proceso, comenzaré detallando el pre-diagnóstico; luego especificaré las necesidades identificadas y, finalmente, mostraré la maqueta de la entrevista. Ésta última se puede ver en el apéndice 1.

Pre-diagnóstico

El sábado 4 de febrero de 2012, en un salón del Centro pastoral Parroquial se realizó un pre-diagnóstico en 13 personas asistentes al propuesto Taller de Perdón y Reconciliación; todas ellas con una edad entre 28 y 40 años. El inicio se llevó a cabo a través de una dinámica de interiorización, en la que se les pidió cerrar los ojos y respirar profundamente. Por último de este ejercicio, presenté una pequeña lectura junto con los cuestionarios, tomada del libro de Leonel Narváez (2001) en la que explica los tres ejes existenciales del ser humano: seguridad de sí mismo, el significado de la vida y la sociabilidad con la finalidad de recomponer el equilibrio perdido en ellos, a través de las

herramientas o clima de facilitación: el ambiente seguro o confidencialidad, la catarsis o liberación interior y la sociabilidad o reconexión con los demás.

El segundo paso fue emprender un diálogo entre las personas heridas por las agresiones generadas y/o recibidas por parte de otras personas. Es importante mencionar la experiencia de las lágrimas de *Clavel* quien, después de muchos años de sufrir en silencio el maltrato de su esposo, varias veces se encontró a un paso de matarse. En esas lágrimas, *Clavel* encontró la fuerza para decirse a sí misma: “me quiero a mi misma, quiero una transformación en mi vida”

La escuchaban diecinueve mujeres con características muy similares a las suyas; todas criadas en el mismo problema y víctimas de la vulnerabilidad en el estado de inseguridad doméstica. “Creo que mi marido se irá y comenzaré una nueva fase de la vida. Seguramente este taller me ayudará a administrar mis emociones y, sobre todo, a extirpar el odio del corazón, estoy muy interesada a vivir ese taller”, decía *Clavel*. Luego rompió el llanto. Su rostro cubierto de lágrimas terminó acariciado por sus compañeras. A su vez, *Clavel* sintió escuchada, atendida, valorada y querida por las compañeras y logra construir narrativas de liberación, de recuperación interior, de tal manera optar a un futuro mejor.

Si *Clavel* y muchas más personas como ella han podido liberarse del pasado e imaginar un futuro diferente es, en gran parte, debido al descubrimiento de lo que el perdón les significa. Las participantes del taller se convencieron de que el perdón, aún con toda la irracionalidad que puede rodearlo, es más razonable que la lógica de la venganza. Este proceso las hizo darse cuenta que perpetuar la cadena del odio, no hace sino alimentar la rabia y, en definitiva, generar más vulnerabilidad e inseguridad.

Dados estos y otros muchos cambios de pensamiento, no sería exagerado afirmar que los talleres de Perdón y de Reconciliación representan en dicha población o quizás en muchas partes del mundo, una de las iniciativas más relevantes en la convivencia y en el desarrollo integral de las personas. Enseguida se presentan las cuatro necesidades identificadas en la población.

Necesidades identificadas en la población

- Falta de clarificar los propios parámetros del perdón
- Falta de auto-aceptación
- Falta de contacto con sus propios sentimientos
- Búsqueda para encontrar nuevas maneras de vivir

1.2 Propósitos de la intervención

1.2.1 Propósito general

Propiciar que las participantes del taller se relacionen de manera más armoniosa con los miembros de sus familias, así como con las demás personas que las rodean. Esto a partir de la expresión de sus propias historias de vida, y de la aplicación de estrategias que las llevaran al perdón y la reconciliación.

1.2.2 Propósitos específicos

- Promover que las participantes expresen verbalmente situaciones de vida pasada, en las cuales reconozcan sentimientos de odio, miedo, rencor, resentimiento o tristeza, con la finalidad de que contacten con los recursos personales que les permitan conectarse con sentimientos de alegría y amor.
- Incentivar que las participantes reconozcan los efectos en su vida, y en la de los demás, de la agresión (recibida y/o generada).
- Encontrar nuevas formas de relación más armoniosas desde la aceptación, el respeto, y la comprensión de sí mismas y de los demás.

1.3 Plan de acción

A continuación presentaré el plan acción desarrollado para lograr los objetivos de mi intervención. Empezaré por especificar el lugar en donde se llevó a cabo y sus condiciones; luego detallaré aspectos de los recursos humanos, materiales y

financieros; posteriormente desmenuzará el plan de acción de cada sesión y, finalmente, expondrá la recolección de información.

1.3.1 Lugar y condiciones del lugar

El taller se llevó a cabo en el Centro Pastoral de la Parroquia de San Antonio de Padua, en Puente Grande, Jalisco. Éste es un centro integral comunitario de la parroquia que constituye un espacio acogedor, silencioso, cómodo, limpio y ordenado. Al mismo tiempo, es accesible para las participantes del taller, quienes provienen del mismo Pueblo. El Centro cuenta con baños, cocina y espacios para las dinámicas.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

En el taller participaron 20 mujeres. Para ayudar en las diferentes actividades que se realizarlo, se contó con el apoyo de dos asistentes: una que fungió como co-facilitadora, u otra encargada de las grabaciones y toma de fotografías.

El Centro pastoral de la Parroquia de San Antonio de Padua tiene mesas y sillas cómodas, donde las participantes pudieron sentarse y apoyarse sin ningún problema. También cuenta con computadoras y un proyector.

Desde el primer día se les dio a las participantes una carpeta que contiene las herramientas, mismas que se utilizaron como material didáctico para la ejecución de los diferentes ejercicios individuales y grupales del taller.

Respecto a los recursos financieros, el facilitador del taller solicitó a las participantes proveer los componentes esenciales de la caja de herramientas, lo que significó un monto de \$100.00 pesos a cada una. Una vez que las participantes experimentaron sesión con sesión la importancia y validez del taller, el facilitador determinó una estrategia para garantizar un cobro mínimo. Esto para reforzar el compromiso de las participantes.

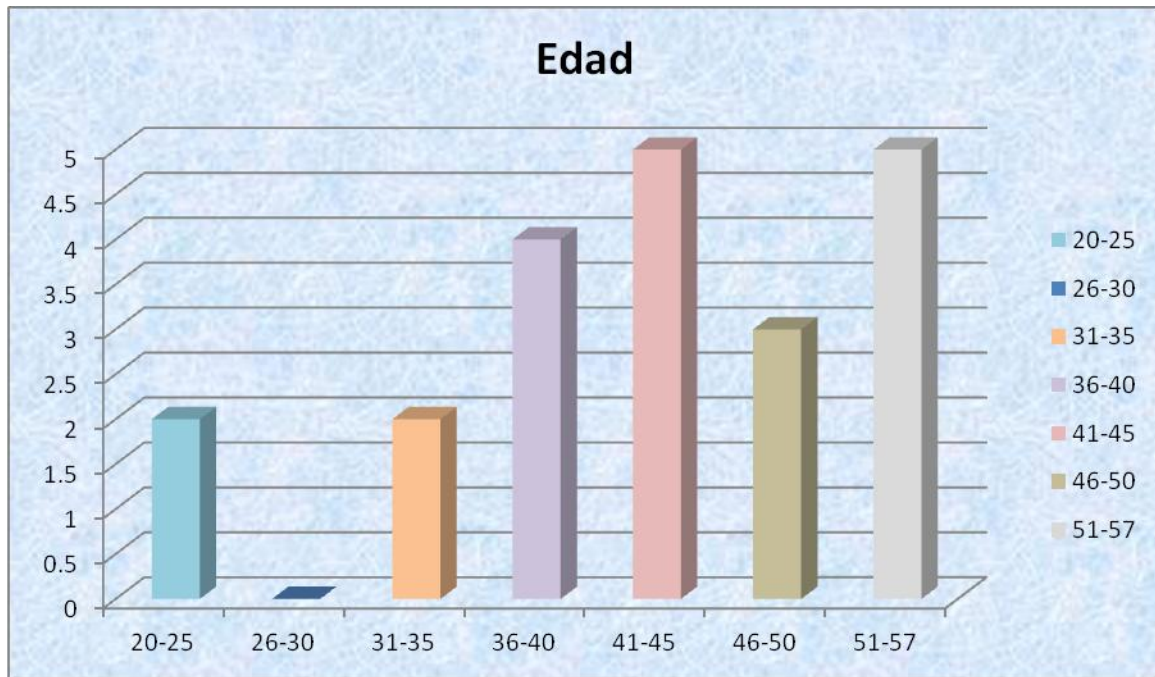
A continuación se detalla lista de asistencia de las participantes en el taller de la intervención.

Nombres de las Participantes	Edad	25 AGO	01 SEP	08 SEP	15 SEP	22 SEP
1. Narciso	33	*	*	*	*	*
2. Azalea	37	*	*	*	*	*
3. Lilis	45	*	*	*	*	*
4. Clavel	38	*	*	*	*	*
5. Violeta	48	*	*	*	*	*
6. Lirio	46	*	*	*	*	*
7. Jazmín	55	*	*	*	*	*
8. Geranio	57	*	*	*	*	*

9. Dalia	39	*	*	*	*	*
10.Rosa	51	*	*	*	*	*
11.Alhelí	41	*	*	*	*	*
12.Girasol	31	*	*	*	*	*
13.Hortensia	22	*	*	*	*	*
14.Verónica	48	*	*	*	*	*
15.Alhelí	42	*	*	*	*	*
16.Petunia	51	*	*	*	*	*
17.Margarita	24	*	*	*	*	*

18.Jacinto	42	*	*	*	*	*
19.Malva	53	*	*	*	*	*
20.Amapola	40	*	*	*	*	*

A continuación se describe el promedio de las edades de las participantes:



Gráfica 4

1.3.3 Programa de la intervención

De acuerdo al propósito general, de que las participantes del taller se relacionen de manera más armoniosa con los miembros de sus familias, así como con las demás personas que les rodean, a partir de la expresión de sus propias historias de vida, y de la aplicación de estrategias que las llevaran al perdón y la reconciliación, se creó un taller del perdón y de la reconciliación, que se trató en varias sesiones, cada una con un objetivo y tema definido.

Dicho taller, se planeó para realizar un día a la semana, el sábado, por cuatro horas, de 4:30 pm a 9:00 pm, durante cinco sesiones seguidas; se comenzó el 25 de agosto del 2012 y se terminó el 22 de septiembre del mismo año.

El taller se planeó con ejercicios estructurados, pero también creyendo en el valor de las participantes para que pudieran expresar verbalmente situaciones de vida pasada, en las cuales reconocieran sentimientos de odio, miedo, rencor, resentimiento o tristeza, con la finalidad de que contactaran con los recursos personales que les permitiera conectarse con sentimientos de alegría y amor. Y que las participantes reconocieran los efectos en su vida, y en la de los demás, de la agresión recibida o generada y al mismo tiempo que ellas pudieran encontrar nuevas formas de relación más armoniosas desde la aceptación, el respeto, y la comprensión de sí mismas y de los demás; tomé la decisión de intercalar las sesiones de grupo de encuentro, entre las sesiones con ejercicios estructurados, de acuerdo a las necesidades de las participantes, de una expresión más profundas de sus experiencias, casi por parte de todas las integrantes del grupo.

Enseguida se enumeran los temas que se abordaron en cada una de las sesiones del taller. En el apéndice 2 se encuentra la planeación completa de las sesiones del Taller del perdón y de la reconciliación.

Sesión	Fecha	Temáticas de Desarrollo
Sesión 1	25/08/ 2012	Soy vulnerable, voy de la oscuridad a la luz
Sesión 2	01/09/12	“Decido a perdonar”
Sesión 3	08/09/12	“Miro con otro ojos y comprendo a mi ofensor”
Sesión 4	15/09/12	“Establezco un puente, y construyo la verdad y la justicia”
Sesión 5	22/09/12	“Celebro la memoria y la restauración.

Tabla sesiones realizadas.

1.3.4 Recolección de información

Para la recolección de datos en las diferentes etapas de la intervención, se hizo uso de varias técnicas y equipos, como describo a continuación:

- Observación participante: en las cinco sesiones se dio a cada participante una tarjeta de recordatorio. En ella, pintaron y escribieron el mensaje que le había dejado la jornada. En las cinco sesiones el grupo hizo un pacto de total confidencialidad, a través de expresiones simbólicas (Ver en apéndice 3).
- Grabaciones y toma de fotografía: cada sesión se apoyó de un audio grabación y de la toma de fotografías, con el propósito de tener registro de todo su desarrollo.
- Cuestionarios: se aplicó este instrumento de recolección en las sesiones, para recabar los aprendizajes y los avances de cambio o mejoramiento, de cada asistente al taller. Además, se buscaba conocer las expectativas que tenían del taller las participantes (ver en apéndice 4).

- Repaso: según Leonel Narváez (2008), al inicio de cada sesión se hacía un repaso, con las dos siguientes finalidades: facilitar la conexión y el tratamiento secuencial de cada sesión; y señalar la ruta de vuelo, de modo que se tuviera siempre un claro sentido de dirección.
- Uso de los símbolos y rituales: en cada sesión se buscó “una reconexión con el sentido de la vida de personas afectadas física y emocionalmente por agresiones recibidas o producidas” (Narváez, 2008, p. 40). Las intervenciones se efectuaron en un ambiente seguro, mediante la realización de rituales (ver en apéndice 5).
- Cierre de las sesiones: una evaluación de cada sesión fue recuperada, al solicitarles a las participantes para que expresaran ¿cuál había sido su experiencia individual? ¿qué aprendí hoy de mí?, ¿qué aprendí hoy de mis compañeras? y ¿qué aprendí de las dinámicas?
- Carta escrita: cada una de las participantes escribió dos cartas al finalizar el taller. Una para sí mismas y otra para su ofensor, con la finalidad de obtener información y evidencia de los cambios observados (ver en apéndice 6).
- Transcripciones: las audio grabaciones de cada una de las sesiones, fueron completamente transcritas (ver en apéndice 7).
- Bitácoras: se escribió las bitácoras de cada una de las sesiones, cuyos objetivos fueron, obtener información y evidencia de las sesiones y de las actividades realizadas en cada sesión (ver en apéndice 8).

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Revisión de Trabajos de Grado

En este apartado se presenta una revisión a los trabajos de grado relacionados con la población, las problemáticas y la finalidad que competen al taller de Perdón y Reconciliación que se llevó a cabo en este trabajo de grado. Al conocer estos antecedentes, dicho trabajo pretende aportar un enfoque similar para el tratamiento de las problemáticas y necesidades de la población. Tales trabajos de grado revisados son los siguientes:

- Conde Escobedo, Francisco Javier (2010), *Perdón y reconciliación medio para reducir la violencia, exclusión y promover el desarrollo humana*.
- María Josefa Galindo Carrasco (2011), *Descubriendo tu poder. Autoconocimiento y reafirmación personal con mujeres de la colonia arboledas, de Zapopan, Jalisco*.
- Hilda de Campo Heym (2009), *El Enfoque Centrado en la Persona como pauta del aprendizaje significativo y su influencia en la autoestima de un grupo de mujeres*.
- Rentería Anzaldúa, Laura Estela (1999), *Procesamiento emocional durante la participación en grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal*.

Los cuatro trabajos abonan a mi intervención en cuanto a la temática y el contenido tratado. Sin embargo, es el primero el de mayor impacto, pues también se le asimila en la metodología utilizada. Éste es un trabajo de grado de la Universidad Iberoamericana (UIA Santa fe) y, como su nombre lo indica, se encuentra relacionado directamente con los objetivos de perdón y reconciliación de mi intervención. Conde pertenece al igual que yo, a la Fundación para la Reconciliación, promotor de las Escuelas de Perdón y Reconciliación (ESPERE). Dicha organización fue instituida en Colombia en 2003, por el misionero y sacerdote Leonel Narváez Gómez, perteneciente

a mi congregación. Desde sus estudios en Harvard, Nárvaez Gómez adoptó esta metodología que constituye un camino alternativo en promoción y el desarrollo humano y la construcción social.

Así, en *Perdón y Reconciliación medio para reducir la violencia, exclusión y promover el desarrollo humano*, Javier Conde (2010) busca analizar cómo el perdón y la reconciliación que promueven las Escuelas de perdón y reconciliación (ES.PE.RE), contribuyen a reducir las expresiones de violencia y exclusión en los participantes. También quiere mostrar cómo la experiencia de las personas en estas intervenciones, se manifiesta en su desarrollo humano a través de su autoestima, sus relaciones interpersonales y su propia trascendencia. El autor busca que las personas que han sufrido violencia y exclusión, se abran al perdón y a la reconciliación desde su espiritualidad, como paso obligado para la reconstrucción individual, familiar y social.

En los resultados que presenta Conde (2010), las participantes desarrollaron habilidades que les permiten enfrentar positivamente las vicisitudes de la vida. Además, recuperaron su seguridad interna al reconocer que tenían el poder, el potencial, y el derecho de ser como quisieran ser, de caminar hacia la meta que se plantearan en su vida.

Según Conde (2010), quienes participan en las Escuelas de perdón y reconciliación (ES.PE.RE) aprenden el manejo de herramientas sencillas para tratar sus rabias, transformar sus odios y rencores, hacerse cargo de sí mismos, y promover acciones que los lleven a impedir el escalamiento de la violencia. Esto finalmente, facilita su proceso de perdón y reconciliación, pues los lleva a la búsqueda de nuevos caminos de convivencia; caminos donde prevalezca la justicia restaurativa.

Por otro lado, la tesis María Josefa Galindo Carrasco (2011), *Descubriendo tu poder. Autoconocimiento y reafirmación personal con mujeres de la colonia arboledas, de Zapopan, Jalisco*, tiene relación con los resultados de mi taller de intervención en lo referente de que las participantes mostraron su disposición “a vivir una experiencia que les ayudase a madurar, sanar heridas del pasado, hacerse más conscientes de sus emociones y sentimientos; deseosas de vivir más conscientes, más dueñas de su propia historia” (Carrasco, 2011, p. 1).

La autora busca en su intervención, posibilitar que las mujeres, a través de la experiencia de un grupo de autoconocimiento y reafirmación personal, desde las perspectivas teórico-metodológicas del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), hagan un proceso de descubrimiento personal más conscientes sobre quiénes y cómo son, para que puedan darse cuenta de la fuerza interior que las habita, para llegar a ser las mujeres que quieren ser, y logren mayor confianza, seguridad en ellas mismas y realización personal.

Se realizó, esto a través de la profundización en temas de autoconocimiento y autoestima, como medio para el reconocimiento de sus capacidades. A su vez, desemboca en el fortalecimiento de la autorrealización de las participantes, así como la mejora de su autoestima. Así, dichas temáticas se relacionan con la intervención documentada en este texto, pues el perdón y la reconciliación requieren del autoconocimiento y la elevación de autoestima, como elementos para el cambio de personalidad.

Según Carrasco (2011), los resultados en las participantes de su intervención fueron: los procesos de cambio individuales que experimentaron las participantes en cuanto a autoconocimiento, re significación de experiencias vividas y consciencia en la vivencia de sentimientos, el deseo de descubrir su propio poder personal, para vivirse de manera más auténtica, plena y congruente, conocimiento de sí mismas, una seguridad más fuerte en su persona, mejor conocimiento de sus compañeras de grupo, y mejoría en sus relaciones interpersonales. Para lograr este fin, la autora se apoyó al igual que yo, el estilo de los grupos de conocimiento personal de la maestría en el desarrollo humano del ITESO, para mostrar una vez más que la relación interpersonal con las condiciones facilitadoras, en dinámicas participativas que ayudaron a profundizar los temas de autoconocimiento y autoestima y favoreció el cambio, la transformación de sus personas.

Al igual manera, las participantes buscaron un espacio diferente, nuevo, donde poder contactar con ellas mismas, con sus propias historias personales, con el fin de sanar heridas, de ser más conscientes de sus propios procesos, para vivir con mayor plenitud, que era su principal deseo, en esa etapa de sus vidas.

Así mismo el trabajo de Hilda de Campo Heym (2009), *El Enfoque Centrado en la Persona como pauta del aprendizaje significativo y su influencia en la autoestima de un grupo de mujeres*, se relaciona con mi intervención en lo referente que las participantes tuvieron un espacio para la relación de persona a persona, donde pudieron ir descubriendo sus potencialidades, su creatividad, en fin, un desarrollo para el propio potencial.

En la intervención la autora pretende informar sobre los cambios conductuales y actitudinales que se dieron en un grupo de mujeres que participaron en el taller de la intervención.

Según Heym (2010), los resultados obtenidos en la mayoría de las participantes consistieron principalmente en una comunicación más libre y segura, más congruente, una aceptación mayor de ellas mismas al ir descubriendo sus potencialidades.

Finalmente, Laura Estela Rentería (1999), en su trabajo *Procesamiento emocional durante la participación en grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal*, señala la importancia para el ser humano de las emociones y el uso constructivo de las mismas. “La emoción cualidad de la experiencia y una cualidad de expresiva de acción” (Rentería, 1999: 68). Uno de los objetivos de dicho taller fue que las mujeres, a través de las expresiones sentimentales y emocionales, logaran una conducción satisfactoria hacia su autorrealización.

Este procesamiento emocional y manejo de las emociones, fue también esencial durante de la participación en grupo de las mujeres que asistieron a mi taller de perdón y reconciliación. Y es que, claramente, sin una expresión de sus emociones, bajo las reglas de respeto y confidencialidad que exige el contexto de un grupo, el desarrollo de su proceso de perdón y reconciliación, hubiese sido imposible

En general, la mayoría de los cambios en los participantes que reportaron los autores de cada obra, se relacionan con el aumento de autoestima y el procesamiento de sus emociones. Estos a su vez, conducen al perdón y la reconciliación y, por ende, reducen la violencia y exclusión, y promueven el desarrollo humano. Dichos cambios fueron manifestados por los facilitadores en las sesiones que compartían con los mismos participantes, apoyados por las grabaciones, transcripciones y preguntas abiertas que se usaron para la recolección de datos.

Como conclusión, en los cuatro trabajos de grado revisados como parte de los antecedentes, se encuentran comunes denominadores con mi intervención en el Taller de Perdón y Reconciliación. Esto sobre todo en lo referente a los cambios de personalidad, contacto de emociones y sentimientos, superación personal, y la labor de facilitación con mujeres.

La finalidad de todas estas intervenciones al igual que la intervención de mi trabajo de grado fueron buscar y evidenciar dichos resultados, a través de la documentación de expresiones verbales y no verbales de las participantes, con referencia a distintas situaciones de su vida pasada. Asimismo, se buscó que las participantes reconocieran los sentimientos que obstaculizasen el desarrollo adecuado de sus relaciones intra e interpersonales, con el propósito de que identificaran y contactaran con los recursos personales que les permitiesen conectar con sentimientos de alegría y amor.

2.2. Ambientes facilitadores de crecimiento

Las personas que buscan la superación personal y colectiva, que tienen interés en su interior y que se orientan al crecimiento, pueden lograr más fácilmente sus objetivos de desarrollo si se encuentran en un ambiente propicio que favorezca la autoexploración. Tal como expresa Okun (2001, p.47), “la confianza se establece cuando un individuo percibe y cree que la otra persona no va a engañarle ni a hacerle ningún daño”.

Por otro lado, evidentemente el facilitador requiere tener una comunicación clara con las personas a las que está ayudando. Una comunicación entendida por Okun (2001, p.49) como “la capacidad para escuchar, prestar atención, percibir y responder de manera verbal y no verbal a un persona de tal modo que le demostremos que le estamos prestando atención, escuchando y entendiendo de manera adecuada”. Es decir que el facilitador debe respetar la forma de ser de cada individuo, favorecer su desarrollo, comprenderlo y orientarlo hacia su plenitud. Una vez más, señala Okun:

Una relación de ayuda se diferencia de otras relaciones en el hecho de que la atención se centra en las preocupaciones y asuntos de una de sus partes. Sin embargo, comparte ingredientes comunes a todas las relaciones satisfactorias; ingredientes como la confianza, la empatía, la autenticidad, la preocupación y el cuidado, el respeto, la

tolerancia y la aceptación, la sinceridad, el compromiso con la relación y la dependencia (Okun, 2001, p.47).

Indudablemente, hacer esto exige del facilitador una sensibilidad y percepción ampliamente desarrolladas; un gran conocimiento de sí mismo y de sus procesos anímicos. Es por ello que Rogers (1980), en su libro *El Camino del Ser*, resalta la importancia del Enfoque Centrado en La Persona y las tres condiciones necesarias para que el clima estimule el crecimiento. Dichas condiciones se describen a continuación.

2.2.1 El Enfoque Centrado en la Persona

En su libro *El Camino del Ser*, Carl Rogers (1980) hace referencia a las características de su Enfoque Personalizado, enfatizando que:

Los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de auto comprensión y para alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta auto-dirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitativas (Rogers, 1980, p. 43).

Rogers tenía una gran confianza en la capacidad del ser humano para trabajar consigo mismo, siempre y cuando se encontrara en el contexto adecuado. Es decir, apostaba a que si se creaba un ambiente propicio para que la persona se explorase a sí misma, ésta encontraría y abriría sus propios caminos para conducirse al crecimiento. En su experiencia, el objetivo más deseable para el individuo era “llegar a ser *él mismo*” (Rogers, 1961, p. 56); por lo que Rogers distinguió este conocimiento del “sí mismo”, como requisito para el cambio en la conducta. Así, en varios de sus escritos afirma que, en el proceso terapéutico, los cambios se identifican en las afirmaciones que los clientes hacen de “sí mismos” al inicio y al final de la terapia. Rogers sostiene además que:

[...] la persona llega a ser lo que es, como suelen decir los clientes durante la terapia. Esto parece significar que el individuo llega a ser por su percepción lo que es por su experiencia. En otras palabras, es un organismo humano total y que funciona plenamente” (Rogers, 1961, p. 101).

Es por esta razón que Rogers deseaba que los individuos se quitaran las máscaras¹ y mostraran lo que ocultaban detrás de ellas, así como los efectos que éstas tenían en sus vidas. Quería que las personas eliminaran la falta de coincidencia entre su percepción y su experiencia; en otras palabras, la incongruencia.

En resumen, Rogers subraya que para que la persona llegue a “ser ella misma”, sin máscaras y sin fachadas, es necesario llevarla a “descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, no tratar de imponer una máscara a su experiencia o imprimírle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado” (Rogers, 1961, p.157). Cuando el sujeto se desarrolla en un ambiente de aceptación y respeto incondicional, logra percibirse a sí mismo de modo tal que todas las experiencias relativas a su yo, le parecen dignas de consideración positivas. “Siente cada vez más una consideración positiva incondicional hacia sí mismo” (Rogers, 1998, p. 49).

Además, Rogers afirma que un cliente que vive la libertad y seguridad de una relación comprensiva, “comienza a avanzar hacia la autonomía; esto significa que elige paulatinamente las metas que él desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo” (1961, p.155). En función de esta finalidad, enseguida se profundizará en las condiciones básicas para sostener una relación restauradora: la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia.

2.2.2 La congruencia del facilitador como promotor del crecimiento

La congruencia del facilitador durante su trabajo colectivo o personal, es el elemento al que Rogers (1980) da más importancia para la creación de ambientes que estimulen el crecimiento. En su obra *Persona a persona*, de una forma clara y contundente acentúa

¹ El concepto de *máscara* en Psicología, hace alusión a que un individuo oculte su personalidad real tras otra falsa.

que “se supone que cuanto más congruente y auténtico sea el terapeuta en su relación con el cliente, tanto mayores probabilidades habrá de que cambie la personalidad de éste” (Rogers, 1980, p.93). Es decir, entre menos fachadas profesionales o personales presente el facilitador a su cliente, mayor será la probabilidad de que este último crezca de modo constructivo. Esto implica que el facilitador sepa “ser la complejidad de los propios sentimientos sin temor” (Rogers, 1990, p.56); de tal forma que se sienta realizado y mantenga una actitud de apertura, naturalidad y transparencia.

Por su parte, González Garza (1991) afirma que ser congruente no consiste en la manifestación total de lo que se vive en determinado momento, sino en la capacidad de elegir expresar o no, los propios sentimientos. Al respecto, Rogers sostiene: “si bien no se debe ocultar sistemáticamente al cliente las vivencias personales, tampoco se le debe cargar con la expresión abierta de sus sentimientos” (Rogers, 1990, p. 111).

La congruencia es una actitud de búsqueda continua que se orienta hacia el propio crecimiento e integración personal. Que la persona exprese en la relación lo que vive, siente y es. Lo cual permite salir al encuentro del otro. Que la persona "sea quien es" y exprese en la relación lo que vive y siente, es lo que le permite salir al encuentro del otro. A su vez, en este encuentro interpersonal se encuentra la esencia que promueve el crecimiento. Tal como indica Carlos Bravo, “la vida a nivel humano se inicia y realiza como relación con otro” (Bravo, 1993, p.21). Es decir que la relación interpersonal, siendo una característica intrínseca del individuo, es tan antigua como la existencia misma del ser humano. Al respecto Gerard Egan (1982), en su libro *El orientador experto*, sugiere:

Cada uno de nosotros desarrolla, partiendo de su propia experiencia, un conjunto más o menos explícito de presupuestos sobre la naturaleza del mundo en el cual vivimos. Esto es “nuestro mundo hipotetizado”, el cual nos ayuda a predecir nuestra propia conducta y la de otros. Esta visión del mundo, sin embargo, amplia o limitada, nos proporciona algún grado de seguridad. De la misma manera, cada uno de nosotros formula, implícita o explícitamente, un conjunto de presupuestos acerca de la naturaleza y conducta del hombre (Egan, 1982, p. 9).

Así, en un proceso de orientación enfocado en la persona, los participantes suelen percibir sus propias fachadas y descubrirse a sí mismos, identificando y entendiendo algunas características antes no vistas de su conducta y postura. Esto les abre el camino al crecimiento, apoyados además en la comprensión empática del facilitador, misma que se tratara con más rigor a continuación.

2.2.3 La comprensión empática en el proceso de acompañamiento del grupo

Cuando el facilitador experimenta una actitud positiva y de aceptación hacia lo que el cliente es, aumenta la probabilidad de que el movimiento terapéutico tenga lugar en este último. “Esta empatía muy sensible parece ser un factor importante en el proceso de posibilitar a una persona el acercamiento a sí misma, el aprendizaje, cambio y desarrollo” (Rogers y Stevens, 1980, p.93). Esto significa entender la visión del mundo de cada cliente o participante en el proceso de la facilitación.

Narváez (2010) agrega a esta idea que “facilitar un ambiente seguro para contar la propia historia es tal vez uno de los secretos del éxito para quien desee trabajar con frutos sobre el Perdón y la Reconciliación” (Narváez, 2010, p. 80). Y es que efectivamente, relatar las experiencias en un ambiente seguro, ayuda a los participantes a iluminar los acontecimientos, ordenarlos, dominarlos y controlarlos. Luego de ello pueden re-significarlos, de modo tal que estas renovadas referencias, les permiten la construcción de nuevas narraciones.

Por esta razón, Egan (1990) refinó el concepto de empatía, diferenciando dos tipos: *la empatía primaria*, donde las personas que ayudan prestan la atención, escuchan y repiten para comunicar que han entendido el mensaje de su cliente; y la *empatía precisa avanzada*, en la que, además de comunicar empatía primaria, el terapeuta ejerce cierta influencia sobre sus clientes a través de la explicación de cosas sobre ellos mismos, o bien, por medio de ciertas directivas o interpretaciones.

Por su parte, sobre la comprensión empática Bruno Giordano afirma que: “se requiere especificar un modo particular de comprender a una persona que puede ponerse en práctica sólo por quien tiene la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve” (Giordano, 1997, p. 92). Esto es, la

capacidad para relacionarse con los demás de una forma aceptada y valorada social y mutuamente.

Asimismo, para Mearns y Thorne (2003) la empatía es “la disposición y capacidad de entrar en el mundo experiencial de la otra persona, dejando de lado nuestro propio marco de referencia” (Mearns y Thorne, 2003, p. 314). Evidentemente, este modo sensible y activo de escuchar es sumamente excepcional en nuestras vidas. “La presencia empática del supervisor puede ayudarles a reflexionar y centrarse en lo que aportan mientras se dan cuenta de la complejidad de lo que les está sucediendo” (Mearns y Thorne, 2003, p. 315).

Ahora bien, Carl Rogers (1990) sostiene que la empatía es la capacidad que se tiene para comprender la experiencia única de la otra persona, por decirlo así de simple, y comunicar algo de esta comprensión. Por esta razón, el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) coloca al ser humano ante una posición, una postura, una mirada de la relación terapéutica que revolucionó su práctica: el “saber del no saber”. Si yo sé, que no sé, es mi función “estar presente plenamente” y generar un “clima relacional” que facilite al cliente su auto comprensión y re significación.

Sin lugar a dudas, “el regalo que recibe el cliente del terapeuta centrado en la persona es estar con una persona que es incondicionalmente aceptadora, que muestra empatía y que es consciente de su propia vivencia interior” (Mearns y Thorne, 2003, p. 153). Esto fortalece el proceso de facilitación y, como consecuencia, favorece el buen funcionamiento de las relaciones humanas. Específicamente en un proceso de perdón y reconciliación, dicha conducta promueve que la víctima y el victimario renueven vínculos, de tal modo que puedan expresarse mutuamente sentimientos sin agredir al otro. Que sus patrones de pensamiento sean racionales, les permite ser flexibles y tolerantes.

Al respecto, Rogers ha llegado a la conclusión que “ganar la confianza del otro no exige una rígida estabilidad, sino que supone ser sincero y auténtico” (Rogers, 1961, p.55).

Tener la capacidad de escuchar empáticamente significa entender a partir de la situación del otro, de sus necesidades, problemas y aspiraciones. Ir a su biografía con una auténtica comprensión; interpretar cuidadosamente sus manifestaciones, y re-

expresar o parafrasear el mensaje para que éste sea un recurso de liberación de sus problemas. En otras palabras, hacerle sentir aceptado, valorado y querido; tener hacia él un interés real, con miras a la aceptación positiva incondicional, misma en la que se profundizara en el siguiente apartado.

2.2.4 La aceptación positiva incondicional en la facilitación

La tercera actitud fundamental para la creación de un clima que favorezca al cambio de la personalidad y de la conducta, es la aceptación positiva incondicional. Al respecto, Rogers y Stevens dicen:

[...] el asesor aprecia al cliente de una manera total, en vez de condicional. No acepta algunos de sus sentimientos y desaprueba otros, pero siente un aprecio positivo e incondicional por esa persona; es un sentimiento positivo que aflora sin reservas ni evaluaciones y que implica no juzgar. Creo que cuando este aprecio sin valoraciones está presente en el encuentro entre asesor y cliente hay más posibilidades de que este último cambie y se desarrolle de manera constructiva (Rogers y Stevens, 1980, p.97).

Desde lo expuesto se puede reafirmar que en la aceptación positiva incondicional, el terapeuta está dispuesto a que el cliente sea lo que sus sentimientos inmediatos le dicten: confusión, resentimiento, miedo, ira, valor, amor u orgullo. Esto implica la aceptación de todos los sentimientos del facilitado, positivos y negativos; de sus formas de ser, congruentes e incongruentes; un interés real por el otro, contemplándolo como un ser único, diferente, con sus propias experiencias, sus deseos y necesidades. Se trata pues, en primera instancia, de conocer a la persona; su biografía; sus emociones, pensamientos y creencias; los escenarios en los que habita, convive y se mueve, en los que nace y se desarrolla su subjetividad. Es, en fin, entrar en contacto con las personas, haciéndose partícipe de sus vidas.

Para Leonel Narváez (2010), un individuo o una colectividad ofendida genera narraciones o lenguajes que amargan su propio existir, y cultivan un rencor potencialmente explosivo. En este caso, el facilitador necesita tener el valor de confrontar a su cliente de una manera asertiva. Al respecto añade Egan, que el

facilitador “no teme tratar abiertamente sobre el tema de su propia relación con el cliente, al grado que ayude al cliente a entender su propia conducta y su estilo interpersonal” (Egan, 1982, p. 22).

Lafarga (1989), por otro lado, afirma que en un clima de respeto y aceptación a la persona, cuando la relación está enfocada con empatía hacia la exploración tanto de las áreas conflictivas como de las potencialidades del sujeto, promoverá el desarrollo y la actualización de la persona como un todo, es decir, globalmente, con base en su características biológicas y sociales. Es decir, durante de la facilitación, el facilitador debe siempre tener esa apertura hacia la aceptación positiva incondicional, según su capacidad y contexto.

El ejercicio de estas condiciones básicas, es la base para una relación restauradora. Definitivamente, el Enfoque Centrado en la Persona invita al difícil ejercicio del amor en sus expresiones de inclusión, perdón y liberación. Es la aceptación positiva incondicional sin medida y en su extensión total; donde juegan especial importancia la reconexión con la comunidad y la relación restauradora. En otras palabras, implica redescubrir el arte de vivir juntos con armonía. A Continuación se abordará de una manera más profunda la relación restauradora.

2.3 El Enfoque Centrado en la Persona y las relaciones restauradoras

“Sin perdón no hay futuro” (Nelson Mandela).

El mundo enfrenta hoy un desafío crucial: construir una cultura nueva que transforme y regenere la incongruencia social y la falta de empatía; que favorezca la sabiduría de una relación restauradora y de la paz, antes que la desintegración y la inseguridad en el estado vulnerable. En este escenario, la teoría y la práctica del Perdón y la Reconciliación pueden ser como fundamento de las relaciones restauradoras para la transformación de las desintegraciones y la inseguridad de las personas y de las comunidades.

Efectivamente, el perdón y la reconciliación son unos de los ejes fundamentales en dicha relación restauradora que facilitan caminos para la comprensión y la

compasión empática hacia el otro. Un ser social es un ser que perdona, insistía Thomas Moore (1992). Este opinar del autor implica que el perdón es una tarea esencial del individuo, quien irremediabilmente se ve inmerso en relaciones humanas; es una apertura facilitadora que crea un clima de seguridad personal y social.

El psicólogo clínico Worthington (1998), hizo un análisis de las emociones relacionadas con lo que él llamó “no perdonar”. Él insistía:

No perdonar es una emoción compleja que empieza con miedo condicionante y sigue con la manipulación cognoscitiva del continuo pensar sobre el evento original que reproduce el miedo. El recuerdo continuo tiene respuestas inmediatas en los músculos faciales, músculos del esqueleto, vísceras, hormonas, neuroquímicos y en el flujo de los sentimientos (Worthington, 1998, Pp. 119-123).

De acuerdo con lo anterior, quien no perdona vive una auto-negación. Un estado de vulnerabilidad e impotencia le niega la posibilidad de encontrar su identidad y auto reconocimiento. Debido a ello, la persona se expresa a través de reacciones físicas “[...] los impedimentos para la empatía hacia el *Self* o hacia otros son formidables porque están alimentados por el terror a lo desconocido y por las pesadillas sobre lo que está en el fondo de las cosas” (Mearns y Thorne, 2003, p.162).

Es ésta la razón por la que los expertos humanistas, desde el Enfoque Centrado en la Persona, siguen destacando la importancia del facilitador:

Al acompañar a clientes que enfrentan el miedo y sentimientos que les alteran o incluso resultan devastadores, queda caricaturizado como un sentimental que anima a los demás a regodearse en la auto-compasión rebajante, cuando podrían continuar con su vida, enterrando sus sentimientos y olvidando el pasado (Mearns y Throne, 2003, p. 139).

Por su parte, Leonel Narváez (2013) sostiene que hablar del perdón y de la reconciliación requiere una modificación de “paradigmas”. En otras palabras, un cambio de personalidad; un movimiento de la incongruencia personal a la congruencia; de la falta de comprensión empática a la comprensión empática; en contra de la

desintegración social, y a favor de la convivencia y de la integración inter e intra personal.

Pero el término *perdón*, tal como se utiliza en el lenguaje cotidiano, es equivoco. Según Monburquette (1995, p. 42), “no expresa la compleja realidad que debería designar, pues la mayoría de las veces remite a un acto de voluntad instantáneo y aislado de su contexto el proceso del perdón apela a todas las demás facultades de la persona”.

Tapias (2004), por otro lado, explica que el proceso de otorgar perdón tiene dos etapas. En la primera de ellas el ofendido se prepara psicológicamente para ver desde una nueva perspectiva al ofensor, bajo una comprensión empática que constituye: “una de las condiciones esenciales para entablar una relación interpersonal” (Conde, 2009, Prometeo, n° 55. p.18). En esta fase, la persona ofendida intenta ganar confianza en sí misma, valorarse, aceptarse y quererse. La segunda etapa, por su parte, consiste en tomar “la decisión concreta de perdonar al ofensor”, primicia de una realización integral que exige “atención, respeto, así poder vivir en plenitud”.

Sin reserva alguna, se puede afirmar que el perdón “es una actitud que supone estar dispuesto a aceptar la responsabilidad de las propias percepciones, comprendiendo que son opciones, no hechos objetivos” (Casarjian, 1998, p.11). Además, es una actitud que requiere un cambio de mentalidad, de acción y de libertad.

Esto significa, para Barreiro (2009, p.6), estar “libertado para alcanzar un objetivo, para realizar un valor o para llegar a una meta; es de tipo interno y reside en la voluntad”.

Dicho opinar reafirma la idea de que el perdón es una elección y la capacidad de actuar conforme al propio ser; “es la actitud de elegir mirar a una persona que tal vez uno ha juzgado automáticamente y advertir que en realidad es algo más que la persona ‘espantosa’ o insensible que vemos” (Casarjian, 1998, p. 11).

Como hemos visto, el acto de perdonar requiere multitud de condiciones en la persona, entre ellas las destacadas por el Enfoque Centrado en la Persona: empatía, aceptación incondicional y congruencia. Según Javier Conde “la persona que recibe comprensión empatía se siente valorada, aceptada, querida y esto la conduce a valorarse, aceptarse y quererse como persona” (Conde, 2009. p 18).

Perdonar es también un acto de moderación. Al darse cuenta de sus cambios personales, el individuo descubre “los elementos desconocidos del sí mismo” (Rogers, 1993, p.106), lo que define “la vivencia del sentimiento”. Esto es, el deseo de vivir en armonía y paz; de perseverar en la decisión de llegar hasta el final; lo que Rogers llama “la tendencia al crecimiento, impulso hacia la autorrealización o tendencia direccional progresiva” (Rogers, 1964, p. 429). Los actos de perdón y de reconciliación van más allá de las limitaciones personales, es decir, trascienden las imperfecciones humanas.

Los expertos coinciden en la necesidad de trabajar algunas etapas básicas para llegar al perdón y a la reconciliación. (North y Enright, 1998, pp. 46-47) proponen “cuatro fases subdivididas en 20 pasos: catarsis, decisión, acción y resultados”.

Asimismo, Herman (1999) propone cuatro momentos metodológicos fundamentales: Crear un ambiente seguro, contar la historia, hacer duelo y reconectarse. En la misma manera, Rogers también propone en la cuarta etapa del proceso de cambio de personalidad, “la diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización” (Rogers, 1972, p.128).

Al respecto, también Worthington (1998, p. 120) sostiene que “el tratamiento basado en la empatía produce más perdón que el tratamiento racional. El tratamiento grupal tiene más efecto que el perdón individual”. Asimismo, Perkins añade que “la educación para la paz se hace mejor por los métodos participativos” (Perkins, 1998, p.9).

Por otra parte, sin lugar a dudas la solidaridad y la escucha empática de un grupo, proveen gran protección contra el terror y la desesperación, minimizando el grado de miedo. Los grupos animan a los individuos a proyectar ideales alternativos y superar problemas, ayudándolos a recuperar la confianza en sus contextos. Sobre esto y desde una aproximación del Enfoque Centrado en la Persona, Bartomeu Barceló menciona:

Comprender la vida de los grupos tiene que ver con el aprendizaje de su trayecto vital, con la asimilación de la propia historia grupo y con la significación de desarrollo de la tendencia que mueve al grupo en su ir hacia delante desde la interiorización de su pasado y el acontecer de su presente inmediato (Barceló, 2003, p.103).

A su vez, Xabier Etxeberria (2001), define el perdón no como una obligación moral que se impone, ni como algo que debe realizarse por justicia. Éste es, dice, un acto libre y acorde con cierto modo de entender la relación con el otro; es un suceso que se relaciona con un clima de comprensión empática. En esto coincide Rogers al afirmar que “en esta atmósfera la persona puede dejar en libertad a su auténtico sí mismo y permitirle expresarse en formaciones nuevas y variadas en su relación con el mundo” (Rogers, 1961, p.310). De ello surge la iniciativa de perdonar y reconciliarse.

Asimismo, Etxeberria (2001) relaciona el perdón con la memoria pues, puntualiza, es a través de nuevas narraciones que se clarifica la verdad de lo sucedido y las responsabilidades de los inmiscuidos. Ello permite un adecuado reconocimiento social de las víctimas y la comprensión empática profunda de la que habla Rogers. “Pero si lo comprendo empáticamente, si procuro entender su conducta y a él mismo desde su propio punto de vista, si entro en su mundo privado y lo veo tal como él lo ve y sigo aceptándolo entonces se sentirá seguro” (Rogers, 1961, p.310). Esto evita que la persona alimente resentimientos latentes, y hace que ponga la vista en el futuro. Un futuro sostenido no en el vacío del olvido, sino en un pasado maduramente asumido.

El perdón, dice Madrid Gómez, Marcela (2008), es una facultad intrínseca en los seres humanos. Así, señala que:

El perdón deja de ser una facultad divina que regula la relación metafísica entre los seres humanos y Dios, para convertirse en una facultad y capacidad humana que afecta a los seres humanos y puede ser actualizada por cada uno de ellos y que adquiere legitimidad y validez en la medida en que establece un vínculo entre los seres humanos (Gómez, 2008, p. 140).

Con lo anterior, Gómez (2008) afirma que son los seres humanos quienes deben perdonarse entre sí, recíprocamente y de manera ilimitada; es decir, con una aceptación positiva incondicional. No se trata de una facultad que vincula a Dios con los seres humanos (como es interpretado muchas veces en la tradición cristiana), sino que constituye una facultad humana que funge como vínculo entre a las persona, y las hace capaces de actuar. Dicha facultad se encuentra netamente ligada con el Desarrollo Humano. “Definitivamente el Enfoque Centrado en la Persona, invita al difícil ejercicio

del amor en sus expresiones de inclusión, perdón y curación y compartición” (Conde, 2009, p.18). Pero, en recompensa, la vinculación entre seres humanos rompe la limitación humana, dando paso a la vivencia de la alegría y la reconexión inter e intra-personal.

Desde lo expuesto en los apartados anteriores, se puede afirmar que el perdón y la reconciliación son componentes estructurales del Enfoque Centrado en la Persona y que, asimismo, complementan las condiciones básicas de empatía, aceptación incondicional y congruencia, como premisas para una relación restauradora.

2.3.1 El enfoque centrado en la feminidad

De la sumisión a la igualdad

En el lenguaje corriente, popular, es común confundir sexo y género, se utilizan como sinónimos. Aludiendo a los ensayos de María Antonia (1998), últimamente se ha dado en llamar al tema de la mujer perspectiva de género o estudios de género queriéndose destacar de forma prioritaria el carácter histórico del rol femenino y, por tanto, su continuo cambio frente al presuntamente a del sexo.

Aquí se puede ver el valor del perdón y de la reconciliación como importante medio para resolver la división para promover la cultura de convivencia: “por ello, huelga decir que el Desarrollo Humano es un modelo educativo promotor de que esto acontezca para la construcción de hombres y mujeres libres” (Conde, 2009, p.16).

Es un cambio lento pero profundo. “Conceptos como ‘sexo’ o ‘género’ se han ido construyendo poco a poco e incorporando progresivamente. Su sentido y su referencia se han ido modificando” (Bel Bravo, 1998, p. 21).

Para Socorro Vivas (2001), el estudio de género se ha incorporado a todas las Ciencias Sociales en las dos últimas décadas. “Si el género es una construcción cultural y no biologicista, se ha de tener en cuenta sus análisis en las ciencias sociales. Este hecho ha significado la redefinición de muchos de sus conceptos y la crisis de sus paradigmas” (Vivas, 2001, p. 527).

De lo expuesto anteriormente, sirva subrayar la necesaria práctica del perdón y la reconciliación como elementos indispensables para construcción social, ya que éstos son elementos indispensables en la promoción del Desarrollo Humano.

Según Conferencia Episcopal de México (CEM) (2010), la violencia contra las mujeres representa un desafío social y cultural. Esta conducta es aprendida y tolerada socialmente; se relaciona con la comprensión que los hombres y mujeres tienen de su masculinidad y femineidad. Si bien la condición económica, el alcoholismo y la adicción a las drogas no son la causa directa de este tipo de violencia, sí la exacerban; pero la raíz última de la violencia es el ejercicio desigual de poder en la vida familiar y social.

La Conferencia Episcopal de México (CEM) llama la atención que frente a la violencia que sufren las mujeres hay quienes las señalan a ellas mismas como responsables de las agresiones que sufren; quienes piensan así, no toman en cuenta el hecho de que una persona que es agredida constantemente, experimenta intensos sentimientos de vergüenza y miedo que la inhabilitan para huir o pedir ayuda, y que en muchas ocasiones son las condiciones sociales, económicas o culturales las que disuaden a una mujer maltratada de romper el vínculo con el agresor.

Es lamentable que además de la violencia intrafamiliar muchas mujeres mexicanas sufran violencia en distintos contextos sociales, entre ellos, es importante destacar algunos ambientes de trabajo, en los que no existen condiciones laborales adecuadas a la situación femenina.

Por su parte, Gil María de los Ángeles Calvo (2007), a su vez, expresa que esta importancia que la familia tiene para el género femenino, algunas veces le impide expresarse a voluntad. Aun actualmente, se observa en muchas de las mujeres la asociación que hacen entre una actividad profesional fuera del hogar y una buena imagen física, creyendo que “implícitamente salir a trabajar conlleva maquillarse, vestirse [...] Temen el repliegue y la ausencia de la mirada exterior” (Giampino, 2002, p.26). Pero lo paradójico es que en la mayoría de las ocasiones terminan absorbiendo una doble jornada: las actividades profesionales y las tradicionales del hogar. Como resultado, aparecen en sus vidas el cansancio, el estrés y, en muchas ocasiones, la culpa.

Siempre tienen la impresión de no ser ayudadas o de tener que asumir todo solas. Se tranquilizan diciéndose que son sus hijos por quienes trabajan, pero la duda también está presente, siempre tienen la impresión de correr y de no hacer bastante por los hijos, por la casa y por la pareja (Giampino, 2002, p.21-29).

Esta disposición genera “la obligación de atender, cuidar y una responsabilidad constante por aliviar conflictos, evitando siempre que alguien salga dañado y en caso de que tenga que haber una víctima que sea ella misma” (Rodríguez,2003,p.73). De manera tal que la mujer parece evaluarse y definir su identidad desde su relación con los otros. Esto a través de la responsabilidad y la entrega, la ayuda al otro, el apego, la bondad y el cuidado.

Por su parte, Lagarde (1999) señala que las mujeres suelen buscar en el amor la *completud*, “que otro ser le otorgue el sentido de su vida” (Lagarde, 1999, p.10). Su entrega tiende a ser total, pero su capacidad de amor y cuidado hacia otras personas, les juega una mala pasada al apartarlas de los espacios de poder; a ellas se les asigna, por lo general, sólo un lugar en el espacio privado, como el emocional o el sexual.

La capacidad del amor y del cuidado de las otras personas aparta a las mujeres de los espacios de poder, a las mujeres se les asigna el espacio privado, como espacio emocional y sexual.

De otra manera, María del Socorro Vivas (2001), sostiene que el sexo presupone una reglamentación biológica. Una persona nace con sexo masculino o femenino. En cambio, el género, varón o mujer, se aprende, puede ser educado, cambiado y manipulado, es determinado social, psicológica y culturalmente, independientemente de la biología. Al respecto Lagarde subraya:

A partir del momento de ser nombrado, el cuerpo recibe una significación sexual que lo define como referencia normativa inmediata para la construcción de cada sujeto de su masculinidad o de su femineidad, y perdura como norma permanente en el desarrollo de su historia personal, que es siempre historia social (Lagarde, 1996, p.244).

Esta perspectiva reconoce la diversidad de géneros y la existencia de las mujeres y los hombres, como un principio esencial en la construcción de una humanidad diversa y democrática.

Benería (1997) señala que género es el conjunto de ideas, creencias, representaciones y atribuciones sociales construidas en cada cultura tomando como base la diferencia sexual. Es la manera en que cada sociedad simboliza la diferencia sexual y elabora las ideas de lo que deben ser los hombres y las mujeres.

2.3.2 Un Perdón con rostro femenino

El perdón con rostro femenino busca libertad, inclusión, armonía y paz, debido a la vulnerabilidad cotidiana en la que se encuentra la mujer. Para Valdez (2010), un mundo sin la presencia femenina, sería aún más duro y perverso de lo que es; implicaría un mundo sin sensibilidad ni capacidad para el asombro y la compasión.

Asimismo, hablando desde el contexto de la psicología del mexicano, Díaz (1982) señala que la madre mexicana es profundamente afectuosa, tierna y sobreprotectora del infante. Nada se niega y todo se da a los bebés.

Por su parte, Javier Conde aporta a la construcción de la libertad femenina y de sociedades armónicas, a través de dos importantes puntos:

Todo lo seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición” (Conde, 2009, p. 16).

El rostro femenino que busca el perdón, es el mismo que pugna por libertad y no-discriminación; congruencia; y reconocimiento para su realización personal y comunitaria. Vega destaca que dicho rostro reclama:

La participación de la mujer en el desempeño de roles tradicionalmente masculinos que gozan de un estatus elevado dentro de una concepción del mundo de que los bienes materiales y de consumo sustituyen a los valores de la integridad personal, el respeto y la consideración y búsqueda del bien común” (Vega,1994, p.146).

Además, el autor reconoce los avances de las mujeres en su conquista por la vida pública, y por hacer sus propuestas desde la identidad femenina, no tratando de asumir como propios los parámetros y valores masculinos, definidos como genéricos por la sociedad. La importancia de la teoría crítica feminista, consiste en su redescubrir de las bases primarias sobre las que se edifica toda construcción social de las relaciones humanas. Promover valores femeninos es un gran paso hacia el freno de la violencia y la agresión.

Desde psicología del mexicano, Díaz (1982) señala que la estructura de la familia mexicana se fundamenta en dos proposiciones principales: como “la supremacía indiscutible del padre y el necesario y absoluto auto-sacrificio de la madre” Díaz 1982, p.34).

Asimismo Díaz (1982) resalta que el papel de la madre ha adquirido su adecuada expresión en el término “abnegación” que significa, ni más ni menos, la negación absoluta de toda satisfacción egoísta. Esto muestra la desigualdad espantosa del género humano.

Desde la perspectiva de cultura africana, en su parte Oduyoye (2001) señala que, el feminismo es asociado en África, de manera negativa, con mujeres que tienen “dificultades” para las relaciones con los hombres, o sea, para hacer durar su propio matrimonio incluso en los momentos difíciles; y se piensa que las que hablan de la liberación de la mujer lo hacen porque se sienten frustradas en sus propios proyectos matrimoniales. Se otorga una connotación negativa a mujeres que simplemente se limitan a pedir ser consideradas como personas; personas que no quieren ser un objeto para los hombres.

Por ello, según Vivas (2001) la teoría feminista que se elaboró en el siglo XIX no sólo trató de articular un movimiento social para erradicar la discriminación sufrida por la mujer; también revalorizó lo femenino y los derechos propios de la mujer. Es decir, la perspectiva de género requiere una mirada ética del desarrollo y la democracia como contenido de vida; así podrá hacer frente a la desigualdad, un camino de igualdad y de armonía.

Pero la promoción y la liberación de la mujer es un compromiso de todas y de todos, especialmente de los Gobiernos y de las Organizaciones Internacionales. Es

destacable que en los últimos veinte años, muchos países han adoptado nuevas leyes a fin de promover la igualdad de género, eliminar todas las formas de discriminación basadas en el sexo, y prevenir la violencia a la mujer.

Asimismo, han intensificado las medidas punitivas contra quienes infligen estas agresiones. De hecho, las conferencias de las Naciones Unidas celebradas en el decenio de 1990, en particular la *Conferencia Mundial de Derechos Humanos* (Viena, 1993), la *Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo* (Cairo, 1994) y la *Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer* (Naciones Unidas, 1995), tuvieron importancia para esta causa.

Según el informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing (1995) enfatizar sobre la potenciación del papel de la mujer y la plena participación de la mujer en condiciones de igualdad en todas las esferas de la sociedad, incluidos la participación en los procesos de adopción de decisiones y el acceso al poder, son fundamentales para el logro de la igualdad, el desarrollo y la paz.

Muchas mujeres enfrentan barreras específicas que obedecen a diversos factores, además de su sexo. A menudo esos factores aíslan o marginan a la mujer y llevan, entre otras cosas, a la negación de sus derechos humanos y a su falta de acceso, o a la negación de su acceso, a la educación y la formación profesional, al empleo, la vivienda y la autosuficiencia económica y la excluyen además de los procesos de adopción de decisiones. Esas mujeres suelen verse privadas de la oportunidad de contribuir a sus comunidades y de figurar entre los protagonistas principales (Naciones Unidas, 1995, p. 13).

En la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo en El Cairo (1994), los gobiernos del mundo llegaron a un consenso que afirmó su compromiso de promover y proteger el pleno disfrute de los derechos humanos para todas las mujeres a lo largo del ciclo vital. Esos gobiernos también convinieron en adoptar medidas para acordar mayores facultades a las mujeres y colocar en un plano de mayor igualdad sus relaciones con los hombres en la legislación, los sistemas económicos y el hogar.

La Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (CIPD) asumió un nuevo compromiso de gran magnitud en su objetivo de “[...] promover la igualdad de los sexos en todas las esferas de la vida, incluida la vida familiar y comunitaria, y alentar a

los hombres a que se responsabilicen de su comportamiento sexual y reproductivo y a que asuman su función social y familiar” (Naciones Unidas, 1994, p. 25)

La perspectiva de género pretende contribuir subjetiva y socialmente a una nueva configuración que, desde las mujeres y con las mujeres, parte de la re-significación de la historia, la sociedad, la cultura y la política. A su vez, la visión de Rogers (1997) sitúa a la humanidad, hombre y mujer, como centro de la historia. El Enfoque Centrado en la Persona no privilegia la expresión masculina de la humanidad; tampoco pretende afirmar ésta para disminuir la femenina. Por el contrario, busca captar integralmente lo humano.

Poner el foco investigativo en la perspectiva de la mujer es una forma de propiciar la liberación, ya que significa teorizar desde un contexto de opresión. Esto es lo que se conoce como un enfoque contextual, es decir, una teoría que está comprometida con un contexto y reflexiona a partir de la experiencia. Definitivamente y acorde con lo anterior, en una sociedad patriarcal como la de hoy es apremiante desarrollar una antropología humano-céntrica, que defienda la ideología de la no discriminación. Asimismo, que busque la equidad de hombres y mujeres en derechos y deberes, la paridad en el ejercicio del servicio y del poder. Enseguida se profundizara sobre la inseguridad masculina.

2.3.3 La inseguridad masculina

En esta representación de la que se habla, la espiritualidad del varón es la del mérito, la autoridad, el éxito, el reconocimiento, la visibilidad; en definitiva, la apariencia. De hecho, se parece bastante a la idea de José Tamayo (2007) de que esta visión proyecta en Dios las cualidades culturales del sexo masculino, en todos los ámbitos de la existencia humana. Vélez (2004), por su parte, reconoce la diversidad de géneros como el principio esencial para construir una humanidad diversa y democrática.

Y es que en estas relaciones de fuerza, los hombres interactúan desde la opresión, mientras que las mujeres responden con subordinación. Dicha situación se da tanto a nivel macro como a nivel micro, en la vida pública o en la privada. Además,

Ser hombre requiere ser propietario del mundo, y para cada hombre, de su fragmento de mundo, de sus mujeres, de sus redes de parentesco y familiares. Ser hombre en esa tesitura significa poseer los códigos, los lenguajes y las parafernalias de las masculinidades (Lagarde, 1999, p. 5).

Por otro lado, el lenguaje constituye un punto fundamental de soporte y expresión en un contexto socio-cultural. Sobre esto, Brunelli (1993) señala:

El lenguaje masculino que ordinariamente empleamos no surgió por causalidad, como tampoco es indiferente en la comunicación entre hombres y mujeres. El masculino refleja el androcentrismo presente en nuestra cultura y se convierte en una forma de dominación (Brunelli, 1993 p. 100).

Volviendo a la psicología del mexicano, Díaz (1982) indica que el papel del niño varón deber ser digno, es decir

Nada de muñecas ni de casas de muñecas. Jugará con soldados, pistolas, casas, caballitos de Todos los Santos, espadas [...] debe gritar titánicamente y poder provocar pánico a grupos de niñas. Se desaprobará severamente toda demostración de intereses de tipo femenino (p. 35).

Desde esta perspectiva se puede fortalecer la idea de que en la idiosincrasia mexicana existe una marcada división entre lo femenino y lo masculino, lo cual lleva la sociedad a la desintegración entre lo femenino y lo masculino.

2.4 La recuperación de la experiencia a través de los sentimientos

La relación interpersonal que se establece en el grupo de personas en diferentes momentos de las prácticas, representa una oportunidad para el desarrollo de actitudes de intercambio y de diálogo, que debe ir más allá de las medidas diagnósticas. Escuchar las personas es también una terapia eficaz, que fortalece la relación de ayuda

que tanto buscan para superar sus daños y heridas causados por los victimarios o por los agresores.

Narváz (2010) sostiene que “relatar la historia ayuda de manera poderosa a iluminar los acontecimientos, ordenarlos, dominarlos y controlarlos. Es un rito de re significación que permite la construcción de nuevas narraciones. Es la transformación de la memoria ingrata en memoria grata” (p. 80).

Es el resultado de un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo, o de sí misma, es decir, de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, tales como: auto-percepción, auto-observación, memoria autobiográfica, autoestima, auto-aceptación. Por lo que no puede haber, pues, autoestima sin autoconocimiento. De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal. “El conocimiento de sí mismo es pues, el reconocimiento de los propios recursos y limitaciones, la toma de conciencia actual de sentimientos, pensamientos y conductas, de las propias necesidades, de las cuales la persona se hace responsable” (Citado en ITESO, 2006, p. 7).

En este sentido, la memoria es concebida como una estructura simbólica sobre la cual se construyen procesos legitimados por los otros, y que permiten al sujeto identificarse con un nombre, reconocerse en una historia particular y en la pertenencia a una relación o a un vínculo social.

En este caso Narváz (2010) manifiesta que la justicia restaurativa no niega el saludable ejercicio de la denuncia de una infracción y el consecuente reconocimiento de la responsabilidad de quien la cometió, pero sostienen que la justicia no consiste en castigar, sino en recuperar al culpable.

En una situación nueva es capaz de aceptar los hechos tal como son y no los distorsiona con el objeto de que se ajusten al modelo que le sirve de guía. Así, se vuelve más realista en su actitud frente a la gente y a las situaciones y problemas nuevos. Ello significa que sus creencias pierden su anterior rigidez, y que puede tolerar la ambigüedad y soportar gran cantidad de pruebas contradictorias, sin verse obligado a poner fin a la situación.

2.4.1 La comunidad restaurativa

La comunidad restaurativa a la que se refiere en este apartado, es la comunidad libre que tiene el beneficio de la vulnerabilidad restaurativa. La restauración es elemento fundamental de la liberación, es decir, liberación de un estado vulnerable.

Nótese que la comunidad restaurativa es una comunidad resistente y diferente de la comunidad invulnerable, en otras palabras, una comunidad resistente es una comunidad segura en un estado invulnerable. Al respecto Bueno (2006) apunta:

La justicia restaurativa, según la cual prima la relación víctima-victimario, en el intento por acercar el perdón y a los actores directos del conflicto violento mientras la justicia retributiva o punitiva, la cual se acerca más a la necesidad de establecer cierto tipo de pago por un daño causado (Bueno, 2006,p, 69).

Por lo anterior, se puede afirmar que la comunidad restaurativa es una comunidad capaz de comprenderse unos a otros, mientras la comunidad retributiva o punitiva es una comunidad insegura, débil, en un estado de vulnerabilidad.

Efectivamente, es un acto de promoción del desarrollo comunitario y organizativo tal como expresa Barceló (2003), “la promoción de este mecanismo, su impulso por parte del facilitador constituye, en realidad, la base fundamental para que el grupo o la comunidad avance en su desarrollo comunicativo, vivencial y organizativo” (p. 83).

Sin lugar a dudas la justicia restaurativa ha estado presente a lo largo de los siglos como parte de los valores culturales de las sociedades tradicionales, en las que lo colectivo ocupaba un lugar fundamental y del cual se derivaban tanto su sentido de vida como sus prácticas, y es aquí donde cobra sentido la filosofía restaurativa. Sobre esto, Conde (2009) señala que:

La justicia restaurativa es un procedimiento de consenso en que la víctima y el infractor y otras personas o miembros de la comunidad afectados por violencia y la exclusión, como sujetos centrales, participan cuando sea apropiado-colectiva y activamente en la construcción de soluciones para la cura de heridas, traumas y pérdidas causados por la violencia y exclusión (Conde, 2009, p.18).

La justicia restaurativa es entonces una justicia que restaura una comunidad vulnerada y propone recobrar la importancia de lo colectivo, de lo comunitario, de la semejanza y de la equidad como pilares fundamentales de la justicia, tiene un espacio comunitario. Por ello, menciona Consedine (2002) que en tal proceso es necesario que sean atendidas las necesidades físicas y sobretodo emocionales de las partes involucradas, para que cada uno comprenda la importancia de seguir manteniendo la comunidad y su lugar en ésta.

Teniendo en cuenta la importancia de la participación de la comunidad en los procesos de justicia restaurativa, y la idea que prevalece de la violencia intrafamiliar como un asunto privado, es importante adelantar procesos de información a la comunidad acerca de la función simbólica, reparadora y de control social informal que desempeña en los procedimientos de justicia. Se requiere de la capacidad de facilitadores comunitarios –maestros, líderes, promotores de salud, jueces de paz- que puedan orientar a víctimas y agresores, así como coordinar la participación de la comunidad, hacerla parte de esta estrategia.

De igual forma, para Narvárez (2007) la justicia comunitaria es generadora de paz y de democracia, puesto que permite generar espacios consensuales y constructivos para resolver los conflictos que no llegan al aparato estatal, y en esta medida incentiva espacios de discusión pública pacífica y además acerca la justicia a criterios populares de equidad.

La equidad implica entender que existen desigualdades, propias de todo ser humano, que deben tratarse de manera diferente si quiere hablarse de justicia social y, que por tanto, implican una reconciliación adecuada entre las partes.

En este caso, los Kambata², expresan la igualdad y la comunión restaurativa a través de sus proverbios y aforismos. Por ejemplo, *Mannu manna ihanohu mannienet* (el ser humano se hace persona a través del ser humano) es uno de los principales aforismos que subrayan el valor de la persona humana y la importancia del “otro” para hacerse uno mismo.

En este aforismo, la palabra “*ihanohu*” (se hace) que se deriva del verbo “*ihu*” (hacerse) tiene un profundo significado filosófico. Según la cultura Kambata, la persona

² Kambata es una de las tribus de Etiopía a la cual tengo privilegio de pertenecer.

está siempre en un proceso de *hacerse*, puesto que está en la comunidad. Excluir a una persona de la comunidad es equivalente a interrumpir su proceso de *hacerse* para llegar a un alto grado de humanidad.

Del mismo modo, reducir la intensidad de congruencia en una comunidad disminuye la fuerza para hacer llegar una persona integral. Por tanto, para este pueblo, el grado de “ser” de una persona está determinado por la calidad del vínculo con su comunidad.

Para los Kambatas, la vida es comunión porque nadie es autosuficiente. El individuo segregado de la comunidad nunca se satisface, es vulnerable; muere rápido y sólo. De ahí el aforismo *Metiin ichohu metiin rejano* (el que come sólo muere sólo), los Kambatas no dejan que el niño esté o juegue sólo. Al respecto, Mbiti (1983) señala:

Una persona debe entregar cualquier individualismo. Como parte de la comunidad, que debe estar listo para compartir sin condición. Se permiten ciertos rasgos individuales. Las personas no son idénticas. Pero se permite cualquier variación, la comunidad determina los límites. Cualquier solitario, cualquier individuo apagado por sí mismo, será temido y rechazado como una posible bruja (Mbiti, 1983, p. 104).

Lo normal del ser humano es “estar con”, pues para los Kambata la vida implica una mutua dependencia y comunión con los vivos y muertos, tal como subraya Mbiti:

Además de la familia extendida, también existe la comunidad del clan y la tribu. Esto no se limita a las personas que viven sino que se extiende hacia atrás a los espíritus ancestrales, que se consideran una parte vital de la comunidad. Hay una comunión de los muertos, vivos y nonatos (Mbiti, 1983, p.108).

El sentido y significado de vida se construyen a través de la enseñanza y experiencia comunitaria. Justamente, el aforismo Kambata, *Mannu manna ihanohu mannienet*, enuncia la importancia del otro para la autorrealización y el crecimiento integral de la persona.

Tener una relación restaurativa significa entonces, transformar el sentido de lo que somos, curar la relación con nosotros mismos, haciendo así más fáciles nuevas relaciones con los demás; es un proceso de restitución del significado de la vida.

2.4.2 El liderazgo reparativo

En una relación restauradora se trata entonces de afrontar de forma adecuada el pasado para poder caminar hacia el futuro con un liderazgo reparativo. Para entender mejor la profundidad de lo que hablamos, me permito referir a los conceptos profundos de Harendt (2009) en su obra *La Condición Humana*. La autora menciona que existen dos impostores en la sociedad: el pasado que nos pesa (algo muy válido para los casos indígenas) y el futuro que nos preocupa. Por eso el pasado es necesario redimirlo con el perdón, y el futuro lo tenemos que asegurar con los pactos, es decir, a través de la reconciliación.

Además, la memoria colectiva es concebida como “una ligadura que implica, esencialmente un posicionamiento en el presente, a través de la reconstrucción de un pasado y un devenir en un proceso de historización que liga a un orden simbólico” (Espinosa y Briceño, 2010, p.126).

De lo anterior se puede afirmar que la memoria se compone de las nuevas estructuras simbólicas que permiten restablecer los vínculos, y esto es lo que se concibe como un liderazgo reparativo, pues la comprensión empática de lo traumático sólo se logra a través de una memoria colectiva.

Para González (2007) la mediación consiste en desarrollar un lugar de escucha empática y un lugar de confianza de la aceptación incondicional, donde la diferencia o la función de “tercería” permitían recuperar la palabra como expresión simbólica de la falta de relación humana. De acuerdo con Urbano (2006), el ofensor es quien debe reparar y restaurar a la víctima, y contribuir con el esclarecimiento de los hechos; y la comunidad es la mediadora y veedora en el encuentro víctima-ofensor.

Tener una precisa definición sobre el liderazgo reparativo a través de las estructuras básicas de la relación restauradora, es un asunto bastante complejo, difiere en cada cultura y contextos sociales que hay en el mundo. Como ejemplo, se puede

mencionar el caso de Argentina, El Salvador, Sudáfrica y México. Según Rodríguez (2008),

el proceso de reconciliación en Argentina en un corto plazo apuntó a la ocurrencia de procesos de indulto y amnistía como resultado de la necesidad política de realizar la transición hacia la democracia de la forma más ágil posible y frente a las presiones de los militares (Rodríguez, 2008, p.154).

Desde esta perspectiva, las diferentes asociaciones de víctimas y la sociedad civil en general percibieron la existencia de un perdón que era sinónimo de injusticia e impunidad. Hubo un proceso de:

[...] humanización del otro y de sí mismo, donde la reparación tuvo lugar. Finalmente hubo un respecto del reconocimiento del otro como un ser cooperante potencial, es decir, una comprensión empática entre ellos. Esto arroja un conjunto de resultados, relacionados con la no transformación de la relación entre víctimas y victimarios en relaciones entre seres humanos (Rodríguez, 2008, p. 155).

En el caso de Argentina, el perdón y la reconciliación se han visto como el paso de la justicia punitiva a la justicia restaurativa. Respecto a El Salvador, la autora menciona que:

Se desarrolla con base en los acuerdos negociados por el Frente Farabundo Martí para la Liberación Nacional y el gobierno, en presencia de la misión de la organización de las Naciones Unidas (ONU) para este proceso, Misión de Observadores de la Naciones Unidas en el Salvador (ONUSAL) y el grupo de Contadora (Rodríguez, 2008, p.156).

De igual manera, no se llevó a cabo una mención explícita al perdón, lo que hizo improbable la ocurrencia de procesos de reconstrucción de vínculos sociales en el ámbito de las instituciones informales y las mentes de los salvadoreños, es decir, se hizo una reparación colectiva y con crecimiento colectivo. Por otro lado, sobre la experiencia de Sudáfrica,

Suele caracterizarse como uno de los escenarios de perdón y más reconocidos en el ámbito de procesos de reconciliación que esta acompañado de un componente discursivo importante, relacionado con el *Ubuntu*, un valor ancestral de la cultura sudafricano *que se expresa por medio de la frase* “in umuntu ngumuntu ngabantu”, lo cual significa: “la gente es gente a través de los otros” (Rodríguez, 2008, p.158).

Según Desmond Tutu (2009), esto significa generosidad, hospitalidad, amistad, preocupación para los demás y comprensión empática y profunda. Comparten lo que tienen y son capaces de ir más allá por el bien de otros. En otras palabras, quiere decir que soy humano porque pertenezco, participo, comparto.

De lo anterior, se puede afirmar que una persona con *Ubuntu* es abierta y está disponible para otros, ratifican el lugar de los demás y no se sienten amenazados de que otros sean capaces y buenos; porque esa persona tiene su propia auto seguridad que viene de saber que pertenece a un todo mayor.

Efectivamente, para Tutu (2001) el concepto de *Ubuntu*, que remite a la idea de un ser humano reparativo, reconocido y valorado – en lugar de desvalorado y vulnerado-, está anclado en muchas tradiciones africanas, especialmente en las tribus etíopes con distintos nombres y matices pero integradas en el reconocimiento de un origen inspirador: *kitimima*, significa la asunción del adversario; *biisukoka hulomisina*, significa victimario o verdugo, como un elemento de la comunidad que puede ser perdonado y recuperado. El individuo en mi pueblo etíope, posee su significación fundamental en la colectividad, la cual no puede dejarlo de lado sin más o pasar sin él fácilmente.

Por lo tanto, *Ubuntu* ha sido una noción fundamental en el proceso de reconciliación sudafricano. Es un elemento importante y nueva manera de constituir una cultura nueva y una narrativa.

En el caso de México, Meschoulam (2011) propone 10 propuestas para el esquema integral de construcción de paz en México en siguiente manera:

1. La primera propuesta es modificar el discurso en cuanto al planteamiento del “combate al crimen organizado” y la “lucha por la seguridad”, y enriquecerlo por un verdadero proyecto integral de construcción de paz para el país. La paz no consiste exclusivamente en la ausencia de violencia, sino en el fomento de todos sus aspectos positivos, esos que le constituyen (Alger, 1987; Galtung, 1985; Institute for Economics

and Peace, 2010). Parte de ello consiste en la reconstrucción del tejido social; otra parte en encontrar nuevos vínculos entre los ciudadanos, y entre ciudadanos y autoridades. Por lo tanto, proponemos aceptar que el problema incluye pero va más allá del crimen organizado.

2. De acuerdo con los especialistas, los conflictos sólo se resuelven cuando el espectro de alternativas se abre (Galtung, 2003). La segunda propuesta es superar el pensamiento dicotómico que presenta un dilema entre actuar de un único modo, o bien –como en el pasado- no hacer nada al respecto, ignorando el abanico de posibilidades entre lo uno y lo otro. Las alternativas para construir la paz incluyen el largo, el mediano y el corto plazo, los niveles macro, medio y micro, la complejidad en el pensamiento y la integralidad en las opciones y propuestas. Se deben reconsiderar, e incorporar en el modelo de construcción de paz, las particularidades de lo local. Imponer un modelo único para todo el país no es posible.

3. Proponemos estudiar a fondo los casos internacionales en donde se han implementado diferentes estrategias para solucionar situaciones similares a la nuestra, explicando a la ciudadanía en qué han consistido las acciones aplicadas, cuáles pudiesen ser estrategias alternativas y las razones por las que se elige privilegiar una estrategia por encima de otra, detallando con toda claridad los resultados producidos en otros países, las adaptaciones sugeridas para el caso mexicano, y el abanico de alternativas para la eventualidad de que las estrategias seleccionadas no produjesen los resultados adecuados en un tiempo determinado.

La ciudadanía mexicana no es ni tiene que ser igual a la de otros países. Debemos buscar los determinantes de las reacciones colectivas para activarlos adaptando lo que sirva de la experiencia internacional y distinguiendo con claridad nuestras particularidades. Por ello y para evitar la especulación, sugerimos fundamentar las propuestas en investigación y soportarlas documentándolas con la experiencia adquirida a lo largo y ancho del planeta.

4. Al margen de las definiciones, debemos enfocarnos en la búsqueda de elementos que generan cohesión en la sociedad. La instauración de una auténtica cultura de la legalidad es el caldo de cultivo de una verdadera modernización y por tanto de la consolidación de la democracia como forma de gobierno.

5. De manera paralela proponemos poner en marcha acciones concretas que puedan surtir efecto en el mediano plazo. Es necesario estudiar y diagnosticar los más importantes factores de riesgo que están propiciando el crecimiento del crimen organizado y fomentar políticas públicas para contener su avance (y explicarlas con detalle a la ciudadanía). Debe replantearse el modelo de desarrollo regional, más frecuente en el discurso que en la práctica.

6. Al mismo tiempo es necesario desactivar la espiral de violencia en el corto plazo. Para ello es indispensable diferenciar la ilegalidad de la violencia, comprendiendo que no será posible terminar con la primera en poco tiempo, pero que se puede reducir la segunda en el corto plazo.

7. Proponemos atender de manera integral los efectos psicosociales producidos en la población a raíz de la violencia asociada al crimen organizado. Para ello es necesario diseñar estrategias de prevención, intervención, y post-venición que permitan reducir el impacto psicológico de los actos violentos que la población atestigua directa o indirectamente a través de medios de comunicación tradicional y no tradicional (como las redes sociales).

8. Sugerimos diseñar políticas de comunicación gubernamental que eviten la propagación de vacíos de información y de rumores, pero que al mismo tiempo ofrezcan alternativas a los medios de comunicación y a la ciudadanía en general para contener la retransmisión del terror y el pánico masivos. Esto implica informar lo que esté sucediendo de manera veraz, completa y oportuna sin evadir ni esconder datos, incluso en tiempos de crisis, pero explicando de manera concreta qué es lo que se está haciendo para controlar dichas crisis, así como las políticas que se están implementando de manera integral para solucionar la emergencia en el mediano y en el largo plazo.

9. Impulsar el periodismo de paz colaboraría de manera importante a generar un ambiente de alternativas frente a las problemáticas sociales. El periodismo de paz se destaca porque no pone su foco exclusivamente en los eventos violentos sino que busca desentrañar los conflictos subyacentes, las causas que los motivan, así como las propuestas para su solución de raíz.

10. Debe evitarse hacer uso de figuras públicas civiles que abren diálogo con las autoridades, para fines electorales. La abierta cooptación de líderes civiles resta credibilidad a los movimientos ciudadanos; atrinchera a los individuos en sus espacios privados, aleja a la ciudadanía de la construcción y creencia en un espacio y un interés colectivo³

Según Meschoulam, estas propuestas no son excluyentes ni buscan abarcar todas las posibilidades existentes, sino detonar el debate –a propósito de las campañas electorales- y fomentar la imaginación para sacar al país de la condición de emergencia en que se encuentra.

A continuación se profundizará la construcción de la nueva narrativa como un presupuesto que recupera una convivencia vulnerada, es decir, como una orientación en el valor creativo y no violento de los conflictos.

2.4.3 Construyendo una nueva narrativa

La memoria en el proceso de recordar permite:

Conectar las diferencias estructurales entre individuos [...] implica en su estructura la elaboración de las vivencias, reconstrucción de recuerdos y de olvidos, que a su vez están determinados por las experiencias de los eventos y acontecimientos, los sentimientos que de ellos se desprenden y las formas de articularlos en el ordenamiento simbólico para darles legitimidad (Espinoza y Briceño, 2010, p.127).

Vargas (2009) por su parte, señala que lo realmente decisivo del perdón “reside en que la mirada está dirigida no a la obra fallida, sino a la persona, pero que la persona sea perdonada no significa que el acto perdió su carácter negativo y que la falta haya dejado de existir” (p.116).

Por su parte Frankl (1990) sostiene que a través del análisis existencial y su aplicación terapéutica conocida como logoterapia, asevera que la primera fuerza

³ Para información más detallada de estas propuestas, así como la lista bibliográfica que las respalda, busque esta liga: <http://mauriciomeschoulam.tumblr.com/post/7611784679/desmenuzando-la-paz-para-este-pais>

motivante del hombre es la lucha por encontrar un sentido a su propia vida. Eso significa que no sólo basta vivir, sino tener consciencia del significado de nuestra existencia y responsabilizarse de la misma y eso requiere de la narración, concientización, conocimiento de la ofensa y del autor de la ofensa, de modo que la víctima no se afane en perdonar al victimario ciegamente. Esto conlleva a profundizar la idea de Rogers (1993):

Al parecer, de manera progresiva y dolorosamente, el individuo explora lo que se oculta tras las máscaras que presenta al mundo. Experimenta con profundidad y a menudo vívidamente los diversos aspectos de sí mismo que habían permanecido ocultos en su interior. De esta manera llega a ser él mismo, o un fachada conformista con los demás, ni una negación cínica de todo sentimiento o una apariencia de racionalismo intelectual, sino un proceso vivo que respira, siente, fluctúa; en resumen, llega a ser una persona (p. 109).

Esta exploración y búsqueda de reconocimiento es un proceso que implica:

Abandonar las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado la vida hasta ese momento; la remoción de la máscara puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser (p.105).

Por lo tanto, en un proceso de reconciliación es necesario entender la memoria como una herramienta para "el establecimiento, reconocimiento y divulgación de la verdad de hechos que permanecen ocultos o irresueltos para el conjunto de la sociedad, como un medio para la catarsis individual y colectiva y como una vía para el perdón y la reconciliación" (Vélez, 2003, p.309).

Esa es la expresión más profunda de la sabiduría de la persona en la relación interpersonal, "cuando una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen orgánicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe" (Rogers, 1993, p.108).

Es el descubrimiento de toda la gama de emociones que se experimentan con toda su riqueza, es lo que es en realidad y no lo que debiera ser, en otras palabras, es

convertirse en alguien con mayor apertura a su experiencia, “se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él, en el nivel orgánico” (p.109). De ahí la necesidad de reforzar el siguiente apartado con el tema de una familia que emerge, es decir, una vida que brota desde una narrativa nueva y constructiva.

2.5 Una familia que emerge

La familia es uno de los aspectos fundamentales de la vida del ser humano, es el sistema donde el individuo nace, crece, se desarrolla y se adapta a través de su ambiente más inmediato que es el entorno familiar, y así como también influyen en él los ambientes más distantes como la escuela, la comunidad o la sociedad.

En este caso, Martínez (2001), define la familia como una institución formada por sistemas individuales que interactúan y que constituyen a su vez un sistema abierto. Está formada por individuos, es también parte del sistema social y responde a su cultura, tradiciones, desarrollo económico, convicciones, concepciones ético-morales, políticas y religiosas.

Asimismo, desde el paradigma sistémico, que propone Minuchin (1982), la familia es la mera unión de sus componentes: Principio sistémico de que el todo es más que la suma de las partes. Por lo tanto considerar a la familia como sistema implica: Conceptualizar que los miembros de la familia funcionan en interrelación donde la causa y efectos son circulares y que además cada familia tiene características propias de interacción que mantienen su equilibrio y matiza los márgenes de sus progresos o cambios.

Desde la perspectiva que nos ocupa, y aunque se integre en un sistema más amplio, la familia se define como un sistema, es decir para Minuchin (1982), la familia es un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por unas reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior.

Para Espinosa M. Irene (2011), el término familia puede definirse según los sociólogos como un grupo social primario de la sociedad de la cual forma parte y a la

que pertenece el individuo, dotando a éste de características materiales, genéticas, educativas y afectivas.

Según los demógrafos dice Espinosa (2011), la familia puede definirse por el grado de parentesco dado por el matrimonio consanguíneo o adopción; entonces todas las personas que viven bajo el mismo hogar constituyen una familia, en tanto satisfacen necesidades comunes. En constante evolución, desarrolla su propia historia y modelos de vida. Además, el comportamiento de cada miembro de la familia influye y es influido por el resto, en un permanente feed-back de comunicación. Inmersa en un entorno social más amplio, la adaptación a los cambios se convierte en la clave principal para el desarrollo y crecimiento de la familia.

Ésta se alcanza a través de un proceso de autorregulación, donde el equilibrio entre el reforzamiento de las reglas o la creación de otras nuevas es necesario para enfrentarse a los acontecimientos de la vida cotidiana.

Minuchin (1982) considera la familia como un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior.

Desde lo expuesto, se puede reafirmar que la familia es una totalidad que implica una realidad más allá de la suma de las individualidades, más allá de los miembros que componen la familia. Y esta totalidad se construye mediante un sistema de valores y creencias compartidos, por las experiencias vividas a lo largo de la vida y por los rituales y costumbres que se transmiten generacionalmente.

Una familia que emerge es agente de su propio desarrollo, de sus propios cambios a través de estrategias, normas, recursos y procedimientos aportados por todos sus miembros, que van asimilando el mismo entorno en el que la familia se desenvuelve o bien de su particular historia familiar, y sobre ella recaen las responsabilidades de educación, protección y crianza de los hijos, por tanto juega un importante papel en el crecimiento, desarrollo y bienestar del individuo.

En este sentido, Rogers (1973) hablando sobre la nueva familia sostiene que ésta es “una relación de expresiones cambiantes de sentimientos y actitudes, en la que el otro trata de oír y escuchar con aceptación, pero con el derecho a tener también sus

propios sentimientos y actitudes que también necesitan ser escuchados con aceptación” (p.19).

Así mismo, Cibanal (2006) define a la *lealtad* como “un sentimiento de solidaridad y compromiso que unifica las necesidades y expectativas de una unidad social 'la familia' y los pensamientos, sentimientos y motivaciones de cada miembro” (p.128).

Los valores de solidaridad entre los miembros de una familia establecen relaciones personales que entrañan afinidad de sentimientos, de afectos e interés que se basan en el respeto mutuo de las personas, de tal manera que la familia pueda vivir una vida íntegra, con el crecimiento y el desarrollo personal y colectivo.

Por lo tanto, la lealtad surge cuando se reconocen y aceptan vínculos que unen uno a otro, de tal manera que se busca fortalecer y salvaguardar dichos vínculos así como los valores que representan. A continuación se describe la valoración personal y familiar en una dinámica del crecimiento humano.

2.5.1 Valoración personal y familiar

Para comenzar con este apartado en el que se describe valoración personal y familiar, se hace referencia primeramente a lo que es la auto-valoración como la actitud hacia de su propia vida, la forma en que toda persona se juzga. Se entiende como el valor que el sujeto otorga a la imagen que tiene de sí mismo, es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular.

Uno de los teóricos que habla del sí mismo es Rogers (1986), quien postula que el concepto de ello se refiere al conjunto de características que el individuo asocia a su ser, nace de la diferenciación *yo-mundo*. En este caso, también se puede hacer referencia a la autoestima, la cual es un sentimiento de valoración y aceptación de la propia manera de ser que se desarrolla desde la infancia, a partir de las experiencias del individuo y de su interacción con los demás.

En este caso, Conde señala que la “autoestima supone la evaluación subjetiva que una persona hace de sí misma, ésta puede en algún grado ser positiva o negativa. Hacer referencia a cómo nos vemos a nosotros mismos y lo importante que nos

consideramos” (Conde, 2010, p.82). En este caso la autoestima se relaciona con la aceptación de sí mismo y la vulnerabilidad.

De la misma manera, para Rogers (1981) la autoestima positiva está relacionada con el proceso de socialización, es decir, a partir de las interacciones de un individuo con otros, interioriza ciertos valores en la estructura de sí mismo. Con esto, se puede afirmar que dentro de la dinámica de la personalidad, el concepto de *sí mismo* se va a transformar a partir del criterio de selección perceptual y en un medio regulador de la conducta. Por otra parte, señala Gondra (1981), que el principio conforme al cual

se rechazan o admiten las experiencias en la conciencia, es el de su consistencia o congruencia con la imagen de uno mismo. Aquellas experiencias coincidentes con el *self* son aceptadas en la conciencia. Las que no lo sean, pueden seguir un doble camino: o bien ser distorsionadas, o bien ser totalmente negadas (p.171).

Lo antes mencionado conlleva a reforzar que la facilitación es un proceso de reorganización o revalorización del *sí mismo*. A este mismo término “reorganización de sí mismo” Rogers le da el nombre de *tendencia actualizante* y lo define de la siguiente manera: “Todo organismo está animado por una tendencia actualizante inherente a desarrollar toda su potencialidad y a desarrollarla de modo que pueden favorecerse su conservación y su enriquecimiento” (Rogers y Kinget, 1971, p.188).

En este mismo proceso de reorganización del *sí mismo* y de la dirección de la conducta humana, parafraseando a Rogers, Gondra (1981) apunta:

Vemos la psicoterapia como el proceso por el que se relaja la estructura del sí mismo en la seguridad de la relación con el terapeuta, y las experiencias anteriormente negadas son percibidas e integradas a continuación en un sí mismo cambiante (p.109).

Otro de los autores que hacen referencia a este concepto es Branden (1975), quien define la autoestima como “una experiencia íntima. Es lo que la persona cree y siente acerca de sí misma, no lo que alguien piensa y siente sobre ella” (p.75).

Asimismo, Mruk (1998) hace énfasis en la autoestima como “ocupar un puesto permanente y real como concepto explicativo en la ciencia social” (p.14). Para Arratia

(2001), la autoestima es una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna y externa del yo; interna, en cuanto al valor que se le atribuye a nuestro yo, y externa en cuanto al valor que se cree que otros le dan.

Sin lugar a duda, la valoración personal y familiar tiene que ver también con el autoconocimiento y la importancia de ello para el desarrollo personal y colectivo. Con lo que se describe que “el conocimiento de sí mismo es pues, el conocimiento de los propios recursos y limitaciones, la toma de conciencia actual de sentimientos, pensamientos y conductas, de las propias necesidades, de las cuales la persona se hace responsable” (citado en ITESO, 2006, p.7). Para Branden (1995), la aceptación de sí mismo se refiere entonces a:

Una orientación de la valoración de sí mismo y del compromiso consigo mismo. La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo [...] la valoración personal es integrar en la conciencia lo que se es, conlleva la idea de compasión, de ser amigo de uno mismo” (p.111).

Bucay (2002) fundamentado en las ideas de Hegel señala que el individuo necesita que haya alguien que lo valore, que lo reconozca, que lo aplauda, para Hegel, sostiene Bucay, la continua lucha del ser humano es por conseguir que alguien lo valore, le dé un lugar de importancia, pues si no fuera así, se quedaría con la sensación de incompletud, se sentiría mutilado, no tendería la posibilidad de sentirse satisfecho.

Recapitulando en lo anterior, se puede decir que la valoración positiva o negativa que tiene la persona de sí, normalmente se forma a través de un proceso de asimilación y reflexión mediante el cual interioriza las opiniones de las personas socialmente significativas dentro de los diferentes ámbitos en los que se involucran; quienes llevan esta función principalmente son los facilitadores u orientadores, es decir, padres, maestros o compañeros, de los cuales se describe más detalladamente en el siguiente apartado.

2.5.2 El perdón y la dinámica familiar

El perdón y la dinámica familiar es un factor crucial como regulador de las expresiones emocional, del poco o mucho contacto que podría tener con cierta gama de sentimientos o emociones. Al respecto, señala Casassus (2006) “los padres muchas veces intentan moldear a sus hijos [...] según lo que ellos quisieran que fueran [...]. Así, entre carencias y moldeamientos, como hijos e hijas, aprendemos a reprimir, controlar y manejar nuestras emociones” (p.169).

Frente a la expresión espontánea de las emociones surge una falta de resonancia o el rechazo de quienes nos rodean. Este hecho es particularmente importante en la infancia, pues tiene consecuencias. Se sabe que una emoción que se reprime no hace sino volver con mayor fuerza después (Casassus, 2006, p.170). Uno de los autores que hace referencia sobre la dinámica familiar es Satir, (2002) quien postula:

La vida en familia ofrece multitud de experiencias visuales y sonoras. Algunas de ellas producen alegría, otras, dolor, y quizá unas provoquen un sentimiento de vergüenza. Si los miembros de la familia no pueden reconocer y comentar las emociones evocadas, éstas quedarán ocultas y lesionarán las raíces del bienestar familiar (p.132).

En este proceso de perdón y dinámica familiar, se pierde el contacto consigo mismo, y esto ocurre según Casassus (2006), “porque la educación intelectualiza de la a experiencia, en vez de incorporar las experiencias” (p.171), es decir, la dinámica familiar, en lugar de enseñar a sentir las emociones, se enseña a pensarlas y dominar . Por lo que Díaz (2001) subraya desde la psicología mexicana: “antes que nada, deberá desarrollarse de acuerdo con su digno papel de varón. Nada de muñecas ni de casas de muñecas. Jugará con soldados, pistolas, cascos, caballitos de todos los Santos, espadas, etc. Deberá gritar titánicamente y poder provocar pánico a grupos de niñas” (2001, p. 35).

Al igual manera, para demostrar que es “macho” despreciará a las mujeres, se juntará siempre con los muchachos “el hombre común dice: no corran, porque se hacen hombres” (Díaz, 2001, p.36). Al llegar a la adolescencia tomará todas las actitudes

“masculinas”, como beber, pelear, salir a pasear, sentarse en la mesa con el papá y muchos otros privilegios de los que no se beneficiará la niña: “Desde la adolescencia en adelante, y a través de la existencia entera del varón, la virilidad será medida por la potencia sexual, y solo secundariamente en términos de fuerza física, valor y audacia” (2001, p.37).

En el caso de las niñas, serán educadas en el sentido de la moralidad, absoluta represión sexual, fidelidad y, sobre todo, paciencia y abnegación. “desde el tiempo inmemorial, el papel de la madre ha adquirido su adecuada expresión en el término “abnegación” que significa, ni más ni menos, la negación absoluta de toda satisfacción egoísta” (Díaz, 2001, p. 34). El contraste con los hermanos varones es muy notable, todo lo que le es permitido al varón, le es negado a ella; lo que se le perdona al varón no se le perdona a ella: “Hay muchas sociedades en donde la preferencia es por niños y no por niñas. En México es más grave el apremio: ¡Debe ser niño!” (2001, P.35).

Indudablemente, se puede decir y reafirmar que la paternidad es una tarea que requiere una responsabilidad familiar debidamente desarrollada que implica un acompañamiento integral , en otras palabras, acompañar en sus diversas dimensiones de desarrollo y vida bio-psico-socio-transcendental en todas las etapas del ciclo vital del humano. Dentro del siguiente apartado se describirá más detalladamente sobre lo que es la responsabilidad familiar.

2.5.3 La familia nuclear responsable

Dentro de lo que es la familia nuclear responsable se consideran a los miembros de la familia relacionándose de acuerdo a ciertas reglas que constituyen la estructura y el sistema familiar.

Para Linares (2003), el estilo de respuesta de la familia, si bien se desequilibra el sistema familiar y surgen disfuncionales producto de la enfermedad lo cual requiere atención y compromiso por parte de sus integrantes incluyendo al enfermo, también es cierto que cada persona debe conservar su individualidad y se espera que especialmente ante este tipo de retos la familia pueda mostrar su principal razón de ser:

constituirse como un núcleo proveedor de protección y apoyo para todos y cada uno de sus integrantes de la familia.

Se podría inferir, que la principal característica que puede tener una familia nuclear es que promueva un desarrollo favorable en la salud de todos sus miembros, para lo cual es imprescindible que tenga: jerarquías, límites y roles claros y definidos, así como comunicación abierta y explícita, y capacidad de adaptación al cambio.

A lo anterior, Minuchin (1982) afirma que la funcionalidad o disfuncionalidad de la familia no depende de la ausencia de problemas dentro de ésta, sino por el contrario, de la respuesta que muestra frente a los problemas; de la manera como se adapta a las circunstancias cambiantes de modo que mantiene una continuidad y fomenta el crecimiento de cada miembro.

Valdés (2007) en su parte, dice que la familia es el núcleo básico de los procesos tanto de mantenimiento, como de cambio cultural de los patrones sociales; pues en ella se concretiza un sistema de creencias y valores que se van transmitiendo de una generación a otra. Los cuales son fundamentales para la convivencia social. Aunque los calores cambian debido a la flexibilidad de una nueva generación y según las exigencias del nuevo contexto social, es por ello que se puede decir que la familia evoluciona de acuerdo a la historia. Por lo tanto, se resaltan otros aspectos importantes de la familia, como el lugar que genera la estabilidad emocional, la preservación de los recursos y la influencia en el control moral, dentro de la sociedad.

Del mismo modo, este autor define la estructura familiar como “el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia” (2007, p. 86).

Dicho experto establece también que en la estructura familiar se pueden identificar los límites, los cuales “están constituidos por las reglas que definen quiénes participan y de qué manera lo hacen en la familia [...] tienen la función de proteger la diferenciación del sistema” (Valdés, 2007, pp. 88 - 89).

La familia nuclear responsable, significa una familia con libertad en sus decisiones, así como también lo describe la filosofía existencialista en autores como Heidegger, Jaspers y Sartre, quienes coinciden en expresar que la libertad del individuo, implica

responsabilidad consigo mismo y con los demás, dentro de un cada sistema en el que interactúen en un momento dado pero principalmente dentro de su entorno familiar.

Sin duda alguna, la responsabilidad significa disciplina interior de cada familia y del individuo en sus actos. Al respecto John Bradshaw señala que:

en las familias sanas, la madre y el padre se aman con un amor disciplinado, tienen el valor de llevar a cabo el trabajo que conlleva la conservación de dicho amor. Ambos amor propio y son disciplinados. Enseñan a sus hijos con el ejemplo, los disciplinan con base en su propia disciplina personal y, por lo mismo, sus hijos son disciplinados” (p.104) .

Porque son comprometidos y responsables de mantener el amor, eso significa permanecer en la familia juntos con la libertad “libertad sin responsabilidad es arbitrariedad y puede conducir al aburrimiento, al vacío, a la angustia y a la neurosis. Aceptar el incremento de responsabilidad que la libertad trae consigo” (Fabry, 1990, p.183).

Finalmente se puede afirmar que la responsabilidad es un elemento importante que implica una toma de conciencia y de actuar con libertad, sin el impulso de nada y de nadie, lo cual significa, inclinarse, adaptarse y realizarse a la dinámica familiar y por consecuencia, retribuirá en la construcción social. A continuación, se planteará la reconciliación como construcción social.

2.5.4. La reconciliación como construcción social

La reconciliación tiene implicaciones fundamentales para la sociedad civil, pues supone que el tejido social se reconstruye. Es decir, la reconciliación tiene como propósito la construcción y la restauración entre grupos e instituciones.

Este concepto tiene un vínculo cercano con la definición de reconciliación de Derrida (1999) quien señala que “desde que la víctima comprende al criminal, desde que ella intercambia, habla, se entiende con él, la escena de reconciliación ha comenzado” (p. 14). La reconciliación se da cuando las partes involucradas en el conflicto restablecen y reconstruyen intercambios comprometidos en un marco de

valores, normas y regularidades que garantizan la mayor satisfacción en términos vitales para cada una de las partes.

Reconociendo la discusión teórica que existe acerca del tema, es necesario distinguir la diferencia entre perdón y reconciliación, Tapias (2004) subraya:

El perdón es una acción moral restaurativa que se da entre el ofensor y el ofendido, y que ocurre en la esfera privada; mientras que la reconciliación política es una medida pública para enfrentar un pasado de inseguridad y vulnerable, y que incluye a toda la comunidad política (p. 81).

En otras palabras, el perdón es una restauración personal, mientras que la reconciliación es una restauración relacional. Evidentemente, el perdón está relacionado con el tema de la reconciliación porque en el gesto de perdonar, la vulnerabilidad manifiesta una actitud dispuesta a restablecer una relación que se ha visto transgredida, y a crear las condiciones futuras para cerrar el estado de inseguridad individual y colectiva.

Por ello, Hernández (2003) la define como “el proceso por el cual se restablecen las relaciones rotas por el conflicto, mediante la recuperación de la memoria histórica y la memoria de las víctimas, la justicia, la reparación integral de las víctimas y la reconstrucción” (p.40). Esta afirmación refuerza la idea de Márquez (2007):

La reconciliación es un mecanismo que se conoce en nuestro actual sistema procesal, que frente a la crisis de la administración de justicia, se adoptó en todas las áreas del derecho como una forma de descongestionar los despacho judiciales y una manera de apresurar la solución de las controversias entre los interesados, para evitar que los conflictos tuvieran que surtir las instancias judiciales en busca de una solución (Márquez, 2007, p.207).

Desde lo anterior se puede afirmar que mediante la reconciliación, las partes –refiriéndose al asunto penal-, la víctima y el victimario acuerdan sus voluntades, para de una manera consensuada dar solución a la controversia originada con el delito en los casos que permite la ley.

La mediación propicia el diálogo entre las víctimas, la comunidad y el infractor del hecho, facilita la búsqueda de una solución creativa y consiente, permite a los protagonistas conocer los hechos desde el punto de vista del contrario, de manera que las partes encuentren en la reconciliación una experiencia en donde tengan la sensación que ellos mismos están creando justicia en vez de, pasivamente, recibirla (Márquez, 2007,p. 208).

Sin lugar a duda, el perdón y la reconciliación en la construcción social presuponen una disposición libre de parte del sujeto. En este caso, Vargas (2008) sostiene que “la reconciliación tiene lugar a partir de la actitud de querer comprender y recomponer las relaciones interpersonales” (p.118). Con este autor se puede reafirmar que la reconciliación está fundamentalmente ligada con la comprensión empática, con la congruencia y con la aceptación positiva incondicional.

La misión que impone la reconciliación es el trabajo de aceptar y reinterpretar la realidad, de tal manera que así como algún otro agredió a la víctima, del mismo modo la figura del otro puede ser resignificada por personas que sean dignas de confianza y con las que se pueda reiniciar el proceso de transformación de mundo o del tejido de relaciones interpersonales (Vargas, 2008, p.120).

Efectivamente, mediante la reconciliación se logra transformar el corazón de las personas de tal manera que la persona sea capaz de superar su indiferencia hacia los otros y volver la mirada hacia el mundo, hacia el espacio público, y superar sus intereses privados.

Lo expuesto anteriormente reafirma que el perdón es un ejercicio terapéutico que se ejerce entre el ofensor y el ofendido, mientras la reconciliación es un ejercicio social que abarca toda la comunidad social.

La reconciliación funge al modo de un proceso de cicatrización, en el que el dolor ha pasado y el sitio de la herida puede palpase sin problema; en efecto, el recuerdo de la experiencia dolorosa o traumática permanece, pero la representación de lo sucedido no logra penetrar la intimidad, ni generar malestar (Vargas, 2008, p.116).

La memoria es una experiencia nueva de una relación restauradora, señala Castro (2005) que “si no hubiese memoria, no habría tampoco verdad. Las víctimas saben cuán necesaria es la memoria para que brote la verdad” (Castro, 2005, p. 113).

Sin lugar a dudas, el conocimiento de la memoria es fundamentalmente importante para poder abrir caminos a la reconciliación, apoyándose con las premisas de empatía, de aceptación incondicional y congruencia como promotores de las relaciones restauradoras como subraya Bueno (2006): “un proceso continuo de reconstrucción de tejido social y de instituciones legítimas y legales constituidas bajo un orden democrático estable” (Bueno, 2006, p.66).

Evidentemente, un proceso de reconciliación conlleva desde un sentido de cambio más personal, a uno interpersonal, cultural, político, social y hasta económico.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Desde hace mucho tiempo he deseado aplicar en mi ámbito académico esa cultura política del perdón y la reconciliación que llevo en mi alma, como una propuesta que lleve al ser humano de un estado de inseguridad y de incongruencia, a la convivencia y al bienestar. Para cumplir con esta meta, logré proponer en la población donde radico actualmente, el tema del perdón y la reconciliación, desde el Enfoque Centrado en la Persona.

A partir de la detección de las necesidades en la comunidad, nació la siguiente pregunta: ¿Cómo puede un individuo humillado, ofendido, despojado de su dignidad, herido por las agresiones recibidas y/o generadas; lograr conocerse a sí mismo y convertirse en “Persona”? Con el propósito de responder esta interrogante, fue que inicié la intervención.

Las experiencias del taller fueron sumamente enriquecedoras. A pesar de que el grupo era grande, en todas las sesiones hubo participación activa por parte de las integrantes. La comunicación, tanto de los facilitadores como de las integrantes, fue clara. Un día antes de iniciar la primera sesión, tuve la oportunidad de reunirme con las integrantes para confirmar su participación y saber a ciencia cierta el número de asistentes. Dado que hubo muchas interesadas, llegaron 28 mujeres. Como no era posible manejar un grupo tan grande, tuvo que reducirse a 20 participantes. La convocatoria fue muy clara: el taller se dirigiría a personas que tenían sentimientos de odio, rencor, deseos de venganza y rabia; y que deseaban, a través de este proyecto, transformarse en multiplicadoras de paz interior y exterior.

Para lograr ese propósito se hizo un análisis de las emociones, los dolores y las heridas ocasionadas en la convivencia cotidiana de la población. Y es que a partir de la huella que estos sentimientos dejan en las personas, se desatan relaciones segmentadas que afectan directamente sus proyectos y su papel en el desarrollo social.

Por ello, a las participantes se les explicó que el trabajo que se realizaría en el taller, les permitiría reconocer dichas huellas y encontrar otras formas de enfrentar los conflictos. Todo esto a través de una convivencia emprendida desde la comunicación asertiva y el trato no violento de las adversidades cotidianas. También con este fin, se

hizo una introducción general sobre el perdón y la reconciliación con el tema *Soy vulnerable voy de la oscuridad a la luz*.

Primera sesión: “Soy vulnerable, voy de la oscuridad a la luz”

Llegué a la instalación de la Parroquia de San Antonio de Padua en Puente Grande, Jalisco, lugar establecido para el proyecto, por las razones presentadas al principio de este documento.

Arribé 30 minutos antes del inicio de la sesión, a las 15:30 horas, para organizar las sillas y las herramientas necesarias para el trabajo del día. Mientras ordenaba esto me puse pensar de qué manera podía acompañar a este grupo tan numeroso. Debo reconocer que tuve nervios y me preocupaba que las grabaciones funcionaran bien.

Faltando 10 minutos para iniciar el taller, me di cuenta de que la batería de la grabadora se había agotado, por lo que corrí a la tienda más cercana y conseguí las pilas que necesitaba y regresé al salón. Todas las participantes estuvieron puntuales, para empezar a las 16:00 horas; sin embargo, llegaron 21 mujeres. Comencé el taller con todas y sin comentar nada de momento, a pesar de que la intención era trabajar solamente con 20 participantes.

El propósito de esa primera sesión de la intervención era: lograr que las participantes conocieran sus emociones en las expresiones cotidianas de su personalidad para, desde ahí, detectar y reconocer las fuentes de su agresión. Asimismo, determinar las consecuencias de la rabia, el rencor, el odio y los deseos de venganza. La primera cosa que hice fue tomar asistencia a las participantes y, luego, realizar una dinámica de relajación para que estuviéramos dispuestos emocional y psicológicamente en esta primera sesión. Enseguida hicimos una presentación breve con la dinámica de “TELARAÑA”, donde pasé un ovillo de lana para que las participantes lo fueran lanzando de una a otra, cumpliendo las siguientes sugerencias: quien lo recibe dice su nombre y su fruta favorita. Al final del ejercicio se deshace la telaraña a la vez que se recoge el hilo, mientras que cada una de las participantes repite lo que la compañera que la antecedió había dicho.

La dinámica les sirvió a las participantes para expresarse en público, para escuchar a la otra persona y comenzar a conocerse. Terminándola, se hizo un compromiso en donde se establecieron colectivamente las reglas de comportamiento que se seguirían durante todo el taller. Éste fue sellado con la firma de cada asistente y la expresión de su disponibilidad para acatar los principios de trabajo pactados. Como constancia de su compromiso, unas a otras se ataron una pulsera en la mano. Los compromisos fueron: confidencialidad, respeto por la diferencia, aceptación del otro, actitud de escucha, cumplimiento de tareas, asistencia, puntualidad, y evitación del consejo. Sin lugar a dudas, esos compromisos lograron dinamizar el grupo más abiertamente y generar la apertura para compartir sin miedo ni juicios.

A continuación se les entregó una tarjeta para que cada participante del taller escribiera la motivación que las había llevado a asistir al taller. Las preguntas fueron: ¿Cómo estás actualmente en el aquí y en el ahora?, ¿qué esperas del taller?, y ¿con qué aportas? Las mujeres escribieron sus respuestas y luego se formaron grupos de cuatro personas para compartirlas, se compartieron también de forma plenaria. Algunas de las motivaciones que se manifestaron con este ejercicio, fueron:

Tengo ganas de salir de una pesadilla en la que llevo metida más de cuatro años (Jacinto, 25 sept. 2012).

Vengo con mucha curiosidad, vengo con coraje con mi papá ya muerto por la falta de cariño que me hizo (Malva, 25 sept. 2012).

A continuación le entregué a cada grupo una lectura titulada *Estilos habituales de expresar el mal genio* (Narváez, 2001, p. 50), y les expliqué que en ella encontrarían las siguientes formas de manejar el enojo: la bomba atómica, la estatua, la olla de presión, el mártir, el pistolero, el trampolín, los camiones de basura, y el bombero. Sin duda alguna, cada quien tiene una manera diferente de manejar esta emoción, por lo que el propósito de dicho ejercicio era que después de leer, observaran e identificaran cuál de todas ellas es la que utilizaban con mayor frecuencia.

Mientras compartían sus experiencias personales, coloqué un corazón hecho de cartulina en el pecho de cada una de las participantes. Con él las invité a permitir que abrieran su corazón ante las integrantes del pequeño grupo, para compartir las

fracturas emocionales que les habían acompañado hasta ese momento. Así, las participantes platicaron sobre las características de los estilos habituales que usaban para expresar su mal genio.

Luego les dije que se reunieran en el grupo grande para compartir todas las experiencias que habían vivido hasta entonces; ellas compartieron sus heridas y sus formas de reaccionar al enojo, en un ambiente de escucha. Lirio presenta un buen ejemplo de ello:

Pues me siento aparte, como la estatua. Por ejemplo, yo soy de las personas que tratan de llevar la fiesta en paz y me aguanto, y me aguanto. A veces pierdes la cordura y dices cosas hirientes que después te arrepientes. Y parte de la estatua porque a mí no me gustan los conflictos, me gusta llevar la fiesta en paz (Lirio, (25 enero 2012).

Para lograr ese momento contribuyeron todas las dinámicas hechas anteriormente en la sesión, facilitando que desde la primera sesión, las participantes se entregaran unas a otras con una apertura tranquila y acogedora.

Después de largo tiempo de compartir, se dieron 15 minutos de descanso, en el cual compartimos las botanas y frutas que ellas mismas habían llevado.

En el último momento de la sesión, se hizo una evaluación de cierre en donde cada participante respondió a las siguientes preguntas: “¿Cómo vas?” y “¿cómo terminas esta primera sesión?”; las respuestas me hicieron sentir muy satisfecho, pues las mujeres manifestaron intención de regresar a la siguiente sesión, diciendo que se les había acabado el tiempo sin darse cuenta. Algunas terminaron con heridas emocionales tocadas, profundamente reflexivas, y con ganas de hacer las tareas que se dejaron para la siguiente reunión.

Para finalizar, les pedí que se pusieran de pie y formaran un círculo, con la intención de hacer un ritual. Les entregué una vela apagada a cada una, al tiempo que repetían: “la rabia es un sentimiento que enceguece y no permite ver con claridad”.

Luego las invité a expresar cómo creían que verían la vida una vez que superaran la rabia (en ese momento encendían la vela). Ellas mismas, además, prendían el fuego de la vela de su compañera de al lado, como símbolo de compromiso ante la posibilidad de que, con su ayuda, otros pudieran salir de la oscuridad que

genera la rabia. Ese ritual se hizo con el propósito de crear un ambiente de sacralidad y promover la esperanza, por lo que para su transcurso se pidió respeto y seriedad. Al realizarlo, pudieron distinguirse fuertes impactos en el proceso psicológico de las participantes que avanzaban en el perdón y la reconciliación. Esto fue también motivo de abrazos entre ellas.

Mientras las demás mujeres salían del salón llamé a Rosa Inés, quien era la participante número 21 y mamá de otra señora que estaba en el taller. Durante esta primera sesión observé que la hija de Rosa Inés parecía tener muchas ganas de expresarse en el grupo, pero le intimidaba la presencia de su madre. Hablé con Rosa Inés para pedirle que dejara a su hija vivir sola esta experiencia, y que ella esperara otra oportunidad para cursar el taller más adelante.

Rosa Inés aceptó con mucha tranquilidad, con el fin de ayudar a su hija. Para mí fue un momento muy difícil confrontarla con esta propuesta, pues sabía que ella también necesitaba los frutos de la intervención. Pensé que iba a reaccionar de manera diferente o negarse a la petición, pero aceptó amablemente. Creo que también ayudó la manera respetuosa y tranquila en que hablé con ella.

Segunda Sesión: “Decidiéndome a perdonar”

Para esta sesión llegué a las instalaciones de nuevo a las 15:30 horas, pero esta vez con más claridad y mucha tranquilidad, gracias a la retroalimentación que recibí por parte de la Maestra Gaby sobre la sesión anterior. No sé si sea un defecto mío o no, pero me encariñé con todas las participantes tan rápido que ya quería verlas. Pasaron los 30 minutos mientras organizaba el salón y las sillas; todas llegaron antes de las 16:00 horas con mucho ánimo y entusiasmo para seguir trabajando. Mientras entraban al salón pude saludarlas a todas, las recibí con mucho respeto y agradecimiento.

Mi co-facilitadora llegó después de las participantes, muy angustiada por haber sucedido un “narco-bloqueo”. La tranquilicé invitándola a respirar profundamente, y luego le permití que fuera a recoger a su hijo.

Iniciamos la segunda sesión a las 16:00 horas en punto e iniciamos haciendo respiraciones profundas para regenerar la energía y la tranquilidad. Esto con el objetivo

de que todos disminuyéramos la tensión y la ansiedad. Después de cinco minutos de relajación y de respiración, procedí al repaso de la sesión anterior, aclarando algunas dudas y escuchando las experiencias obtenidas de cada una de las participantes a lo largo de la semana. Luego les recogí las tareas que había dejado para que hicieran en la semana y, acto seguido, introduje el tema de la sesión.

El propósito de esta reunión era presentar la decisión de perdonarse y perdonar, como la mejor alternativa en la superación del resentimiento y el odio provocados por las agresiones. Para lograr dicho objetivo, inicié una reflexión a manera de exposición en diapositivas, destacando algunos aspectos a tener en cuenta en el proceso de perdonar. Fui muy explícito con estos puntos, con la intención de que ninguna de las participantes se quedara con dudas respecto al término del perdón. Esto dado que su significado, tal como se utiliza en el lenguaje cotidiano, es diferente al que se trató en este taller. Y es que su connotación tradicional no expresa la compleja realidad que realmente implica. El proceso del perdón apela a todas las facultades de la persona, pues requiere concientización, decisión y compromisos. Para profundizar en el tema y el término, me apoyé en el libro *Perdonar* de Robín Casarjian (1998).

Al final del ejercicio yo también llegué a mi propia definición del perdón, como parte de un análisis hacia mí mismo. El propósito de esta dinámica es sacarse el veneno de la rabia y del rencor que uno tiende a reciclar por dentro, y que tiene consecuencias negativas en todo nuestro ser. Dichas consecuencias pueden ser, por ejemplo, la rabia, el rencor, el deseo de venganza y el odio.

Posteriormente se hizo la dinámica “de las bolsas” tomada de la cartilla de Leonel Narváez (2008), con el propósito de ver las elecciones personales de las participantes, a la hora de perdonar. En este ejercicio se presentan cinco bolsas de colores distintos, las cuales contienen diferentes artículos. En una de ellas se puso un billete, en la siguiente un pan, en otra más grande una piedra, en otra un papel arrugado, y en la bolsa que se colocó en el centro, la más pequeña y de color verde, un papel que decía: “en todo momento, tienes la oportunidad de volver a optar por perdonar” (Narváez, 2001, p. 55). Se pidió la colaboración de cinco participantes quienes, primero, con sólo ver las bolsas, debían escoger una y explicar por qué hicieron su elección. En el segundo paso se les permitió que sólo sintieran el peso de

cada una y, sin observar el contenido, escogieran nuevamente y explicaran por qué habían hecho su nueva elección. Por último, las participantes observaron qué había dentro de las bolsas y volvieron a elegir, explicando al grupo en general si cambiaron de parecer y porqué. Luego de esto, en equipos pequeños se discutieron las siguientes preguntas tomadas de la cuartilla de Leonel Narváez (2008):

1. ¿Tenemos la posibilidad de elegir?
2. ¿Reflexionando podemos tener otra comprensión de los acontecimientos pasados?
3. ¿Tenemos la tendencia a continuar comportándonos de acuerdo con patrones establecidos, de manera inmodificable a lo largo de nuestras vidas?

En el pequeño grupo se realizaron actividades en donde las participantes hicieron unas evaluaciones de las consecuencias que han generado las ofensas que han recibido. Esto en términos de seguridad en sí mismas, confianza en los otros y sociabilidad.

Luego invité a cada una de las participantes del pequeño grupo a que realizara un inventario de heridas en torno a su vida. De aquí se planteó un trabajo de juego de roles en donde una persona presentaría su caso y la otra la escuchara con una actitud de respeto y con mirada optimista, a la vez que le hacía las siguientes preguntas: “¿Cómo te sentiste?, ¿harías lo mismo?”, con esto, el objetivo era que quien escuchara fuera asumiéndose como acompañante, generando confianza mutua.

Durante las plenarios salieron muchos temas de vulnerabilidad, es decir, dilemas entre el *yo real* y el *yo ideal*. De entre ellos, sobresalió la pérdida de la seguridad en sí mismas. Algunas de las participantes manifestaron la falta de confianza en los propios valores que habían adquirido durante su vida, lo cual las vuelve personas inseguras, frágiles, y les produce inestabilidad emocional. En el caso de la participante Clavel, podía notarse una pérdida en el sentido de la vida. Se sentía desmotivada, deprimida y sin esperanzas, mientras decía:

No creo en el amor (Clavel, B2, 01/09/12).

En el caso de Azalea había pérdida de sociabilidad:

Yo era muy sociable y muy emprendedora, ahora no me dan ganas ni hablar con la gente, me encierro en la casa (Azalea, B2, 01/08/12).

Debido a las agresiones generadas y recibidas, Azalea ha perdido confianza en las personas y capacidad de interacción cotidiana. Asimismo, ha roto lazos familiares y sociales, hasta llegar a ser apática e introvertida.

La mayoría de las participantes trabajaron en la vulnerabilidad, lo cual me sorprendió, porque no esperaba que en ese momento salieran este tipo de temas. Sin embargo, me controlé para no asumir una conducta de directividad, sino aprovechar lo que sucedía en el grupo. Las participantes trabajaron con ganas de recuperar el *yo real*, tal como manifiestan algunas participantes:

Primero debo de aceptarme yo como soy, ver mi situaciones, ver mi daño, mi dolor, mis heridas y en cuanto a esto, lo que estoy perdiendo de mi persona y consigo de mi entorno. Pero mejorará (Girasol, B2; 01/09/12).

Entenderme, aceptarme que yo soy, que importo, que puedo y que tengo la capacidad de ser mejor (Malva, B2, 01/09/12).

Los resultados fueron siempre muy profundos. Reconociendo su vulnerabilidad, Girasol lloró por más de una hora; traía mucha carga de resentimiento con su ex marido, con su mamá y con la nueva mujer de su ex marido. Había sufrido un cambio muy fuerte en su vida y reconocía que ella no es la que era, lo que manifestó diciendo

Tengo que recuperar las 3's (significado de vida, sentido de vida y sociabilidad) que perdí. Empezaré a tomar las riendas de mi vida y tomaré mis propias decisiones. Ya no viviré para darle gusto a la gente, ahora yo me daré el gusto de hacer y deshacer lo que yo quiera. Debo retomar mis valores y elevarlos para empezar a valorarme más, y dar amor y perdón a quienes me dañaron, para empezar a dar el primer paso que será de la mano de Dios para volver a la luz (Girasol, B2, 01/09/12).

Aunque ya había tenido experiencias de llanto semejantes en otros momentos de autoexploración, esta ocasión fue especialmente difícil. No sólo era Girasol quién lloraba, sino que se percibía a las otras participantes con muchas ganas de expresarse, casi a manera de explosión. Sin embargo, en todo momento pude facilitar en un ambiente de confianza y con escucha atenta, para que la participante auto-explorara lo que cargaba desde hace muchísimos años.

Después de haber terminado su reflexión, le pedí permiso para que sus compañeras le dijeran unas palabras de aliento y expresaran lo que habían vivido durante la autoexploración. Todas las participantes, una por una, retroalimentaron a Girasol; algunas con llanto porque la experiencia había tocado sus propias heridas. Luego le brindaron abrazos como signo de confianza y de apoyo fraterno.

En el momento de cierre, les pedí que manifestaran lo que habían aprendido y las dudas que quisieran aclarar. Las siguientes palabras constituyeron algunas de las participaciones:

Ahora aprendí que tenemos la capacidad de perdonar; de tener paz y tranquilidad; de rescatar las 3's, que es lo principal en nuestra convivencia diaria. Y cómo el rencor y el odio sólo destruyen nuestra familia. Ahora voy con toda la intención de vivir al máximo mi vida, sin cargar ya con rencores y de transmitir esto a mi familia (Azalea, B2, 01/09/12).

Creo que sin querer me superé en perdonar y olvidar, aunque todavía quedan huellas de dolor. Y es por eso que no me gusta volver al pasado, porque lo revivo (Lirio, B2, 01/09/12).

Hoy llevo muchas cosas: que no todo está perdido, que si yo quiero puedo ser mejor, puedo perdonar y no seguir con la carga. Quiero ser [nombre de la participante], no con máscaras. Quiero que mis hijos me quieran, no que me quieran. Quiero vivir mejor, ser mejor. Sé que con ayuda de Jesús lo voy a lograr (Clavel, B2, 01/09/12).

Hoy aprendí a escuchar y compartir mis problemas, a no juzgar a los demás por su forma de actuar porque yo no sé por lo que están pasando. Tener sinceridad conmigo misma porque a veces nos engañamos a nosotros mismas al esconder nuestros

sentimientos y mostrar ante todos una cara diferente a lo que en realidad sentimos (Petunia, B2, 01/09/12).

Aprendí hoy, antes que nada, me tengo que valorar a mí misma (Rosal, B2, 01/09/12).

Escuchar estos testimonios y logros me satisficieron inmensamente. Vi cómo el objetivo de la intervención se empezaba a cumplir y disfruté la sesión a pesar de los obstáculos, como que la grabadora se apagara y no registrara unos 20 minutos (luego se pudo grabar la reunión con la cámara). En todos los comentarios descubrí la inmensa importancia de este taller, lo que me animó a seguir trabajando en él.

Otra problemática que se presentó fue que, como las participantes son cercanas, algunas se limitaban al momento de expresar sus problemas. Al separar a la mamá de su hija en la sesión anterior, la hija pudo abrir sus emociones y experiencias sin ningún problema. Por otro lado, las reglas necesarias y los compromisos firmados en la sesión pasada, facilitaron el ambiente para obtener un trabajo con muchos resultados favorables.

Asimismo, fue notorio que al expresarse con más profundidad, dijeron asuntos muy interesantes de su realidad. Pienso que las participantes pudieron percatarse de cómo sería la forma de trabajo en el taller, que cada quien se responsabilizaría de su propio proceso, y que aprenderíamos de nosotros a través de la interacción grupal.

Tercera sesión: “Mirando con ojos nuevos y comprendiendo a mi ofensor”

Como de costumbre, llegué con tiempo a la instalación para organizarme. En esta ocasión me dijeron que no estaba disponible el salón que había utilizado en las sesiones anteriores, y me asignaron otro en la escuela, ubicada al lado de la parroquia.

Fui a abrir el salón y revisar que contáramos con las sillas necesarias; luego regresé para recibir a las participantes. Algunas de ellas colaboraron llamando por celular a sus amigas, para avisarles sobre el cambio de salón. Así nos ubicamos sin ningún retraso.

Les di la bienvenida y tomé asistencia de las participantes, registrando la ausencia de una, que había asistido al funeral de un familiar. A continuación, se recordaron los compromisos firmados: confidencialidad, respeto por la diferencia, aceptación de la otra, actitud de escucha, evitar el consejo, cumplimiento de tareas, puntualidad y la asistencia.

Después se hizo un repaso de la sesión anterior, para aclarar y profundizar las dudas y dificultades existentes. Algunas de las participantes manifestaron que no habían entendido una pregunta de la tarea. Las interrogantes fueron: “¿Con qué personaje de la dinámica te identificas? ¿Cuáles fueron tus impactos personales al participar en la dinámica?”, de modo que en la facilitación traté que las participantes intentaran comprender por sí solas las preguntas y encontraran las posibles respuestas; luego yo hice las aclaraciones al respecto.

Enseguida iniciamos el tema del día con la dinámica “Comuníquense sin hablar”. En ella, los facilitadores invitaron a las participantes a que se acomodaran en un círculo, desde la de menor edad hasta la más grande, pero sin hablar; sólo con gestos y señas. Eso les ayudó a entender la importancia de la comunicación no verbal para aumentar la confianza entre ellas.

Esta vez, el objetivo de la sesión era promover la empatía y la compasión de las participantes con su ofensor. Para ello se hizo hincapié en la comunicación, dado que de ella surge el deseo de relacionarnos con otros, de interactuar, y de vincularnos con los demás. Ésta se trata de la transferencia de mensajes entre individuos, los cuales van desde mera información ajena a nosotros, hasta la expresión de nuestros pensamientos, nuestro sentir, nuestras necesidades y nuestros deseos. Comunicarse es un arte y cada persona lo hace a su manera, a su estilo; pero utilizando siempre algún tipo de lenguaje.

Esto significa que todos podemos aprender a comunicarnos cada vez más de una mejor manera. Así, la empatía y la compasión surgen de una comunicación profunda y asertiva y, parte de esta empatía, es hacerle saber al otro que lo entendemos, de manera tal que la otra persona se sienta comprendida.

Para llegar a este propósito se hizo la dinámica del antifaz, en donde todas las participantes se miraron en un pequeño espejo, teniendo puesto el antifaz. Mientras, el facilitador leyó la siguiente historia, titulada *Tu mejor cara*:

En un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día un perrito buscando refugio del sol, logró meterse por un agujero de una de sus puertas. El perrito subió despacio las viejas escaleras de madera. Al terminar de subir las escaleras encontró una puerta semi-abierta: Lentamente entró por ella. Para su sorpresa, vio que dentro del cuarto había 100 perritos más observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y al levantar sus orejas poco a poco, los 100 perritos hicieron lo mismo. Posteriormente sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito quedó sorprendido al ver que los 100 perritos también le sonreían y le ladraban alegremente. Cuando el perrito salió del cuarto pensó: “qué lugar tan agradable voy a venir más seguido a visitarlo”. Tiempo después, otro perrito callejero entró al mismo sitio, pero a diferencia del primero, al ver a los otros 100 perritos del cuarto, se sintió amenazado, ya que lo estaban mirando de una manera agresiva. Posteriormente empezó a gruñir; obviamente vio como los 100 perritos le gruñían a él. Cuando este perrito salió del cuarto pensó: “qué lugar tan horrible nunca más volveré a entrar”. Enfrente de la casa abandonada había un viejo letrero, que decía: “La casa de los 100 espejos” (Narváez, 2001, p.87).

Mientras yo leía, las participantes se observaron cuidadosamente a sí mismas en el espejo: el antifaz, sus ojos, su cuerpo y su posición corporal. Luego hice las siguientes preguntas: “¿Qué es una ofensa?, ¿he ofendido a alguien?, ¿cómo me he sentido cuando lo he hecho?, cuándo he sido el ofensor ¿he pedido perdón?, ¿por qué sí o por qué no?, ¿qué motivos tuve para ofender a esa persona?”

Enseguida invité a las participantes a que se acomodarán en dos círculos, uno dentro del otro, de manera que quedaran paradas espalda con espalda. Una vez ahí, se le entregó a cada una un espejo y se les invitó a ubicarse de tal forma que, al usar los espejos, pudieran ver parte de su rostro y parte del de una de sus compañeras. Esto de acuerdo con los diferentes ángulos que proyectara el reflejo de espejo.

Mientras las asistentes al taller buscaban la cara de la otra persona en los espejos, hice las siguientes preguntas como parte de una reflexión alternativa: “¿Qué estás viendo?, ¿cómo son los ojos de esa persona que está enfrente?, ¿cómo son sus rasgos físicos, ¿el color de su piel, la forma de sus ojos?, ¿qué crees que hay más allá de lo que viste primero?, ¿qué descubrieron?, ¿qué cambios se han dado ahora que vemos de manera diferente a esa persona?, ¿qué sentimientos tendrá ella en su corazón?, ¿qué imaginan en el alma, en el interior de esa persona?”

Luego les pedí que se quitaran el antifaz y se miraran sin él, para notar las diferencias. Las participantes manifestaron que con el antifaz habían visto otra cara que no era la de ellas y esto les incomodaba; que se veían feas y les era difícil identificarse.

Comprendo que he tenido formas de ver el mundo y a las personas, reconociendo que hay otras posibilidades o formas de ver. Los otros son para mí como el espejo (Malva, B3, 08 sept. 2012).

Así, se concluyó la dinámica con la siguiente frase: “No eres responsable de la cara que tienes, sino de la cara que pones” (Narváez, 2001, p. 87).

Cuarta sesión: “Estableciendo un puente del encuentro”

Como siempre, llegué a las instalaciones a tiempo para poder organizar las sillas y el proyector. Esta vez me sentía muy cansado, pues desde el día anterior había tenido actividades muy agotadoras. Sin embargo, al llegar las participantes me animé, pues me entusiasmó ver que ellas tenían mucho más ánimo que yo. Así que las recibí con abrazos y, a su vez, esos abrazos me animaron y dieron energía para realizar la sesión.

El propósito a alcanzar en esta reunión fue facilitar la construcción de una herramienta para el encuentro con el ofensor. Esto a través de:

Generar un estado emocional propicio para el posible encuentro con el ofensor.

Crear un ambiente en el que se comprenda cómo el manejo de las emociones, facilita el encuentro con el ofensor. Simbolizar con un baño la decisión de avanzar hacia el

proceso de reconciliación, acercándose a la persona sujeta de perdón a través del ritual llamado *Limpio el dolor* (Narváez, 2001, p. 108).

Para que dichos objetivos se alcanzaran de forma adecuada, se realizaron los siguientes pasos: se les pidió a las participantes que escribieran dos cartas, una al ofensor o a una persona que conociera el caso, y otra dirigida a sí mismas. En la primera de ellas, las asistentes al taller expresaron los sentimientos cuya manifestación quizá habían dejado inconclusa e implícita; en la segunda, escribieron sobre su comprensión hacia ellas mismas, antes y después del taller.

Durante esta sesión hice una explicación de las cinco emociones básicas (alegría, afecto, rabia, tristeza y miedo), enfatizando en que ninguna de ellas es buena ni mala, sino que todas son emociones que están ahí para vivirse y expresarse. Con la finalidad de ilustrar más claramente dichos términos, colocamos frente a las participantes, cinco canastas que simbolizaban depósitos de basura. Luego se les entregó a cada una cinco papeles, para que en ellos numeraran las emociones básicas del 1 al 5, según el grado con el que las vivieran cotidianamente. Esto aclarando que el 5 era el grado más alto en que se vive la emoción, y el 1 el menor. He aquí los resultados del ejercicio: La siguiente tabla muestra las cinco emociones básicas y las participaciones de las participantes.

Emoción básica	Grado de emoción 1	Grado de emoción 2	Grado de emoción 3	Grado de emoción 4	Grado de emoción 5
Alegría	2 participantes	2 participantes	4 participantes	4 participantes	8 participantes
Afecto	4 participantes	3 participantes	3 participantes	7 participantes	2 participantes
Rabia	2 participantes	4 participantes	6 participantes	4 participantes	2 participantes
Tristeza	3 participantes	4 participantes	2 participantes	4 participantes	5 participantes
Miedo	7 participantes	5 participantes	3 participantes	1 participantes	2 participantes

Fuente: Elaboración propia

Después de esto, expliqué a las participantes que todas estas emociones vividas, son momentáneas: aparecen y desaparecen continuamente en la vida de las personas. Enfatiqué que la alegría, por ejemplo, tiene igual valor en nosotros que la tristeza; lo importante es vivir ambas sin impedimento, en su tiempo preciso. Esto precisamente simbolizaba poner dichas emociones en las canasta, pues todas tienen su momento determinado de manifestarse, y luego desaparecen.

Después de esta actividad, se les invitó a las participantes a formar grupos pequeños, con la tarea de discutir sobre su experiencia con las emociones. Asimismo, debían conversar sobre las dificultades y facilidades que habían descubierto al escribir sus dos cartas. Luego de 10 minutos de intercambio, llevamos a cabo la dinámica de “La silla vacía”, para la cual invitamos a las participantes a mantener un ambiente silencioso y solemne (sin hablar y sin establecer ningún tipo de contacto con las otras participantes).

Cada una de las asistentes estuvo sentada frente a una silla vacía, imaginándose que en ella estaba sentado el “otro” (el ofensor). Cerraron los ojos y buscaron una posición cómoda. El facilitador ayudó al encuentro, a través de las siguientes frases: “¿Qué le digo?, ¿qué me dice? Evitamos palabras duras. ¿Qué explicaciones me da de lo sucedido?, ¿qué explicaciones le doy? Imagino el alma de la persona”.

Luego se dejó un tiempo prolongado de silencio y, posteriormente, se les invitó a que cambiaran de silla y se sentaran en el lugar del ofensor, mientras el facilitador plantea las siguientes preguntas: "Ahora, estando en la silla de mi ofensor, ¿qué le puedo decir?, ¿qué sentimientos me nacen?, ¿qué me diría el ofensor a mí?, ¿cómo me siento en su lugar?"

A partir de esto se dejó una vez más un tiempo prolongado de silencio, luego del cual se les invitó a las participantes a que extendieran la mano hacia el ofensor y se despidieran de él o ella, como símbolo de creación de un puente de acercamiento entre ambos. Posteriormente, los facilitadores volvieron a organizar las sillas en el salón y escucharon plenamente las experiencias, tras hacerles a las asistentes las siguientes preguntas: “¿Cómo les fue?, ¿fue fácil o difícil vivir la experiencia?, ¿qué pasó?”

Los resultados de esta dinámica, puedo ilustrarlos claramente a través de las siguientes expresiones de las participantes:

“Estuve conmovida. Me di cuenta de que no solamente eran ellos que me hicieron daño, sino que también yo he contribuido al daño” (Jacinto, B4, 22/09/12).

“Me sentí feo cuando me quedé en su lugar. Me sentí desesperado cuando me puse en sus zapatos. Decidí perdonar y pedir perdón, escuché el dolor y escuché que no era su intención hacerme daño” (Clavel, B4, 22/09/12).

“Me sentí culpable. Me puse a pensar que toda la culpa no la tiene él. Decidí que vale la pena expresar lo que siento, antes que tomar una decisión” (Girasol, B4, 22/09/12).

“Le dije cosas pero con miedo, no como yo quería decirle. Lo quisiera entender. Lo que quería decirle... es que él es muy corajudo [llora y hace una larga pausa]. Es coraje que él tiene [llora]... ¿Por qué no puedes escuchar y por qué no puedes, no me puedes entender? ¿Quiero saber de dónde viene ese coraje? A veces no te entiendo por qué no me apoyas” (Azalea, B4, 22/09/12).

Lirio lee la carta que ha escrito para sí misma y dice que se ha quedado sorprendida, que nunca lo había hecho en su vida:

[Llora] Esa carta me hizo reflexionar muchas cosas” (Lirio, B4, 22/09/12).

Ahora ya no es tanto coraje. Me quedó más tranquila y más librada. Me puse en el lugar de mi ofensor y lo entendí. Somos seres humanos y tenemos la equivocación. Cuando me puse en el lugar de ofensor, me sentí triste. Aunque me sentí triste, al mismo tiempo me sentí contenta, porque ya no me duele tanto. La carta me ayudó para librarme, he dicho lo que quería decir y ahora me siento en paz (Malva, B4, 22/09/12).

No sé, es que en el momento que leyó la carta mi compañera, me conecté con el punto en el que dijo que un día vivirán un vida matrimonial bonita, y eso es lo que anhelo. El ejercicio no me hizo ponerme en sus zapatos, porque no quise ponerme en sus zapatos, porque no me siento culpable (Lilia, B4, 22/09/12).

Después de la larga experiencia de compartir los ejercicios, los facilitadores prepararon el ritual “Rompo la cadena y limpio el dolor”, en el cual las participantes escogieron a una compañera para lavarle una mano, con agua de aroma preparada en

el centro del salón. Asimismo, para limpiarla con la toalla que se había puesto al lado del agua, expresándole a la vez el compromiso y el deseo que querían comunicarle a su ofensor. Éstas fueron, por ejemplo, las palabras de Petunia:

Yo te lavo con esa agua, para que Dios te llene de amor, de alegría y que permanezca en ti (Petunia, B4, 22 sept. 2012) [todos contestaban] que así sea.

Así, todas las participantes lavaron las manos y expresaron sus deseos de vida y de esperanza.

Con el trabajo narrado arriba, se logró el propósito buscado. Tanto con la escritura de las cartas, como con el ejercicio de La silla vacía, el lavatorio de manos y las bolsas de emociones, obtuvimos que las participantes entendieran de otra manera al victimario. Esto, incluso, hasta darse cuenta de que algunas de ellas también fueron victimarias.

Específicamente, a través del ejercicio de las cinco emociones básicas, las participantes entendieron que las emociones no son malas ni buenas, sino que son parte de nuestras vidas y, por ello, debemos experimentarlas en determinados momentos. Con la dinámica de la silla vacía, las asistentes pudieron realizar un encuentro imaginario con el ofensor y enfrentarlo, así como ponerse en sus zapatos para entender lo sucedido y comprender las diferentes perspectivas de la ofensa. Con el ejercicio de la escritura de las cartas, todas las participantes pudieron manifestarle expresiones inconclusas a su ofensor y, por medio de esto, librarse de las dudas y los dolores que se habían formado en ellas debido a las agresiones generadas y recibidas.

Finalmente, a través del ritual de lavatorio de las manos se creó un ambiente de esperanza que enfatizó en que el perdón es una decisión, mientras que la reconciliación es una opción. Con ello se buscó que las participantes mantuvieran la esperanza de poder, con el tiempo y la distancia prudente, alcanzar una reconciliación en donde la cooperación y la solidaridad son posibles; una reconciliación estrecha, en la que el amor renazca y se profundice en la fraternidad.

Todas esas experiencias les mostraron a las participantes caminos viables de posible encuentro con el otro y, especialmente, con su ofensor. Esto a sabiendas de

que, cuando una persona se hace consciente del dolor de los demás y de su propio dolor, es factible que encuentre una sanación: absolver el dolor, en lugar de arrojarlo sobre los demás. Quien perdona, descubre que hacerlo no es sólo un regalo para el ofensor, sino también para sí mismo.

En cuanto a mi parte como facilitador, no me encontraba bien emocional y físicamente. Llegué muy cansado a la sesión y tenía dolor de cabeza. Esto se lo comenté a las participantes, para que si me veían con mala cara, no se preocuparan.

Para superar esta barrera me ayudó la gran confianza que le tenía a mi cofacilitadora, pues sabía que ella podría asumir bien la responsabilidad, si yo no podía hablar. Además del dolor de cabeza y del cansancio, antes de llegar a la sesión recibí la llamada de mi hermana para decirme que mi mamá estaba muy delicada de salud. Me sentí muy impotente al no estar al lado de mi madre en el momento de su enfermedad.

Quinta sesión: “Celebrando la memoria y la restauración”

Ésta fue la última sesión, por lo que llegué con tiempo pero con muchos sentimientos encontrados: de nostalgia, pues ya terminarían las sesiones con las participantes; de angustia, preguntándome si verdaderamente había cumplido con los requisitos y los propósitos del taller, si había utilizado todos mis recursos personales en él. ¿Cómo seguiré acompañando a las personas que ya han participado en el taller? Esos sentimientos y esas preguntas me acompañaron en el viaje hacia Puente Grande.

Cuando llegué, algunas participantes que ya se encontraban ahí; estaban muy guapas, pues celebrarían la memoria y la restauración. Trajeron comida para compartir y para estar felices. En lo personal, siempre me motivó el estado de ánimo de las asistentes, la manera en que hicieron amistad entre ellas, y la confianza que les ayuda a compartir y estar juntas.

Les recibí con una dinámica de relajación y luego hice el repaso de la sesión anterior, para aclarar las dudas, así como para mantener la secuencia y conexión en la reunión que iniciaríamos. Enseguida recibí las tareas que habían hecho en el transcurso de la semana y las cartas escritas por las participantes (una para ellas

mismas y otra para su ofensor). En estas últimas, pudieron expresar cosas inconclusas, y comprender al ofensor de una manera diferente y esperanzadora.

Enseguida pasamos al tema del día. Los propósitos a los que se quería llegar en esta sesión, eran los siguientes:

- Dar una teoría de la reconciliación, la cual contiene dos temas muy importantes: la verdad, y la justicia o reparación.
- Realizar un resumen de todo el taller de Perdón y Reconciliación.
- Escuchar las experiencias de cada participante, desde las cuales se verían los parámetros del perdón.
- Dar un diploma a cada una de las asistentes, como signo de reconocimiento por su dedicación y compromiso en el taller.
- Promover que las participantes encontraran un nuevo rumbo de vida.

Para alcanzar estos objetivos se hizo una exposición sobre la reconciliación, y luego un resumen sobre el perdón y la reconciliación. El contenido de estos ejercicios fue el siguiente: la reconciliación es un proceso en el que el ofensor y el ofendido llegan a un acuerdo sobre la forma en que será su relación en el futuro. Esto retomando, a la vez, la palabra de Nelson Mandela, “sin reconciliación no hay futuro”. Dicha frase se convirtió en el mensaje central del esfuerzo de reconciliación en Sudáfrica, igual que para nuestros barrios y ciudades. Si logramos instaurar en nuestro medio una cultura de perdón y reconciliación, los esfuerzos por la paz se verán fortalecidos.

La reconciliación más que una decisión, es una opción. Hemos de plantearnos entonces caminos posibles para alcanzarla. Según Narváez (2010), existen tres tipos de reconciliación:

Reconciliación de coexistencia pacífica: que no nos lleva a la convivencia ni a la comunión, sino a darnos cuenta de que se puede vivir en la misma casa.

Reconciliación de convivencia: en la cual se puede llegar a una cooperación y solidaridad básica.

Reconciliación de comunión: por la que es posible que el amor renazca y se profundice en la fraternidad (p. 97).

Pienso que según los procesos que se fueron trabajando con las participantes, ellas mismas son capaces de llevar sus vidas a uno de estos tres tipos de reconciliación.

Tras esta explicación, expuse también los dos ingredientes de la reconciliación retomando desde el mismo libro de Narváez, “la justicia y la verdad”. Para esto, mencioné que el primer paso para la reconciliación es construir la verdad, y que la verdad no es la versión de uno ni del otro de los sobre los hechos ocurridos, sino la sumatoria de ambas versiones. De tal manera, no es posible construir un concepto de verdad sin el otro. Tener la capacidad para descubrir la verdad del otro es parte fundamental de la reconciliación. Por ello, Narváez (2010) sustenta lo siguiente:

En el ejercicio de la verdad, es necesario tener en cuenta tres tipos de lógica. Primero, la *lógica de los acontecimientos* (¿cómo ocurrieron las cosas?); segundo, la *lógica de los significados* (¿cuál mensaje quería enviar?); y finalmente, la *lógica de la necesidad* (¿cómo salir de aquí?). Cuando las personas se quedan solamente en la *lógica de los acontecimientos*, el proceso de la reconciliación es bloqueado” (p.89).

Es necesaria una nueva narrativa de los acontecimientos, pero muchas veces no se requiere producir una nueva interpretación. Las circunstancias, el modo y el lugar, son claros tanto para el ofensor como para el ofendido.

Dentro del ejercicio de construir verdad, la memoria juega un rol de primera importancia. Es necesario *hacer memoria*, precisamente para evitar el efecto distorsionador que tiene el olvido. Di el ejemplo de cómo los cristianos *hacemos memoria* de un crimen (la crucifixión de Jesús), para mantener viva y fresca la verdad de ese evento salvífico. Enfaticé también que recordar es una forma noble de agradecer, y por eso la eucaristía se convierte en *acción de gracias* que transforma y permite a las personas ir más allá de la simple lógica de los acontecimientos.

Como segundo paso de la reconciliación, hablé de “promover justicia” utilizando el libro de Narváez (2010) como base fundamental de este trabajo. Aquí expliqué cómo se puede romper el modelo de la justicia incongruente, para instaurar el de la justicia restaurativa o congruente. Hice también la afirmación parafraseando a Narváez, de que hacer justicia no es castigar al ofensor, sino y sobre todo, significa *recuperar al ofensor*.

Se busca imitar la justicia de Dios que *justifica*, y aplica siempre la misericordia y la compasión.

Resumen del Taller

Como resumen del taller, mencionaré los siguientes puntos apoyándome con el libro de Narváez (2010) *La revolución del Perdón* y la obra de Jean Monbourquette (1995) *Cómo perdonar*.

El término perdón, tal como se utiliza normalmente en el lenguaje cotidiano, es equívoco, pues no expresa la compleja realidad que debería designar. El proceso del perdón real apela a todas las facultades de la persona; y requiere concientización, decisión y compromisos. Por otro lado, la ofensa provoca confusión y pánico, pues la armonía de la persona herida se ve trastornada; su tranquilidad, perturbada; su integridad interior, amenazada.

Para Narváez (2010), contar la propia historia es uno de los secretos del éxito para quien desee trabajar exitosamente sobre el Perdón y la Reconciliación.

Esto es un ejercicio de catarsis de gran impacto y significa dar una higiene al alma, ejercicio tan indispensable como el que hacemos a diario con nuestro cuerpo. Relatar nuestras experiencias es el paso de la suciedad a la limpieza; es la liberación del pasado para proyectarse al futuro” (p.80).

Es, además, la transformación de la memoria triste a memoria de felicidad. Pasar de la oscuridad a la luz significa transformar el sentido de lo que somos, curar la relación con nosotros mismos, haciendo así más fáciles nuevas relaciones con los demás.

“Perdonar es decidir”: Narváez (2010) sostiene que: “No se trata nunca de una decisión calculada” (p. 82). Ningún individuo ultrajado, despojado, herido y humillado, logra encontrar razones válidas para perdonar. El perdón es absolutamente irracional, así como absolutamente irracional es la violencia. Agrega diciendo que “la decisión de perdonar es posible solamente gracias a un salto existencial en el que no actúa ni la

razón ni la lógica, sino el misterio” (p. 82). La decisión requiere una dimensión emocional, de comportamiento y espiritual. Es decir, uno tiene que sentirse, actuar y transformarse.

“Perdonar es un proceso”: El perdonar no es un acto efímero, sino un proceso que hay que asimilar. No hay que esforzarse para ponerse un pantalón con mantequilla, de cualquier manera uno no cabría bien. “Las viejas y mal curadas heridas suman sus voces desconformes a esta monotonía” (Monburquette, 1995, p.43). Entonces surge una gran tentación de negarse a tomar conciencia de la propia pobreza interior y aceptarla. Por ello, el proceso del perdón exige “una buena memoria y una consciencia lúcida de la ofensa, sin las cuales no es posible la cirugía del corazón que el perdón requiere” (p. 43).

“Perdonar es mirar con ojos nuevos al ofensor”: Se requiere esfuerzo sincero para comprender cómo ha podido ocurrir lo sucedido; mirar el mal y la culpa no como una mancha imborrable, sino como signo de la imperfección que nos caracteriza a todos como seres humanos. En alguno momento todo ofensor ha sido víctima, y toda víctima ha sido ofensora. En fin, perdonar es descubrir el prisionero y saber, a la vez, que el prisionero eres tú.

“Perdonar es comprender a mi ofensor”: Este paso es una “verdadera ascensión humana. El ofendido comprende que debe desarrollar gradualmente sentimientos y actitudes de compasión, bondad y misericordia” (Narváez, 2010, p.16). Liberarse del resentimiento causado por un trauma, requiere la comprensión de las circunstancias históricas en las cuales actuó la persona que provocó el dolor. Esto implica entonces, comprender al autor de la ofensa, al agresor; practicar la compasión y la humildad (de la palabra *humus* que significa *tierra fértil, productiva, don constante*), es decir, la capacidad de ser don. Es por ese camino por el que llega el perdón. A su vez, la compasión es la capacidad de sentir al otro en mis entrañas o vísceras; es la sensibilidad a flor de piel para captar las necesidades del otro; es dignificar y dignificarse a niveles nunca imaginados.

¿Cómo perdonarse a sí mismo? Perdonarse a uno mismo es probablemente el mayor desafío que podemos encontrar en la vida. Éste es el proceso de aprender a amarnos y aceptarnos pase lo que pase. Existe una enorme resistencia a perdonarse a

uno mismo, porque esto mata el hábito de considerarnos pequeños e indignos. Con el perdón muere la vergüenza, la culpa y la autocrítica que se expresa en frases como las siguientes:

Me avergüenzo de haber engordado tanto, siempre me sentiré culpable por no haberme despedido, dejaré de sentirme culpable si las cosas salen bien, me perdonaré cuando ella me perdone, me puse en una situación en la que he permitido que me hirieran, no supe qué hacer ni qué decir, me enamoré sin reflexionar, me reprocho y me pongo de parte de mi ofensor, soporté demasiado tiempo una mala relación, me siento vulnerable y deseo seguir amando, mi carácter perfeccionista que no permite ningún error (Monburquette, 1995, p.61).

Como se ha mencionado anteriormente, el perdón es una decisión pero la reconciliación es una opción. Es decir, puede haber perdón sin reconciliación, pero normalmente no existe reconciliación sin perdón. Mientras el perdón es un ejercicio de elevación personal hacia las alturas de la compasión y de la bondad, la reconciliación es un ejercicio social de acercamiento al agresor. En otras palabras, el perdón es un ejercicio intrapersonal, mientras que la reconciliación es un ejercicio interpersonal. Según Narvárez (2010) Este ejercicio requiere tres elementos fundamentales: verdad, justicia/reparación, y el pacto de no repetir nunca la ofensa.

Posteriormente se hizo el recordatorio de las tres “s” tomado también del libro de Leonel Narvárez (2001) llamado *Perdón*:

- “Significado de la vida”: Quienes han sufrido ofensa pierden el significado de la vida, no comprenden bien el hacer y el trascender.
- “Seguridad en sí mismo”: Una persona maltratada y agredida sufre grandes lesiones en su propia identidad, llegando a afectar esto su seguridad en distintos aspectos de su vida.
- “Sociabilidad”: Pérdida de confianza y la capacidad de interacción cotidiana.

Las experiencias que escuchamos de cada una de las participantes fueron muy esperanzadoras. En éstas cada una habló de los parámetros del perdón que retomarán en su proceso de vida diaria. Todas manifestaron las líneas que han de seguir, luego de

contestar a las siguientes pregunta: “¿Cómo vamos?, ¿con qué me quedó de este taller?, y ¿qué he aprendido de este taller?”.

En las siguientes citas, puede verse cómo las participantes conceptualizaron el tema del perdón. Por ejemplo, Lirio relaciona el perdón con la posibilidad de vivir con libertad y con alegría:

Yo me libré con las cartas que he escrito, me quedó librada y contenta (Lirio, B4, 22/09/12).

Sin lugar a dudas, Violeta relaciona el perdón con la capacidad para expresar su amor y reconoce que sus experiencias de vida, la pueden llevar a la solidaridad:

Aprendí muchas cosas. En cada una reflejé muchas experiencias, lo que dice Petunia, lo que dice Lilia, yo también lo he vivido. Yo he decidido brindarles a mis hijos unos besos, cariños que no he hecho antes. Demostraré el cariño. Aprendí tomar las cosas con suavidad. Me había costado dar un beso a mis hijos, ahora sí lo hago y es un beneficio tanto para mí como para los demás (Violeta, B5, 22/09/12).

Azalea en su parte, relaciona el perdón con el respeto a las diferencias:

Ahora puedo entender a mi esposo. Él tiene su manera de desahogarse y su manera de distraerse, y quiero respetarlo para que viva así y a mi ya no me afecte (Azalea, B4, 22/09/12).

Por supuesto, Dalia relaciona el perdón con el conocimiento de sí misma, la toma de decisiones y la mejora de relaciones familiares:

A mí me invitan y todas las invitaciones son muy importantes para mí. Esa semana me quedé pensando porque hoy me habían invitado a una reunión, pero supe que este taller es más importante que la otra reunión y puede venirme a este taller. Aprendí cómo dirigirme a mis hijos y cómo manejar las cosas. Supe mis defectos, y que debo aprovechar a mis hijos antes de que las cosas se empeoren, porque cuando ya nuestros

hijos salen de nuestras manos... para no arrepentirme. Estoy aprendiendo, tengo que hacerlo en práctica todo lo que he aprendido (Dalia, B4, 22/09/12).

Jazmín relaciona el perdón con la importancia de la confianza recibida:

Muchas gracias a todas, yo me llevo muchas experiencias de cada una de ustedes y son muy útiles en mi vida. Y muchas gracias por confiarme y dejarse confiar (Jazmín, B4, 22/09/12).

Rosal relaciona el tema del perdón con la serenidad, así como con encontrar soluciones y caminos nuevos:

Muchas gracias Padre, llegaste en el momento que lo necesitaba. Yo estaba hundida de muchas cosas y gracias a cada una de ustedes, pude salir de ellas. Ahora estoy tranquila (Rosal, B4, 22/09/12).

Malva relaciona el perdón con el ser escuchada, servida y librada:

Yo doy gracias a cada una de ustedes por escucharme para sacar todo lo que traía. Ahora me siento librada, servida y escuchada (Malva, B4, 22 sept. 2012).

Esas son algunas de las experiencias compartidas durante del cierre del taller. Para dejar evidencia, se han transcrito todas las sesiones.

Por último y como un reconocimiento de participación, dedicación y compromiso durante el taller, entregamos los diplomas firmados por el facilitador y la co-facilitadora. Hubo emociones de alegría, dado que las participantes no esperaban que se les otorgara una constancia tan importante. Luego se convivió en un momento de celebración y restauración de la vida, con una comida compartida y servida por las mismas participantes.

Finalmente, se concluyó el taller con abrazos y caras felices, aunque también con nostalgia. Esto me hizo pensar, efectivamente, existe la necesidad de seguir cultivando esa cultura de perdón y reconciliación en las personas. Así, un nuevo compromiso entre las participantes se llevó a cabo: constituirse como una nueva familia

que se siguiera comunicando, pero no como antes, sino de una manera profunda. Es decir que las asistentes, dado que habían vivido experiencias que quizá en sus encuentros diarios no habían compartido antes, se sintieron como una nueva familia. Con este fin intercambiaron sus teléfonos y direcciones, y se comprometieron a reunirse cada semana para compartir sus cambios (el antes y el después del taller).

Por mi parte, yo también me comprometí a participar y acompañarlas cada semana en sus actividades. Hoy este grupo ha crecido muy marcadamente y ya no son las 20 mujeres, sino 38 las que viven un encuentro de formación y crecimiento integral en Puente Grande.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

4.1 Organización de la información

Al término de la intervención, lo que siguió fue organizar, clasificar y estructurar la información recolectada durante el taller. Esto con la finalidad de analizarla, de tal modo que no se perdiera la secuencia de lo ocurrido. La intervención se realizó en cinco sesiones de cuatro horas de duración cada una; a todas éstas asistieron 20 mujeres. Las evidencias se recolectaron a través de diversas formas de documentación: videograbación, audio-grabación, fotografías, bitácoras, diarios, cuestionarios y cartas.

Para alcanzar el objetivo de una adecuada documentación, lo primero que hice fue cambiar los nombres de las participantes, con el fin de guardar su confidencialidad. Escogí para ellas nombres de flores: Clavel, Jacinto, Azalea, Girasol, Amapola, Margarita, Petunia, Alhelí, Lirio, Lilis, Dalia, Malva, Rosa Tulipán, Geranio, Hortensia, Verónica, Jazmín, Violeta y Narciso.

En seguida organicé los registros de datos en el siguiente cuadro de códigos, de manera tal que pudiera referenciar adecuada y explícitamente cada evidencia.

Sesión		1	2	3	4	5
Fuente de evidencia	Código					
Bitácoras	B	B1	B2	B3	B4	B5
Audio-grabación	AG	AG1	AG2	AG3	AG4	AG5
Videograbación				VG3		
Transcripción completa	TC	TC1	TC2		TC4	TC5
Transcripción incompleta	TIC			TIC3		
Carta a mi ofensor					CA4	CAF5
Carta a mí misma					CA4	CAF5
Diario de las participantes	DP	DP1	DP2	Dp3	DP4	DP5
Fotos	F	F1	F2	F3	F4	F5
Tareas	T2	T3	T4	T5	T6	
“Test” individual	TI	TI1	TI2	TI3	TI4	TI5

Fuente de evidencia por sesión.

Cada cita textual se encuentra identificada con el número de renglón en el que ésta aparece en la transcripción. En el caso del diario personal, sin embargo, este formato no pudo aplicarse, dado que se trata de un escrito personal que las participantes hicieron.

Enseguida mostraré algunos ejemplos para que dicha identificación le quede clara al lector: El código (Girasol, TC1, 25/08/12, 394), se trata de un registro que pertenece a la participante Girasol, de la transcripción completa de la primera sesión, llevada a cabo el día 25 de agosto de 2012. Esta cita se encuentra en el renglón 394 de dicha fuente. En el caso de (Azalea, TC4, 15/09/12,92), la participante que se cita es Azalea, desde la transcripción completa de la cuarta sesión, realizada el 15 de septiembre de 2012. Finalmente, la codificación (Lirio, CAF5, 22/09/12) se refiere al registro de la participante Lirio, obtenido de la carta escrita por ella a su ofensor durante la quinta sesión, el día 22 de septiembre de 2012.

4.2 Preguntas de análisis

A continuación presento las preguntas que guiaron el análisis, cuyo objetivo fue conocer los efectos que el taller ejerció sobre las participantes, así como el desempeño del facilitador con relación al logro de los propósitos formulados para la intervención.

- ¿Cuáles son las expresiones de cambio de conducta que las participantes manifiestan en sus relaciones personales, donde el “yo” se muestra actualizado a partir de su participación en el taller?
- ¿Cuáles recursos personales y sociales pusieron las personas en juego durante el taller?
- ¿Qué actitudes y habilidades desarrollé y puse en práctica como facilitador, que propiciaron cambios en las participantes a lo largo del taller?

Con la finalidad de responder a estas interrogantes, realicé el análisis de la información que se obtuvo en las sesiones de la intervención, enfocándome en la etapa

estructural del método fenomenológico (Martínez, 1989, Pp. 169-183). Esto debido a que el acto de comprender comienza por abrirnos a las formas fenomenológicas del ser, en las que él mismo se entrega. “Comprender el texto es, ante todo, referirse al campo de la tradición del ser y del sentido de su mostración” (Parra, 2003, p. 114).

Esto debido a que el intérprete llega al texto cargado de sí mismo, es decir, de su propia situación histórica; de sus preguntas y pre-comprensiones personales, desde las cuales interroga y pone en movimiento los horizontes y sentidos del texto.

4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración de los datos

Desde las preguntas de análisis propuestas en el apartado anterior, seleccioné los datos de registro de cada sesión. Para eso me enfoqué en la metodología fenomenológica señalada por Martínez (1989), cuyo procedimiento propone tres etapas: previa, descriptiva y estructural. Enseguida enumero los pasos de la etapa estructural, tal como los ha determinado el autor (Martínez, 1989, p. 169 a 183)

- Primer paso: lectura general de la descripción de cada protocolo.
- Segundo paso: delimitación de unidades temáticas naturales.
- Tercer paso: determinación del tema central que domina cada unidad temática.
- Cuarto paso: expresión del tema central en lenguaje científico.
- Quinto paso: integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva.
- Sexto paso: integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.

La lectura general de cada fuente de evidencia, no supone una ojeada apresurada y carente de atención. Por el contrario, exige al lector una observación profunda, a través de la cual pueda comprender los significados manifestados por cada asistente al taller. Esto quiere decir, una lectura que, desde el proceso de la intervención, sirva de mediación indispensable para conocer el mundo real y el saber propio de cada participante. Todo esto implica escuchar empáticamente; partir de la específica situación de cada asistente, sus necesidades, problemas y aspiraciones; ir a su

biografía con una auténtica comprensión; interpretar cuidadosamente sus manifestaciones; y re-expresar o parafrasear su expresión, para que éste vuelva a ser un recurso de liberación de sus problemas. Implica también ayudar a las participantes a tomar conciencia de los motivos por los cuales vale la pena comprometerse con el proyecto de cambio. Tal como señala Martínez (1989, p.174): “[...] consiste en observar y registrar la realidad con una profunda concentración y una ingenuidad disciplinada. Abrir bien los ojos y mantenerlos bien abiertos, mirar y escuchar con toda atención y poner todos los sentidos en el asunto”.

Aunque las asistentes a la intervención fueron veinte mujeres y todas sus situaciones eran muy interesantes, en búsqueda de una reflexión más concentrada y debido a la falta de tiempo, me dediqué a analizar a profundidad el proceso de únicamente tres señoras. Ellas fueron quienes expresaron con mayor claridad sus problemáticas y cambios.

Así, identifiqué primero sus datos personales. Luego redacté una reseña de cada una y de su problemática, basado en la evidencia con la que contaba gracias al registro de las sesiones. Finalmente destacué lo que cada una de ellas, durante las reuniones, recorrió en el proceso de actualización y de despertar; de ahí destacué los avances evidenciados y/o enunciados por ellas mismas, respecto a sus relaciones intra e interpersonales.

Para cada sesión se realizaron estos tres pasos y la construcción de una tabla de unidades temáticas (un ejemplo de ello puede verse en el apéndice “tercera unidad temática”). Enseguida se presenta el resultado de la estructuración general de los temas centrales, para cada una de las tres participantes (Girasol, Azalea y Lirio).

Girasol				
Problemática manifestada durante el taller		Proceso de cambio	Avances en su proceso dentro del taller	
En relación consigo misma	En relación con otras personas		En relación consigo misma	En relación con otras personas
<ul style="list-style-type: none"> - Con muchas ganas de expresarse, pero sin poder hacerlo- Rigidez en su cuerpo - Miedo a ser atacada - desequilibrio - Con sentimientos encontrados - Desconfianza - Baja autoestima - Pérdida del auto-concepto - Negación del 	<ul style="list-style-type: none"> - Poca expresión verbal - Atenta en lo que los demás comparten, pero ella no participa- Voz entrecortada y agresiva al interactuar - Sentimiento de invalidación y rechazo - Falta de ánimo - Desconfianza 	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto profundo con su experiencia - Exploración de su historia de vida - Congruencia con su propia experiencia - Catarsis en los momentos de la identificación, y expresión de sentimientos - Asimilación del ofensor como un individuo con el cual es posible 	<ul style="list-style-type: none"> - Restablecimiento de la seguridad en ella misma - Re-aprendizaje de la ofensa recibida, como medio indeseable para alcanzar fines - Asimilación de la propia responsabilidad, respecto al daño recibido - Aumento del estado de equilibrio - Darse cuenta de los problemas - Nuevo rumbo de vida, con otras expectativas - Aumentó la movilización - Elevación de la 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento público de los eventos ofensivos, y discusión sobre los mismos en escenarios públicos - Parafraseo respetuoso - Aumento de la escucha empática hacia los demás - Confianza más satisfactoria en los demás - Recepción de las opiniones de los demás - Aumento de la consideración positiva hacia los demás - Desaparición de la agresividad y el miedo, así como manifestación más

<p>contacto sensorial y la necesidad.</p>		<p>establecer acuerdos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Surgimiento de motivación para elevar el autoestima - Apropiación de los problemas con una búsqueda de mejoramiento - Asimilación de la acción ofensiva como una decisión errada del victimario 	<p>autoestima</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumento del auto-conocimiento - Manifestación de seguridad en sí misma - Incremento de la auto-valoración - Aumento de la decisión para realizar cambios - Acrecentamiento de la auto-determinación - Decisión de buscar más ayuda - Decisión de poner los límites - Focalización en su vida y la valoración de la misma - Disminución del desánimo 	<p>fluida ante el grupo de lo que siente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumento de la energía e información. - Diferenciación con hijos, esposo y mamá - Decisión de buscar más ayuda (ayuda psicológica) - Identificación del procesos de divorcio como mejor opción para su vida futura - Aumento del cuidado y el amor hacia ella misma y hacia los hijos - Mayor Toma de decisión en sus interacciones sociales.
---	--	--	---	---

Azalea				
Problemática manifestada durante el taller		Proceso de cambio	Avances en su proceso dentro del taller	
En relación consigo misma	En relación con otras personas		En relación consigo misma	En relación con otras personas
<ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de valoración como esposa y mamá - Baja autoestima - auto-devaluación - Miedo a la soledad - Falta de identidad - Fuerte auto-exigencia - Miedo a enfrentar los problemas - Incongruencia - Rigidez en su cuerpo - Mucha dependencia - Inseguridad en 	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de su esposo como culpable - Desconfianza hacia los demás - Preocupación por sus hijos - Sentimiento de añoranza hacia sus padres, quienes viven en Estados Unidos - Enfrentamiento de los problemas con mucha inseguridad en su interacción social- - Preocupación por sus padres 	<ul style="list-style-type: none"> - Profundo contacto con su experiencia - Expresión de su historia y las problemáticas de su hogar - Catarsis a través del llanto - Mejor simbolización de sus experiencias - Verbalización de sus experiencias - Disponibilidad para compartir sus experiencias - Contacto con sus sentimientos y expresión de los mismos - Decisión de conducirse hacia el cambio - Aumento de la seguridad en sus 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento de la auto-estima - Mayor determinación con respecto a las decisiones de cambio - Más seguridad en sí misma - Aumento de la auto-valorización - Disminución del miedo - Capacidad para apropiarse y responsabilizarse de sus problemas - Reconocimiento de sus valores - Mayor conciencia respecto a su 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor comprensión hacia los demás - Aumento en la dedicación hacia sus hijos - Incremento de su consideración positiva hacia los demás - Atenta a escuchar y participar en las expresiones ajenos para conectarse con los suyos - Mayor confianza hacia los demás - Aumento de su expresión en el público - Reconocimiento de los eventos ofensivos de su vida, así como capacidad para expresar y discutir los mismos en público. - Restablecimiento de la

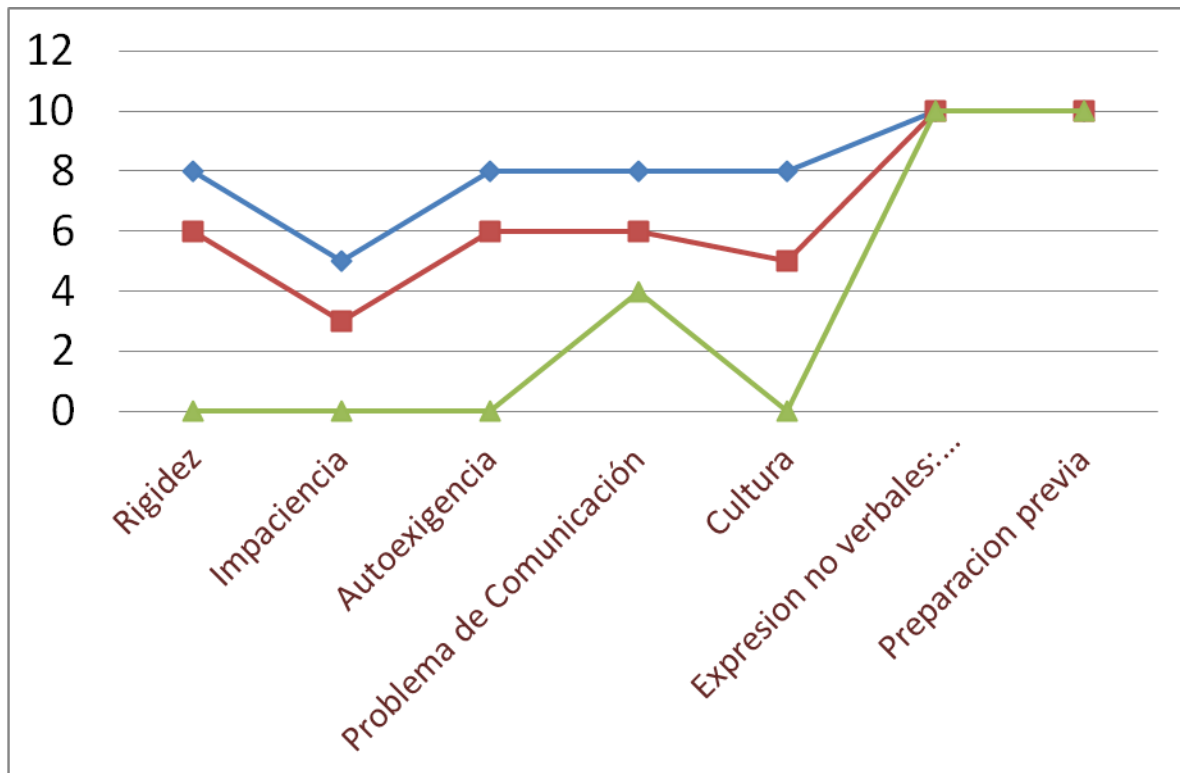
<p>ella misma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deseo de ser la única responsabilizarse de su casa - Falta de autoridad - Víctima del machismo - Falta de capacidad para poner límite 	<p>(evitaba que supieran el sufrimiento que ella vive)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dialogo pobre con su marido - Cansancio ante la rutina de su vida 	<p>decisiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumento de la congruencia entre sus experiencias y la constitución de sí misma - Mayor fluidez en su comunicación verbal - Cambio en la postura corporal - Cambio en el tono de la voz - Iniciativa para expresar los cambios 	<p>sentimientos</p>	<p>seguridad con respecto a los demás y a sí misma</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reintegración comunitaria medianamente exitosa
--	---	---	---------------------	---

Lirio				
Problemática manifestada durante el taller		Proceso de cambio	Avances en su proceso del taller	
En relación consigo misma	En relación con los demás personas		En relación consigo misma	En relación con los demás personas
<ul style="list-style-type: none"> - Nula manifestación de contacto con sus emociones - Poca aceptación de sus problemas - hiper-activismo- Expresión de problemas ajenos - Alto desequilibrio personal y emocional - Incongruencia - Auto-defensa - Auto-protección - Prepotencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Interrupción en la comunicación con otros - Falta de respeto hacia los demás - Frecuentes juicios hacia los demás - Poca seriedad hacia ella misma y hacia los demás (es cómica y se burla de las personas). 	<ul style="list-style-type: none"> - Asimilación y expresión de problemas ocurridos desde hace 45 años - Contacto con sus sentimientos - Mayor comunicación de su experiencia - Aumento en la reflexión con respecto a la necesidad de cambiar su actitud - Más conciencia de ella misma y de los demás - Mayor percepción basada en la consideración positiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora al contactar con sus emociones y mejora en el contacto con los demás - Reconocimiento de los defectos y problemas personales - Toma de conciencia respecto a su estado de animo - Mayor congruencia - Fluida expresión escrita de su problema - Mayor equilibrio en su estado emocional - Mayor contacto con sus sentimientos - Apropiación de sus problemas - Menos hiper-activismo y disminución de la prepotencia - Re-aprendizaje respecto a la ofensa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación y respeto hacia los demás (menos interrupción) - Mayor comprensión hacia los demás (con mayor seriedad) - Menos juicios - Restablecimiento de orden moral colectiva. - Re-significación de los problemas.

Después dar seguimiento y explicar de manera general los procesos de cada una de las tres participantes (en relación con ellas mismas y con los demás) describo, lo acontecido durante la realización de este taller. Para ello, presento a continuación algunos puntos que ilustrarán el desarrollo de las actitudes y habilidades, que me ayudaron a propiciar los procesos de cambio en las participantes.

FACILITADOR		
Problemas y dificultades durante el taller	Cambio y avances en mis sentimientos y conductas, desde mi rol de facilitador	
INICIO	EN RELACIÓN CONSIGO MISMO	EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS
<ul style="list-style-type: none"> - Poco contacto conmigo mismo. - Rigidez en mi cuerpo - Miedo ante la responsabilidad de facilitar al grupo - Preocupación - Auto-exigencia - Problemas en el dominio total del idioma - Incongruencia con respecto a mis sentimientos - Poca empatía - Falta de comprensión - Afán por juzgar - Falta de paciencia - Alta preocupación hacia los demás - Divagación en mi comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayor autoconfianza -Aumento del conocimiento de mí mismo - Uso de mis recursos personales con mayor efectividad (simbolización, tono de voz, movimiento de manos, expresiones verbales y no verbales) - Mayor entrega al grupo como co-participante - Incremento en mi congruencia - Profundidad en la preparación de cada sesión - Mayor preparación psicológica, espiritual y moral 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento continuo de la comprensión empática - Mayor consideración positiva incondicional hacia los demás - Mejor comunicación verbal y no verbal, y cuidado de su impacto en los demás - Incremento la escucha atenta.

En el siguiente grafica se puede ver el desempeño y sus cambios del facilitador en el proceso de la facilitación:



Gráfica 6

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

El objetivo de este capítulo es responder a las preguntas de análisis propuestas en el anterior. De éstas, las dos primeras corresponden al proceso de cada participante, mientras que la tercera hace referencia al facilitador y su desempeño durante el taller.

Las preguntas planteadas fueron:

- ¿Cuáles son las expresiones de cambio de conducta que las participantes manifiestan en sus relaciones personales, donde el “yo” se muestra actualizado a partir de su participación en el taller? (para dar respuestas esta interrogante, se presentarán los testimonios de tres de las participantes: Lirio, Girasol y Azalea).
- ¿Cuáles recursos personales y sociales pusieron las personas en juego durante el taller?
- ¿Qué actitudes y habilidades desarrollé y puse en práctica como facilitador, que propiciaron cambios en las participantes a lo largo del taller?

A continuación se explica a detalle el proceso de cambio de las asistentes al taller.

5.1 Proceso de cambios de las participantes del taller

Como se mencionó anteriormente, en este apartado se describe el proceso de tres de las participantes: Lirio, Girasol y Azalea. Esto a partir de los datos recabados, mismos que documentan los logros percibidos con mayor claridad en sus procesos de cambio.

Primeramente presento a cada una de las participantes, aporto algunos de sus datos personales y describo las problemáticas que manifestaron durante el taller. Enseguida relato cómo fue su proceso de cambio y los avances que tuvieron en su actualización.

Finalmente, explico el impacto que todo esto tuvo tanto en sus relaciones interpersonales como intra-personal.

5.1.1 Proceso de Lirio durante el taller

Lirio es una mujer de 46 años de edad, casada y con dos hijos: Esaú, de 26 años de edad; y Miguel Ángel, de 15. Cuenta Lirio que desde su niñez tuvo la responsabilidad de la casa, es decir, hacer la comida, planchar, limpiar y lavar la ropa de sus hermanos y de su papá; actividades que comúnmente se adjudican a una mujer adulta. Este trabajo, explica, lo hacía con gusto la mayor parte del tiempo, aunque a veces con flojera y un poco de dolor físico.

La etapa de su niñez fue muy feliz para Lirio; la vivió al lado de su madre, quien la llenó de amor, comprensión y todas las cosas a las que tiene derecho una niña. Sin embargo, según platica, este periodo de aventuras infantiles duró para ella solamente los primeros 10 años de su vida, antes de que su madre falleciera. Cuando esto sucedió, su vida cambió drásticamente al responsabilizarse de toda la familia, hasta el punto de tomar el papel de madre desde muy pequeña. Desde entonces, Lirio tuvo que aprender a preparar la comida para sus hermanos, así como alimentar a los pájaros que tenía en casa. Cuenta que su madre falleció el día del cumpleaños de su hermano, por lo que Lirio recuerda esta fecha con tristeza y aflicción.

Por otro lado, la relación que tuvo con su padre luego de la muerte de su mamá, no fue buena. Lirio comenta que él la ha dañado durante toda su vida: recuerda que la abandonaba y daba su atención solamente a su hermana Raquel, porque “ella era el centro del universo” de su papá. Aunque Lirio dice haber anhelado desde entonces el cariño, cuenta que hasta ahora nunca ha recibido un abrazo ni un beso de su papá; él no la miraba, platica, aun cuando ella se había “responsabilizado y tomado el lugar de madre de familia”.

Tras perder a su madre y viéndose obligada por su padre a tomar una responsabilidad que no le correspondía a su corta edad, Lirio renunció a su niñez. Ella aún se siente frustrada por esto, y le reclama a Dios la muerte de su madre. Por otro lado, tiene presentes los golpes que recibía por parte de su padre, mientras ella planchaba una canasta llena de ropa. Lirio expresa que siempre le ha tenido miedo a su papá, pues éste le gritaba, la maltrataba y la golpeaba.

Además, recuerda que un año después de que su madre muriera, su padre se unió con una nueva pareja. De esta persona también recibió maltrato e, incluso, a veces la dejaba sin comer durante todo el día. Asimismo, Lirio cuenta que a la edad de 15 años no tuvo ni fiesta, ni ninguna otra consideración “como cualquier niña que se lo merecía”.

Lirio no quiso contar más de su niñez porque no recuerda mucho y esta etapa fue para ella muy corta. Sin embargo, ella dice encontrarse agradecida con Dios porque le ha dado la posibilidad de estudiar y de tener un trabajo digno.

Con su esposo, la relación es muy distinta a la que mantiene con su padre; es estrecha y la hace vivir feliz y tranquila. Lirio expresa que tiene un marido maravilloso, quien a pesar de ser diabético, le da el amor y la tranquilidad que las esposas y madres merecen. Agrega también que se siente admirada de ella misma, por la fortaleza que tuvo cuando se accidentó su esposo, Beto, quien estuvo al borde de la muerte. Señala además que vive una vida muy estable con su esposo y sus hijos. Esaú, su primogénito, estudia y al igual que ella, trabaja en la Comisión Federal de Electricidad. Por su parte Miguel Ángel, el menor, cursa la secundaria.

Lirio comenta que ella y su familia disfrutaban de esta etapa de la vida, y que tiene todo lo que tantos años había añorado: una familia con estabilidad económica, un trabajo sin preocupaciones y una cercana pensión. Además, ve con agrado los logros de sus hijos; afirma que tanto ella como su esposo han estado siempre al pendiente de sus necesidades, así como ayudándoles a ser buenas personas. Considera que Esaú y Miguel Ángel son buenos, de sentimientos nobles y dedicados.

En el futuro, Lirio se ve contando con la bendición de Dios para gozar de buena salud y disfrutar de su jubilación. Para ella, visualizar como su familia a sus hijos y nietos, su marido, sus hermanos y sobrinos, es algo gratificante. Sueña con la posibilidad de mantenerse unidos, ayudándose mutuamente y respetando sus ideologías personales. Asimismo, le interesa un mayor acercamiento a la Iglesia, con la finalidad de aprender más sobre la fe y la ética religiosa. Finalmente, agrega que quiere amar sin medida cada día de su vida; reflexionar cada palabra dicha y cada acción llevada a cabo; ayudar al otro en sus necesidades; y disfrutar más las reuniones familiares.

Problemática planteada

Lirio llegó al taller con mucho entusiasmo y ánimo, pero al inicio no se atrevió a expresar sus vivencias frente del grupo. Se presentó, sin embargo en el taller, desde un papel protagónico, bromista y cómico; constantemente nos hizo reír y disfrutar de sus chistes.

La mayor parte del tiempo hablaba en tercera persona, se le dificultaba expresar cosas respecto a ella misma y a sus sentimientos. Esto coincide con lo que describe Rogers al explicar la segunda etapa del proceso de convertirse en persona: “los problemas se perciben como externos al sí mismo” (1964, p.124). Pues durante la introducción de este taller, ella manifestó que más que nada, venía con curiosidad, quien expresó: “vengo con mucha curiosidad, y saber si me ayudará a quitar el coraje que tengo con mi papá ya muerto, por la falta de cariño, el que nunca me dio” (Lirio, B1, 25/08/12).

Pero desde un inicio, Lirio tenía una motivación para estar en el taller: se sentía curiosa de saber si era posible que le ayudaran a eliminar el coraje que guarda hacia su padre ya muerto. Como se mencionó anteriormente, este rencor surgió debido a la necesidad de aprecio y cariño no satisfecha por su progenitor, en ningún momento de la vida de Lirio.

Lirio se encontró llena de problemas en su niñez, principalmente con su padre, a quien nunca le expresó sus sentimientos, pues dice haberlo conocido perfectamente y saber que hacerlo no sería conveniente. Por eso decidió callar, con la finalidad de “llevar la fiesta en paz”. Al respecto, expresa:

Pues me siento en parte, como la estatua. Por ejemplo, yo soy de las personas que tratan de llevar la fiesta en paz y me aguanto, y me aguanto; a veces pierdes la cordura, y dices cosas hirientes que después te arrepientes. Y por la parte de ser la estatua, es porque a mí no me gustan los conflictos, me gusta llevar la fiesta en paz (Lirio, TC1, 25/08/12, 92).

Lo que Lirio comunica a través de su comentario, es su estilo habitual de expresión. Además, en su manera de ser se percibe rigidez y muestra en su rostro

aflicción. Su experiencia se encuentra bloqueada en su interior, por lo que se le dificulta externar su yo lastimado y dolido.

Las características y las manifestaciones de Lirio nos invitan a ver las etapas del proceso de cambio que propone Rogers. Como se ha dicho, en su caso se presenta una postura que ilustra la segunda etapa, donde las expresiones y las manifestaciones son limitadas y bloqueadas. “Los constructos personales son rígidos y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos” (Rogers, 1964, p.125).

Lirio, quien bloquea su realidad, percibe y pone de manifiesto que uno de sus principales problemas es la asignación de pendientes en su trabajo, mismos que no le corresponde resolver a ella. Esto lo relaciona con la experiencia de su niñez, donde tuvo que aceptar y cubrir responsabilidades de madre, a la temprana edad de 10 años.

Sí porque hay veces que no hay un equilibrio, y a veces me quieren dar responsabilidades que no me corresponden. Entonces trato de llevar la fiesta en paz, pero ya cuando me desespero... “sabes qué, no me gusta esto, porque me estás dando responsabilidades que no me corresponden”. A veces no sé por qué[...];por qué abusan de mí! Y ya cuando... ya cuando yo ya me deslindo de mis responsabilidades, pues a ellos ya les cae mal. Y pues pasa cierto tiempo y vuelven a lo mismo (Lirio, TC1, 25/08/12,100).

Lo expuesto anteriormente reafirma que el patrón de la responsabilidad asumida, aunque ésta no le corresponda, sigue vigente en la vida de Lirio; aún no logra poner límites sanos para su vida y ni siquiera tiene claro el por qué. A su vez, este patrón se repite constantemente en los diferentes sistemas y roles en los que se involucra. En parte, es por tratar de “llevar la fiesta en paz” que ella permite dicha situación y acepta todo lo que se le asigna. Sin embargo, cuando se desespera por la intensa carga de ocupaciones, toma consciencia de que aceptó estas responsabilidades erróneamente, y de que esto le genera un gran desgaste; es entonces cuando expresa su malestar.

Sobresale también en ella, un cierto miedo para poner límites; no se siente libre, ni se permite defender su propio derecho. “La libertad de ser uno mismo asusta por la responsabilidad que implica; el individuo se aproxima a ella con cautela y temor, al comienzo casi sin confianza alguna” (Rogers, 1964, p.155).

Asimismo, otra problemática que cuenta Lirio es la de una amiga del trabajo, a quien su marido le es infiel. Dicha complicación la identifica también con la infidelidad del esposo de su hermana. A la vez, manifiesta que le duele y le molesta que le hagan daño a su amiga pues, dice, “es muy noble y buena”. Sobre la infidelidad de su cuñado, cuenta:

Cuando empezamos a verla [a la amante de su cuñado], cuando empezó a salir con el famoso marido de mi hermana, pues hay muchas cosas que no me gustaban, a mí y a toda mi familia. Y después pasó todo eso, y a mí me dio mucho coraje, y siento coraje. Yo estuve tres meses afuera de su trabajo esperando a que saliera la tipa, pero el que ahora es mi esposo me convencía que no hiciera nada. Era tanto mi coraje porque yo adoro mis sobrinos y vendría esa... [se contiene de decir una mala palabra] horrible (Lirio, TC2, 01/09/12, 221).

La cita anterior deja entrever que Lirio no sólo siente dolor por la experiencia de su hermana y su amiga, sino que ella misma ha vivido también algo parecido. Al revivirlo a través de estas dos mujeres a las que quiere, el coraje que tiene en su interior se deja ver. Al respecto expresa:

Sí. Yo también me casé y me divorcié, y luego volví a casarme con otra persona. A mí también me dolió pero no fue el mismo caso, fue diferente. Pero yo siempre pensaba que si a mí me pasaba lo mismo, tenía un hijo, iba ser para mí mi fuerza y no me iba a importar lo demás. Yo a veces quisiera que ella hiciera lo mismo a su esposo que se aferrara a que tiene a sus hijos y que eso es lo más importante, y que ya deje de pensar en otras cosas. Ya quiero que no le duela (Lirio, TC2, 01/09/12, 243).

Aunque le cuesta hablar libremente de ella en público, mediante su miedo y la forma de expresarlo (aunque no sea explícitamente con palabras), Lirio ha manifestado sus problemas y heridas. “De todas formas hay cosas que me duelen aún, cosas que no les he explicado. Yo me reflejé mucho con mi comadre [se queda un momento pensativa], por eso no podía hablar y no podía...” (Lirio, TI3, 8/09/12,144). No le gusta hablar y le duele recordar, pero a la vez muestra que tiene algo que expresar, y parece esperar a que suceda en su debido tiempo. “Con frecuencia pienso que el cliente trata

de escucharse a sí mismo y captar los mensajes y significados que le comunican sus propias reacciones fisiológicas” (Rogers, 1964, p. 158).

A pesar de sus dificultades para expresarse, Lirio manifestó ante el grupo que desde su niñez ha vivido una situación problemática; su padre tomaba mucho, la maltrataba, y en varias ocasiones la abandonaba con hambre. Ella misma lo cuenta así:

Mi papá tomaba mucho. Somos muchos en mi familia, no tuvimos mucho que comer ni dinero para estudiar. Yo me sentí mal porque en una ocasión me mareé en la escuela y me dio mucha pena, ya no quise ir, preferí dejar de estudiar que seguir yendo así. Me mareaba seguido en la escuela... sentía vergüenza, sentía tristeza (Lirio, T13, 8/09/12,147).

El párrafo anterior es una muestra de cómo hace mucho tiempo que Lirio rechaza el exponerse, el verse vulnerable y sentir vergüenza. Quizá es por eso mismo que siente temor de hablar en público; huye al conflicto (desea siempre “llevar la fiesta en paz”); y busca que sus problemas y sentimientos pasen desapercibidos, mientras los guarda dentro de ella. Al respecto, Rogers (1964) menciona:

[...] cuando me acepto como soy, puedo modificarme. Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como de mi propia experiencia: no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta (Rogers 1964, p. 27).

Las expresiones de Lirio delante del grupo fueron siempre limitantes. Por ello en el taller buscamos una manera para que pudiese expresarse más libre y cómodamente. Así, entre los ejercicios a realizar, se propuso a las participantes que escribieran dos cartas, una para sí mismas y otra para su ofensor. La intención era que, a través de ellas, pudiesen expresar sus sentimientos, sin considerarse obligados a exponerlos o juzgados.

Para Lirio, esta fue una oportunidad importante para manifestar sus dolores. Al leer una de sus cartas, expresó: “Para ti querido padre, mi máximo agresor, te quiero decir: quiero que sepas que a pesar de todo no te guardo rencor, porque lo que tú

nunca entendiste es que yo te amaba desinteresadamente. Creías que por tu dinero me acercaba a ti y nunca fue así, porque no lo tuve” (Lirio, CAF5, 22/09/12).

En esta epístola, Lirio también afirma que comprende mejor el problema con su padre. Sobre esto, Rogers (1964, p. 41) dice: “También encuentro que la relación significa en la medida en que siento un deseo constante de comprender: una sensible empatía con cada uno de los sentimientos y expresiones del cliente tal como se le aparecen en ese momento. La aceptación no significa nada si no implica comprensión”.

Lirio recuerda la primera manifestación de odio que sintió de su padre hacia ella: fue el día del funeral de su madre. Mientras ella lloraba, lejos de consolarla él la ignoró y regañó. En cambio, recuerda verlo reconfortar a su hermana, Raquel. Lirio se sintió entonces abandonada, discriminada y rechazada por su papá. Así lo manifiesta:

La primera manifestación de tu odio hacia mi personita, fue precisamente el día del funeral de mi madre. Recuerdo que llegaste de viaje y yo estaba debajo del boiler eléctrico, y me dijiste "¡salte de ahí!", pero con una voz muy enojada, "no seas payasa mocosa y deja de llorar, ¿para qué tanta payasada?". Te seguiste de largo y fuiste a consolar a Raquel, que al igual que yo lloraba. Y la abrazaste consolándola y diciéndole "hija estas cosas pasan, ten resignación fue la voluntad de Dios". Ella se culpaba por lo sucedido y tú le decías que no se sintiera así, que Dios era quien había decidido llevársela (Lirio, CAF5,22/09/12).

Como se ha mencionado anteriormente, la vida de Lirio cambió radicalmente desde ese día; en sus días predominaron el rechazo y abandono de su papá, así como la responsabilidad de sustituir el lugar de su madre en las labores del hogar. Desde su niñez se ha sentido frustrada y desesperada, sabiendo la injusticia que vivió al llevar una carga que se le asignó a los 10 años de edad, sin ser toma en cuenta. Respecto a esto, dice:

Con el paso de los días a mí me fueron asignando tareas y quehaceres que no me correspondían. Una niña de 10 años no sabe llevar una casa, y de la noche a la mañana lo aprendí. Acabaste con mi niñez. Me sentí frustrada, como reclamando a Dios el por qué te llevo a ti, madre, tú tan joven, tan llena de salud. En mi interior deseaba con toda el

alma que Dios te llevara a ti [padre] y me regresara con mi mamá. Por Dios, eso no se hace a un ser tan pequeño (Lirio, CAF5, 22/09/12).

Lo expuesto anteriormente confirmar que Lirio no realizaba sus tareas domésticas por propia voluntad, sino que respondía a las exigencias y necesidades de otras personas. Además, se vislumbra una falta de orientación y apoyo paterno, en la que ella se basó para exigirse vivir esta experiencia en temprana edad. Al respecto Rogers dice:

Descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte que sólo existe como respuesta a exigencias ajenas, y que no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que debe hacerlo (Rogers, 1964, p.105).

Proceso de cambio en Lirio durante el taller

Como se ha mencionada en el apartado anterior, Lirio llegó a este taller con curiosidad. Luego, cuando empezó a expresar la vivencia con su padre y sus sufrimientos en la infancia, comenzó a experimentar un cambio de actitud. Desde entonces fue cada vez menos cómica; estaba en las sesiones con mayor seriedad y atención. Podemos decir que inició la asimilación de los dolores que cargaba desde hace 45 años.

Lirio pudo contactar con sus sentimientos y comunicar al grupo sus experiencias. En esta etapa dejó de hablar en tercera persona y, aunque no se percibe mucho (pues no suele expresar verbalmente lo que siente), logró hablar más sobre su sentir.

También se mostró más reflexiva sobre lo que pasa en su vida, manifestando su disponibilidad para cambiar y ser más consiente de ella misma y de los demás.

Lirio se siente tranquilidad en gran medida. Aunque aún no ha hablado sobre muchas de sus situaciones, sí las ha contactado y comprendido. Es notoria, sin embargo, su dificultad para hablar delante de las personas. Esto lo dice así:

Pues yo me siento en gran parte tranquila, porque hay muchas cosas que no he hablado pero sí las he entendido. Yo he aprendido un poco de cada una de ellas [sus compañeras]

y también siento que no es tan grave mi problema. Como muchas compañeras lo han dicho, he aprendido que es cierto que a veces uno piensa que tiene los problemas más grandes del mundo. Yo a veces siento que mis problemas son los más grandes y en realidad veo que muchas personas sufren más que yo (Lirio, TI3, 8/09/12,143).

El que Lirio logre tomar conciencia de sus sentimientos, reconocerlos en el momento que se le presentan, y expresarlos más abiertamente, es signo de que está modificando y reconstruyendo su auto-concepto. Este último término es definido por Rogers como “la configuración experiencial compuesta de percepciones que se refieren al yo, a las relaciones del yo con los demás, con el medio y con la vida en general, así como los valores que el sujeto concede a estas diferentes percepciones” (Rogers, 1967, p.196).

Por otro lado, las cartas que escribió Lirio fueron de mucho provecho para ella. Reconoció que esta actividad le ayudó a exponer lo que no se atrevía a manifestar verbalmente, así como a decirle a su padre lo que desde hace años no había podido expresarle. Esto lo hizo, además, de una manera tranquila y relajada: “Pues bien, porque tuve la oportunidad de decir lo que no pude decirle a mi agresor” (Lirio, TC4, 15/09/12, 129).

Regresar a su historia ayudó a Lirio a reconocerse, reflexionar más sobre sí misma y visualizar su vida desde otro enfoque. En algunos de los problemas que enfrentó con respecto a su padre, se despojó de máscaras que la ayudaban a protegerse y, a su manera, sobrevivir. El que una persona haga esto, es el camino para que logre “ser ella misma, implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, y no tratar de imponer una máscara a su experiencia o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado” (Rogers, 2006, p. 109).

Acorde con esta cita de Rogers, Lirio expresó respecto a sus aprendizajes en el taller: “hoy aprendí a no ponerme otras caras ante la gente; tratar de ser yo por fuera y por dentro. Aprendí a valorar a los demás y no juzgarlos sin antes saber el por qué actúan así” (Lirio, B3, 8/09/12).

Los logros o cambios en Lirio

Los logros de Lirio se dejan ver mayoritariamente en la redacción de sus cartas; más específicamente, en la escrita para ella misma. Fue ahí donde pudo explorar, reencontrarse y abrir su propio proceso de cambio. Ahí logró valorarse y admirarse a sí misma, por su fortaleza ante las difíciles pruebas que soportó para su corta edad.

Por otro lado, hoy reconoce y valora con orgullo los triunfos que ha tenido. Lirio ha re-significado las situaciones que vivió en la infancia y las ve ahora como aprendizajes y experiencias de vida, mismas que la han impulsado disfrutar con mayor entusiasmo su presente. Ella misma lo expresó de la siguiente manera:

Para ti querida amiga [ella misma], haciendo un recuerdo de tu pasado: Te admiro mucho por haber sido tan fuerte ante tantas pruebas tan difíciles que sufriste a tu corta edad. Ahora con orgullo reconozco tu valor y tus triunfos, todos tus esfuerzos. Aprendiste sobre la marcha y día a día lo que tenías que hacer por obligación, ya que siendo niña te dieron la responsabilidad de una mujer adulta y lo hacías la mayor parte del tiempo con gusto, aunque a veces con flojera (Lirio, TC4, 15/09/12, 145).

Rogers comenta que “la aceptación de sí mismo constituye y representa el comienzo del cambio” (Rogers, 2004, p. 31). La persona experimenta una sensación de mayor realidad y autenticidad, “pareciera que el individuo está aprendiendo a aceptarse a sí mismo —y a serlo—” (Rogers, 2004, p. 33).

Ilustrando esta afirmación tenemos a Lirio, quien afirma que al reconocer muchas de sus cualidades, pudo verse como una persona fuerte y capaz de emprender. Antes, su auto-concepto provenía de una valoración condicional hacia sí misma, por lo que dudaba de poseer estas cualidades. Probablemente esto lo generó el daño recibido, en gran medida, por parte de su padre.

Este descubrimiento causó en Lirio una mayor auto-aceptación, el incremento de su autoestima y más satisfacción para consigo: “Por mi parte estoy muy satisfecha por haber cumplido con el cuidado de mis hermanos; los atendí hasta que se fueron casando y ya después de que me casé, seguí atendiéndolos” (Lirio, TC4, 15/09/12, 140).

Se puede ver, además, que el reconocimiento de sus características positivas ayudó a que Lirio fortaleciera su seguridad, y viera su vida desde diferentes ángulos. Y es que es precisamente en esta seguridad, así como el logro de sus aspiraciones y la satisfacción de sus necesidades, donde se encuentra la capacidad inherente del ser humano para desarrollar sus virtudes. A su vez, la confianza que adquirió con respecto a su potencial es la base de su seguridad, misma que le provee un sentido de bienestar y le reafirma su capacidad para alcanzar metas. Lirio ve los frutos de dicha capacidad en su vida actual:

Esta etapa de mi vida es la que más he disfrutado; eso es lo que le he comentado a mi esposo. Tengo una familia y tenemos una buena estabilidad económica en la que vivimos, tenemos trabajo. Veo con agrado a mis hijos. Como padres hemos estado pendiente de sus necesidades, y acompañándolos a ser buenas personas. Ellos ya están con sus estudios y su titulación” (Lirio, TC4, 15/09/12).

Por otro lado, al mirar Lirio su vida desde otras perspectivas, pudo reconocer también los momentos felices que pasó con su padre, así como darse cuenta de que algunas cosas no eran como ella las percibía. Ahora recuerda, por ejemplo, que éste no sólo le negaba atención a ella, sino también a veces a sus hermanos. Lirio distingue que su papá tenía una relación problemática por igual con el resto de su familia.

Ahora miro la vida con otros ojos, padre. Analizo lo que fue mi vida relacionada contigo y trato de recordar sólo los momentos felices; cuando una vez reconciliados comenzamos a convivir. Fíjate padre otra cosa, que no entiendo por qué si no me querías, a mí nunca dejaste de hablarme como al resto de mis hermanos. A todos en algún momento, por dificultades, tú les negaste el habla y a mí no (Lirio, CAF5, 22/09/12).

En este proceso de autoexploración, Lirio acepta y comprende la manera de ser de su papá, aun con sus defectos y su mal carácter. Ella tiene presente en sus recuerdos, los momentos en que iban a comer juntos a los restaurantes; reconoce que hubieron tiempos agradables y eso la hace recordarlo con agrado. Puede decirse que

por fin Lirio se arriesga a relacionarse con su padre a partir de la manifestación de sus propios sentimientos. Esto se describe en otro fragmento de la carta que le escribe:

Es verdad, nunca te di motivos; ni me pegaste, pero no fue necesario. A pesar de tu mal carácter seguido nos acordamos de ti, de cuando íbamos a comer a restaurantes, o que íbamos a comer a tu casa, o tu ibas a la mía (Lirio, CAF5, 22/09/12).

Los cambios que mostró Lirio en sus relaciones, tanto con ella misma como con su padre, han sido parte de un proceso muy notable. Al inicio del taller había aprendido desde sus silencios, es decir, no hablaba específicamente sobre ella. Sin embargo, al aceptarse a sí misma logró aceptar a los demás, y además se permitió comprender a su papá, aunque éste no esté ya presente.

Al respecto de esto, Rogers (1964, p. 28) señala: “si me permito comprender realmente a otra persona, tal comprensión podría modificarme y todos experimentamos temor ante el cambio”.

La comprensión de Lirio hacia los demás, pero más que nada hacia su padre, fue verdaderamente radical. Tanto así que por fin expresa lo doloroso que fue para ella saber de la enfermedad que él vivía, y verlo sufrir por ésta. De tal manera, puede corroborarse que a pesar de todo lo vivido, Lirio tiene una gran comprensión y aceptación hacia su padre.

Por otro lado, en su carta menciona también que ya no lo percibe como su agresor, sino que lo comprende y lo acepta, porque es su padre. Así lo dice:

Ya no te veo como mi agresor, te veo como una persona enferma que me quiso hacer daño. Me hiciste fuerte para tomar decisiones, para hacerle frente a la vida, valorar lo que tenemos, ayudar al hambriento y al sediento, apoyar al desvalido (Lirio, CAF5, 22/09/12).

En lo personal, me resulta impresionante ver los cambios de Lirio. Logró responsabilizarse de su vida; contactar con su sentir; auto-valorizarse; y rescatar la fuerza, a través de las experiencias que le permitieron propiciar el cambio. Finalmente los problemas que tuvo con su papá durante 40 años, se convirtieron en recursos para

valorarse y valorar, para quererse y querer, para amarse y amar, para responsabilizarse y sentirse responsable.

5.1.2. Proceso de Girasol durante el taller

Girasol es una mujer de 32 años de edad que vive separada de su esposo desde hace cuatro años. Es madre de dos hijos, uno de ocho años y el otro de seis. Según los describe, el mayor es más impulsivo que el pequeño, hace muchas travesuras; el menor, dice, es un niño tranquilo. Ella trabaja en la Comisión Federal de Electricidad, debido a lo cual cuenta con cierta estabilidad económica. Llegó al taller por la invitación de su madre y, aunque no sabía de qué se trataba, reconoció necesitar ayuda en este momento de su vida.

Vive en casa de sus padres y tiene seis hermanos que se encuentran entre los 15 y 25 años de edad. Con su hermana (de 22 años) lleva una muy buena relación; con sus hermanos más o menos. Girasol es muy tranquila, querida y respetada tanto por su familia como por sus compañeros de trabajo. Siempre ha sido responsable y dice nunca haber pensado que tenía grandes problemas. Sin embargo, al taller llegó con una notoria necesidad de compartir sus experiencias.

Girasol sufrió la infidelidad de su esposo, por lo que decidió separarse. Cuenta que le ha sido difícil terminar con él, porque siempre había creído que era un buen marido; nunca imaginó que la engañara. Más aún, la mujer con la que se involucró su esposo fue compañera de trabajo de él, y también de Girasol (en la misma oficina). Eso la ha afectado sobremanera durante los últimos cuatro años, pues ha recibido burlas y desprecios de dicha mujer. Además, suele regresar de su trabajo con dolor de cabeza, debido a que los ha visto juntos diariamente durante cuatro años, lo que le molesta y la llena de coraje hacia ambos.

En este tiempo ha intentado sobrellevar su realidad, así como cuidar a sus hijos, quienes diariamente exigen ver a su padre. Asimismo, ha tenido que enfrentarse a grandes dilemas: dejar el trabajo para no verlos en la misma oficina, o continuar ahí porque le gustaba su labor y los jefes admiran su desempeño; vivir el desgaste físico y emocional que le ocasiona no permitir que su marido visite a sus hijos (porque a su

madre le molesta que él entre a su casa), o hacer caso a sus niños que insisten en ver a su papá; divorciarse o seguir casada porque, a pesar de todo, aún lo quiere y le cuesta desprenderse. A la par de todo esto, aguanta las críticas de su mamá y las burlas de la nueva pareja de su esposo.

Problemática planteada

En la primera sesión Girasol no tuvo la confianza necesaria para hablar (y menos debido a que su mamá estaba presente), aunque era notoria su necesidad de hacerlo; en su expresión no verbal se veía mucha rigidez e inquietud. Pero luego de que su madre dejó el taller, siempre estuvo dispuesta a abrir sus experiencias en el grupo, a mantener una escucha atenta y a comprometerse con la puntual requerida.

“Tengo ganas de salir de una pesadilla en la que llevo metida más de cuatro años” (Girasol, B1, 25/08/12,49), dijo alguna vez. Esta frase que lleva implícita la necesidad de exponer su dolor, es complementada cuando expresa: “espero que este taller me ayude a sacar todo lo que vengo arrastrando y llenarme de fe” (Girasol, Dp1, 25/08/12).

En su proceso, Girasol comenzó su apertura desde las experiencias contadas por otras compañeras del grupo. Decía por ejemplo:

Lo que dice Jazmín de que su niño, de que extraña a su papá... Yo tengo cuatro años separada del papá de mis hijos. Yo le dije que nos casáramos bien, por la iglesia, en sus mal conceptos que tenían sus amigos sobre el matrimonio en la iglesia. Empezó a andar de galán y pues yo no lo iba a tolerar, porque cuando nosotros nos casamos, pues aparentemente nos la llevábamos bien (Girasol, TC2, 01/09/12,176).

Girasol no tolera el engaño de su marido porque dice, ella merece respeto. Pero junto con esta problemática, su situación empeoró al ser su madre la primera en darse cuenta del engaño de su esposo:

Siempre le dije que lo yo no le iba a perdonar era que me fuera a poner el cuerno. Después yo me di cuenta, pero ya por mi mamá, y fue lo peor porque mi mamá... no sé si

alguien le hablaba por teléfono, no sé cómo mi mamá se enteraba, y lejos de ayudarme a mí, me perjudicó más que mi mamá supiera las cosas... Cuando yo me di cuenta yo le dije a él: "yo no pienso seguir tolerando estas cosas. Y toma una decisión, si tú quieres amigos y amigas, porque yo no quiero seguir así. Yo no te voy a estar solapando nada porque yo merezco respeto, tú eliges". Y respondió: "pues me voy con mi mamá". Y pues él hasta la fecha vive con su mamá. Nosotros trabajamos en el mismo lugar, así que tengo que verlo todos los días en el trabajo. Pero él se quedó con la mujer ahí y yo tengo que estarlos viendo diario. (Girasol, TC2, 01/09/12, 178).

Girasol se siente especialmente afectada porque siempre había deseado un esposo fiel, respetuoso y con valores humanos. En este deseo podemos ver su comprensión de la vida y los límites que pone. Al respecto, Rogers comenta:

Esta tendencia se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor o insatisfacción; tal comprensión se extiende más allá de su conocimiento consciente de sí mismo, para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora (Rogers, 1964, p. 42).

A pesar de todo, Girasol afirma que su marido tiene muchas cosas buenas: es buen padre, y le ayudaba constante y voluntariamente con las labores de la casa. Sin embargo, Girasol teme porque, afirma, su nueva mujer le aconseja que se lleve a sus hijos con ellos.

Pero me duele más porque a veces no lo entiendo, o sea, hay muchas cosas que él tiene mal, pero como papá es muy buen papá. En la casa, me ayudaba mucho en la casa, no ocupaba de decirle nada, tenía muchas cosas buenas, pero pesaron más las malas. Entonces esa mujer empezó a meterle en la cabeza la idea de que él se llevara los niños con ellos, y pues yo tuve muchos problemas porque por más que yo le diga "no te los lleves con ella", o "no los traigas con ella", no me hace caso. Y pues es lo que yo no quiero, que los niños vuelvan a repetir lo mismo con sus familias. Así que diario es un pelear, los fines de semana cuando viene por ellos, porque yo me quedo con la angustia. Y pues me hace pelearme con mi mamá porque me dice "no les dejes a los niños", y

empieza, “pues ¿por qué si él hace esto, y si no hace aquello?”. Yo tampoco no puedo negarle a los niños, porque los niños se enojan, se están peleando “y ¿por qué no va a venir mi papá?”. El fin de semana se fue a Manzanillo (Girasol, TC2, 01/09/12, 180).

Son ya cuatro años y medio de sufrir esta problemática, y Girasol manifiesta una gran impotencia: por no poder despegarse de su esposo; por no poder ponerles límites, tanto a su madre como a su marido; por no poder hablar con sus hijos lo que siente. Se siente apartada de sus niños y vive con nostalgia la imposibilidad abrazarlos y jugar con ellos, porque diario vive con enojo y coraje.

Sí, eso para mí eso es una impotencia, y ya son cuatro años y medio que yo ya los llevo así, pero diario. Simplemente el jueves... Yo me quedé a trabajar tiempo extra y cuando llego él estaba ahí en la casa. Pues un ratito y todo, pero yo no sabía que él se iba ir a Manzanillo, y vino tres veces por semana, pero yo no supe que él venía. Entonces cuando llego en la noche con mi mamá, pues yo le digo: “oye mamá ¿y los niños?”. Y ella dice: “allá en tu casa” [...] pero lo dice mi mamá ya enojada conmigo. Y ya le digo: “¿cómo que están en la casa si yo los dejé aquí?”, “¿y entonces para que le hablabas al cabrón para que el viniera?” [...] “Si yo ni sabía que estaba aquí”. Mi mamá me ataca mucho; cuando salí embarazada me decía... o me echaba toda la culpa a mí, que con quién salía, con quién andaba. Todo eso ha sido muy estresante para mí. Yo pienso que mi mamá a lo mejor me quería evitar que yo sintiera un dolor, y no me dejó vivir mi duelo, porque todo el tiempo me estuvo atacando. Y ahorita lo que yo traigo con los niños de que “¿cuándo va venir mi papá?”, me hace enojar mucho y a veces me desquito con ellos. Eso es lo que no me gusta. A mí me gusta mucho andarlos abrazando o jugar con ellos, y a veces eso es lo que me molesta de que no puedo contenerme de estar enojada con ellos, porque me están pidiendo a su papá, pero yo ¿cómo le hago? Y me dicen “háblale a mi papá”, y yo digo “¿para qué le hablo?” (Girasol, TC2, 01/09/12, 182).

Además de los problemas que vive por la separación, la madre de Girasol le impide que se comunique con su esposo, lo que a ella le pesa porque él aún le ayuda con dinero. Es todavía notoria una co-dependencia de Girasol con su marido, en gran parte por los niños, pero también porque todavía lo ama.

Es que no le hables y no les digas, y no le des detalles” [le dice su madre], y él me ayuda con el dinero. Igual yo ya dejé de estarle diciendo... “si quieres ayudarme, tú sabrás, y tú tienes compromiso con ellos”, yo no ocupo decirle nada. A veces sí, también es un pelear. A veces le hago cuentas y pues “¿de dónde saco dinero?, tú ganas más que yo, y tú te echaste una droga de dinero que no te gastaste con nosotros, era a lo mejor de andar de espléndido con otras gentes. Es tu problema”. A veces yo también tengo que estar jalando el dinero, y mi mamá me presta (Girasol, TC2, 01/09/12,184).

Aunado, Girasol manifiesta un auto-concepto bajo. En este aspecto, Rogers (1993) explica que el conocimiento del sí mismo, es requisito para el cambio de conducta. En la dinámica de la personalidad, el concepto de *sí mismo* se transforma a partir del criterio de selección perceptual. Este concepto tiene la función de seleccionar las percepciones del individuo y regular la conducta.

El principio conforme al cual se rechazan o admiten las experiencias en la conciencia, es el de su consistencia o congruencia con la imagen de uno mismo. Aquellas experiencias coincidentes con el *self*, son aceptadas en la conciencia. Las que no lo sean, pueden seguir un doble camino: o bien ser distorsionadas, o ser totalmente negadas (Londra, 1981, p. 171).

Proceso de cambio en girasol durante el taller

Desde el inicio del taller, se percibía que Girasol tenía una fuerte necesidad de expresarse pero, como se ha dicho, en la primera sesión se notó que no quería desahogarse, porque su mamá estaba presente. Fue hasta en la segunda reunión (ya sin la presencia de su madre) que inició su auto-exploración y la expresó con una gran seguridad.

El proceso de Girasol es muy interesante y, por otro lado, ella siempre mostró entusiasmo. Tenía mucho interés en escuchar a las demás; se percibía atenta a lo que se comentaba en el grupo; y cada vez abría más sus experiencias, mostrando su estado de incongruencia y vulnerabilidad. Pronto Girasol asumió su propia dirección en la responsabilidad de sanarse.

Asimismo, además del deseo de terminar con estos dolores, manifestó inconformidad respecto a su estilo habitual de expresión, donde comúnmente enmascara sus problemas. Ella expresa:

Yo soy como la estatua, a mí no me gusta ponerme alegre, muchas de las veces prefiero aguantarme las cosas. Pero para mí es bien difícil aventar las cosas, yo hasta que no las trituro. Además pasan dos o tres meses para sacarlas. Pero esas cosas me duelen por dentro todo el tiempo (Girasol, TC1, 25/08/12, 394).

Desde lo compartido en el grupo, se destaca que parte del concepto que ella tenía de sí misma era como *la estatua*. En un inicio solamente se sentía desesperada; actualmente se ha dado cuenta de que las sensaciones de malestar en su estómago se relacionan con sus problemas. Así, pudo expresar la postura en la que se visualiza ahora, misma que identifica, interrumpe su proceso de cambio: “Estoy en la tumba ahorita, así me siento. Pero tengo un tiempo, como tres o cuatro meses, que ya no tengo pesadillas. Ya duermo y todo, pero ahora mi estómago no me deja en paz” (Girasol, TC2, 01/09/12, 186). Asimismo, manifestó su preocupación por llegar a tener una enfermedad grave:

Ya no puedo comer nada porque todo me hace daño. Y lo que me da miedo es que me vaya dar un cáncer o algo, porque nada puedo comer. O no sé, a lo mejor se acostumbró tanto mi cuerpo a estar estresada, que ahora que estoy bien relajada ya lo está aventando todo (Girasol, TC2, 01/09/12, 188).

En este párrafo puede notarse que Girasol comienza a relacionar sus emociones con su estado físico. Sin duda, este autoconocimiento es de gran importancia para el desarrollo personal. Conocerse a sí mismo significa identificar los propios recursos, limitaciones, sentimientos, pensamientos, conductas y necesidades; y hacerse responsable de ellos.

Los logros o cambios en Girasol

El cambio que mostró Girasol durante todas las sesiones fue muy profundo y radical. Su entusiasmo, interés en el taller y disposición para compartir sus experiencias, influenciaron sobremanera en el cambio de sus conductas. Por otro lado, al tener actitudes distintas, ha podido también ver diferencias en su entorno. Ella misma expresa esto:

Ahora mis actitudes son diferentes, yo no soy como antes. Ya como bien y duermo bien. Algo pasó esta semana... mi hijo jugando en la casa, pisó mis dedos fuertemente hasta que me puse llorar porque me dolió mucho. Mientras yo sentada en el piso llorando, lo que mi hijo hizo fue gritar fuertemente. Yo le pregunté que por qué gritaba, la lastimada fui yo. Él me dijo: "pensaba que me ibas a pegar, y por eso grité fuertemente". Es cierto, antes pegaba, gritaba y maltrataba, ahora ya no (Girasol, B3, 08/09/12).

Asimismo, Girasol evaluó su vida anterior y realizó ciertos compromisos con ella misma: "Yo he sido muy confiada, demasiado tolerante, muy paciente, me trago las cosas. Ahora me comprometo a ver sólo por mí y por mis hijos, a recuperar mi confianza conmigo misma y recuperar toda mi auto-estima" (Girasol, B3, 8/09/12).

Con esto de base, se puede identificar a Girasol en la cuarta etapa del proceso propuesto por Rogers: "la diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización" (Rogers, 1964, p.128).

En su proceso de cambio, Girasol experimenta e identifica sus sentimientos cada vez más y con mayor medida. Se percibe un fuerte deseo por encontrar su *yo verdadero*:

Pues a mí me paso algo muy raro, porque en la mañana fui a mi primera entrevista con la psicóloga, porque hace mucho tiempo que debí haber hecho eso [...] Lo que pasa es que yo misma lo negaba desde hace mucho que debí ir. Ya estaba teniendo muchos problemas con los niños y no quiero que los afecte a ellos. Con una situación que pasó con ellos en esta semana, me di cuenta que soy yo la del problema y no los niños; por

ellos me decidí. Antes de que me pasaran a la terapia, bueno, a la entrevista, estaba haciendo mi carta a mi ofensor... la terminé. Cuando me sentó en la silla y me puso del lado del ofensor, me llevé una sorpresa, porque mi ofensor no era la persona que yo pensaba que era; mi ofensor era yo misma porque yo misma me bloqueé (Girasol, TC4, 15/09/12, 351 y 296-297).

Girasol había perdido su autoestima, la confianza en ella misma, la fuerza y la valentía para decidir sobre su propia vida. A esto se refiere diciendo: "Ahora tengo que recuperar lo que yo creí no haber tenido, lo que según me hacía falta" (Girasol, TC4, 15/09/12, 298).

La incongruencia entre la experiencia y la percepción, se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia. Al reflexionar sobre su ofensor, Girasol ha podido ver también sus propios errores, y ha pensado que no toda la culpa la tiene su esposo; quiere sanarse a ella misma primero, para poder perdonar. A su vez, sabe que para lograrlo tiene que expresar lo que siente:

Me sentí culpable, me puse pensar que toda la culpa no la tiene él. Me decidí que vale la pena expresar lo que siento, antes que tomar una decisión [...] Ha percibido, además, que ella misma ha bloqueado todas las posibilidades que pueda tener; que le hace falta cerrar muchas puertas que dejó abiertas en el pasado, para poder abrir las puertas del futuro: "Yo sola me bloqueé. Yo sola me cerré todas las puertas. Me hace falta cerrar muchas puertas atrás, todas las dejé abiertas, pero tengo que abrir las puertas de enfrente y cerrar las de atrás. No sé qué cambios de actitud haya tenido en estos días, porque él ya no entra a mi casa [...] No lo sé, me han estado cayendo muchos veintes... Él no tiene nada que estar haciendo en mi casa (Girasol, TC4, 15/09/12,299 y 361).

La autoestima de Girasol se encuentra en crecimiento. Ello se manifiesta, por ejemplo, en la seguridad con la que pone límites a su esposo. Su preocupación ahora es que sus hijos tengan que ver a su papá bajo el solazo o en el frío, fuera de casa, porque ella no lo deja entrar: "Ya mejor se los lleva a la plaza y hace la tarea con ellos, pero ya no dentro de mi casa" (Girasol, TC4, 15/09/12,362).

Al ver con claridad que ya no tiene ninguna relación con su esposo (fuera de la que mantiene por sus hijos), Girasol ha podido decidir lo que quiere para ella. También

tiene un mejor auto-concepto, y experimenta de manera más inmediata y rica sus sentimientos. Ella misma se sorprende a ver los cambios: “Ya no me importa lo que diga la gente. Fue raro para mí porque en el momento en el que me senté era yo otra.

Ya no quiero seguir así” (Girasol, TC4, 15/09/12, 363). Así admitió que tenía la necesidad de cambiar; de ver su vida desde otras perspectivas y darle otro rumbo; de expresarse y no dejarse humillar, ni desvalorizarse. Siente además, la necesidad de conocerse más, volverse su mejor amiga, quererse y respetarse.

Por otro lado, en la carta que Girasol escribe a su esposo, especifica los problemas que pasó con él; pero también comienza a comprenderlo y a aceptar que ambos tenían distintas maneras de percibir la vida y la familia:

Frank, yo sé que todo lo que pasó, consciente o inconscientemente, me dañó y en su momento me mató. Pero ocurrieron cosas que si me pongo a ver, no me mataron sino que me hicieron más fuerte. Tal vez teníamos distintas maneras de percibir la vida y los términos de familia, nuestros conceptos no eran los mismo (Girasol, CA5, 22/09/12).

Señala además, su decisión de estar bien por ella y por sus hijos:

Ahora me doy cuenta que me quedo con grandes guerreros que estarán conmigo, que tú en tu inconsciencia y en tu libertad reprimida, te olvidaste de su existencia y del daño que a lo largo les podías hacer. Hoy me decidí a tomar una decisión para estar bien yo y mis hijos. A Orlando todo esto le ha hecho mucho daño y no quiero seguir así, ya que tanto él como Zared son los que menos culpa tienen en este proceso (Girasol, CA5, 22/09/12).

Al término del taller, Girasol expresó: “Pues me voy con mucha tarea por cumplir. Tengo que cambiar y no cambiar a los demás. Tengo que....pues yo soy la primera que debe de cambiar” (Girasol, TC5, 22/09/12, 33).

5.1.3 Proceso de Azalea durante el taller

Azalea es una mujer de 37 años de edad, casada por el civil y madre de tres hijos. Nació en San Luis Potosí, pero creció en Estados Unidos, donde actualmente radican sus papás y sus hermanos. Allá también se conocieron y casaron su esposo y ella, pero regresaron hace 5 años a Puente Grande, Jalisco, México, donde viven su abuela y los familiares de su marido.

Ella dice haber crecido en una familia con principios y reglas tradicionales, mientras que su esposo se educó en una familia liberal, y fue abandonado por sus padres desde su niñez. También ella ha tenido una vida difícil, pues siempre se ha sentido sola y confundida tanto cultural como socialmente. Por otro lado, desde el inicio de su matrimonio ha tenido problemas con su esposo, debido a que es violento, brusco y malhablado.

Azalea, por su parte, es sumisa y se avergüenza de expresar su situación ante los demás. Incluso no siente la confianza de contarlo a sus padres, pues ellos nunca estuvieron de acuerdo con su matrimonio, y menos con su partida a Puente Grande.

Problemática planteada

Azalea llegó al grupo con mucha necesidad de ayuda. Ya desde el primer día de la sesión, se mostró con ganas de expresar y desahogarse; muy dispuesta a compartir y a escuchar a las demás pero, a la vez, con alta desconfianza e inseguridad. Esto porque, como ella misma expresó, pensaba en la posibilidad de que alguien le contara a su esposo lo que había dicho frente al grupo. Todos las respetamos porque “es el cliente, quien sabe que es lo que le afecta, hacia dónde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuáles sus experiencias olvidadas” (Rogers, 1964, p.229).

La autoestima de Azalea era baja y le faltaba reforzar su identidad como esposa y madre. Decía que se sentía desvalorizada, humillada y ultrajada por su esposo. Esto es en parte la razón por la que se veía en la necesidad de callar y aguantar, además del miedo a quedarse sola. Ante esto, admitió su imposibilidad para enfrentar los problemas presentados en su entorno familiar.

En su manera de expresarse, siempre culpaba a su esposo, se preocupaba por sus hijos y extrañaba a sus papás. Podía observarse que ella proyectaba los aspectos de la segunda etapa que propone Rogers, en el proceso de convertirse en persona: “no hay sentido de la responsabilidad personal en relación con los problemas” (Rogers, 1964, p.124).

Poco a poco fue contando sus experiencias y confiando en el grupo. Admitió entonces que era rencorosa; que a pesar de reprimir sus propios dolores, a manera de liberación explota fácilmente después de soportar varias situaciones. De la misma forma, manifestó que se le dificulta perdonar los daños que le han hecho:

Yo soy muy rencorosa, porque guardo. Bueno, si surge un problema, también exploto muy fácil. Soy muy explosiva, pero a mí no se me olvida fácilmente lo que me hicieron. Aguanto que me ofendan o me agredan, pero cuando llega un límite en el que... ya no me quedo con ese resentimiento (Azalea, TC1, 25/08/12, 104).

Una vez más se manifiesta con esta cita, su estancia en la segunda etapa que propone Rogers en el proceso de convertirse en persona, donde dice: “Pueden manifestarse sentimientos, pero no se los reconoce como tales ni como propios” (Rogers, 1964, p.124).

Azalea ve la relación entre sus dolores emocionales y físicos, además de su dificultad para perdonar y perdonarse: “Lo siento en mi panza, y me cuesta mucho trabajo perdonar. Me cuesta saber cómo perdonar. Este fue mi objetivo de venir aquí, que quiero enseñarme a manejar ese tipo de rencor que siento” (Azalea, TC1, 25/08/12,105). Al respecto Rogers señala que, en este punto, el cliente “comienza a avanzar hacia la autonomía, las metas que desea alcanzar” (Rogers, 1964, p.155).

De igual manera, mostró el sufrimiento y la soledad que le ocasiona callar, sí como la lejanía de su familia de origen, especialmente de sus padres: “Cuando tengo un problema con alguien... como que quisiera estar con mi familia, quisiera estar como no sé... quisiera estar con mis padres. Como sentir un apoyo con ellos; quisiera contarles mis cosas” (Azalea, TC1, 25/08/12, 131).

Aunado a estas cargas, se encontraba un gran esfuerzo por parte de Azalea para evitar que sus hijos se enteraran de las peleas entre ella y su esposo. Sin embargo, su

enojo por no saber controlar la situación era tal, que los niños terminaban dándose cuenta que la situación, debido al mal humor con el que se dirigía a ellos. Tratarlos de esa manera, a Azalea le dolía mucho:

Y también a veces no me siento [...] bueno, cuando estoy con los niños, pues si me hablan o me dicen “mami” [...] hay veces que no quiero que me hablen porque como no los quiero preocupar [...], hay veces que mejor les digo [...] Bueno, sí les contesto, pero les contesto de mal modo y eso es lo que más me duele” (Azalea, TC1, 25/08/12, 136).

Azalea habla aquí de sus hijos y de cómo ella reprime sus sentimientos para no lastimarlos. Esto resulta también acorde con la segunda de las etapas que presenta Rogers, donde “la expresión comienza a fluir en relación con temas ajenos al sí mismo” (1964, p.124).

En este compartir, Azalea no ha elevado aún su autoestima y no sabe cómo quitarse el sentimiento de culpa por no haberles pedido perdón a sus hijos:

Cuando ya estoy en mi cama, así como que [...] hasta lloro, y ya me desahogo al llorar. Y sí pienso “¿qué culpa tienen los niños de lo que yo estoy pasando?”. Ya después lo pienso pero aun así, y lo reconozco frente a todos, que nunca me he parado a decirles “¿sabes qué?, perdóname”. No lo he hecho (Azalea, TC1, 25/08/12,143).

Asimismo, mostró inconformidad en su rol de madre, por no sentirse cercana ni comprensiva hacia sus hijos. Por el contrario, dice alejarlos de ella debido a su mal humor: “A veces sí, sí me siento que la regué y me pregunto por qué les dije. Y no tengo el arrojo de pararme y decirles “discúlpame”. Siempre estoy de mal humor, y por eso o lo que sea” (Azalea, TC1, 25/08/12, 145).

Por otro lado, Azalea enfatizó también su dificultad para expresarse a través de una comunicación asertiva. Al no saber comunicarse consigo misma, le es difícil comunicarse correctamente con sus hijos, y termina por culparse todo el tiempo por su manera de hablarles. Éste es un punto que Rogers destaca en la tercera etapa del proceso de convertirse en persona: “las elecciones personales suelen considerarse ineficaces” (Rogers, 1994, p.127).

Proceso de cambio en Azalea durante el taller

En el transcurso del taller, Azalea pudo percatarse de que no todos los problemas que carga le corresponden. Sin embargo, cuando reconoció sus propios dolores, comenzó a sentir miedo y confusión. Al respecto, Rogers señala que “la liberta de ser uno mismo asusta, por la responsabilidad que implica; el individuo se aproxima a ella con cautela y temor, al comienza alguna” (Rogers, 1964, p. 155).

Azalea refirió también que tenía miedo a una separación y, sobre todo, a tener que enfrentarla sola: “A veces que me da miedo porque digo yo, bueno, las cosas son bien difíciles, pero tengo mucho miedo de una separación” (Azalea, CT1, 25/08/12, 161). Y es que tal como afirma Rogers, “asumir la dirección de uno mismo de manera responsable significa que uno realiza su elección y luego aprende a partir de las consecuencias; ello representa para los clientes una experiencia apaciguadora pero excitante” (Rogers, 1964, p. 155).

Este miedo se extiende, además, a la posibilidad de tener que sacar adelante sola a sus hijos, así como de alejar a sus niños de su padre:

No sé, tengo miedo de... a lo mejor tengo miedo de, no sé.... tal vez de quedarme sola con mis hijos. Me da miedo porque yo digo que es difícil sacar a los hijos. Yo digo que puedo trabajar, pero yo no quiero hacer menos [...] pues yo no quiero que mis hijos se queden sin padre” (Azalea, TC1, 25/08/12, 167 y 169).

Esta expresión también la podemos complementar con la idea de Rogers en la que señala que “pueden manifestarse sentimientos, pero no se los reconoce como tales ni como propios” (Rogers, 1964:124).

Por otro lado, Azalea mostró enojo consigo misma, por su imposibilidad para ser más fuerte y evitar su situación: “Sí me da coraje; me da coraje conmigo porque no... pues yo quisiera ser más fuerte, yo quisiera ser diferente” (Azalea, TC1, 25/08/12, 171).

Es en este punto donde se refleja la cuarta etapa del proceso de convertirse en persona que Rogers propone. En ella, “hay una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediato; esta posibilidad va acompañada de desconfianza y temor” (Rogers, 1964, p.127).

Finalmente Azalea dijo: “Me fijé en los sentimientos que realmente experimentaba en cada hecho que yo realizaba. Aclaré varias dudas” (Azalea, TC2, 01/09/12, 11). Esta cita es señal de que poco a poco se apropió de sus emociones, lo que es sumamente favorecedor porque, como Rogers señala:

Cuando me acepto como soy, puedo modificarme [...] Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como de mi propia experiencia: no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta” (Rogers, 1964, p. 27).

Así le sucedió a Azalea, de quien presento los logros más significativos en el siguiente apartado.

Los logros o cambios en Azalea

Los cambios de Azalea en el proceso de facilitación, han sido muy evidentes. Al ver las modificaciones en su vida y su entorno, ella se mostró fuertemente motivada, pero a la vez ansiosa por saber qué seguía en el taller; por conocerse más y por lograr mejoras en su persona y en su familia.

Al respecto de este tipo de modificaciones conductuales, Rogers reflexiona: “Con frecuencia pienso que el cliente trata de escucharse a sí mismo y captar los mensajes y significados que le comunican sus propias reacciones fisiológicas” (Rogers, 1964, p.158). Así lo muestra Azalea una vez más, al manifestar: “Bien, me siento más tranquila y... como lo que yo sentía aquí [en el pecho], ya no lo siento igual” (Azalea, TI3, 8/09/12, 97).

Además, expresó su deseo de verse a sí misma con nuevos ojos: “Voy a verme con otras expectativas y a mi vida darle otro rumbo; conocerme más a mí misma y volverme mi mejor amiga; quererme y respetarme más” (Azalea, DP3, 08/09/12).

Asimismo, mostró una mejora en sus habilidades de expresión; deseaba desahogarse más y expresar seguridad en ella misma. Reconoció los recursos personales que tenía para decirle a su esposo que no le tiene miedo, y decidió ponerle límites: “Le voy a decir que ya no le tengo miedo. Ya no te tengo miedo. Siempre que

me trate mal yo voy a ser fuerte y así será siempre” (Azalea, TC4, 15/09/12,104). Por otro lado, manifestó haber adquirido una paz mayor, misma que le da fortaleza:

Lo que me llevo yo de este taller es una paz. Me siento muy contenta porque me he dado cuenta que me tengo que querer a mí misma, que tengo que ser más tolerante con mis hijos y tenerles paciencia, también que no tengo que dejar que me traten mal ni tratar tampoco a nadie y olvidarme de cosa que me hacen daño (Azalea, dp4, 15/09/12).

Al propósito de esto, Rogers señala:

[La persona] descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte que sólo existe como respuesta a exigencias ajenas, y que no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que debe hacerlo” (Rogers, 1964, p.105).

Azalea también comprendió mejor a su ofensor. Entendió que el comportamiento de su esposo venía desde su niñez. Su sentimiento entonces, se transformó: “Le han pasado muchas cosas. Cuando era bebé creció en la calle, nunca tuvo cariño de sus padres ni de nadie. Por eso a veces lo quisiera entender. Creo que en vez de darme coraje, me da tristeza” (Azalea, CAF5, 22/09/12). Al expresar esto, Azalea vive lo que Rogers explica de la siguiente manera: “La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia” (Rogers, 1964, p. 137).

Finalmente, Azalea manifiesta sus aprendizajes en el grupo, evalúa sus modificaciones, y decide cambiar su manera de vivir:

Pues yo me llevo muchas cosas, Padre. Cuando llegué aquí le dije que yo no era rencorosa. Lo que yo tenía era miedo y puedo decir que cobardía, pero he trabajado mucho esta semana todo eso y pues sí, me llevo todo. Me di cuenta de muchas cosas, más que nada como yo no... pues yo me quedaba en lo que yo sentía, no lo decía. Pero ya empecé a sacar lo que yo sentía y pues siento una paz, me siento muy a gusto, me siento bien. Ese miedo que sentía lo estoy superando, poco a poco. Me di cuenta que

cuando yo tengo un problema lo recargo con mi hija; eso es lo más relevante que descubrí. Siempre recargaba con mis hijos, pero más con la niña. Ahora que vengo aquí me doy cuenta que sí es cierto, lo que me decía mi niña es cierto. Ella siempre dice, que yo quiero más a su hermano y pues esas palabras me duelen; no quiero que siga pasando eso (Azalea, TC5, 22/09/12, 27).

Azalea es la última de las tres participantes a analizar. Sin embargo, no sólo las asistentes al taller vivieron un proceso de cambio; también yo mismo lo hice. Por ello, a continuación pongo en evidencias los detalles de dicho proceso.

5.2 Mi desempeño como facilitador

Mi principal pregunta a responder para esta sección es: ¿Qué actitudes y habilidades desarrollé y puse en práctica como facilitador, que propiciaron cambios en las participantes a lo largo del taller? En seguida describo lo que aconteció, desde mi perspectiva, en la realización de este taller. Asimismo, me doy a la tarea de responder la pregunta planteada anteriormente.

En el primer punto que abordaré expreso cómo se dio el desarrollo de mi congruencia, desde mi estar en el grupo como co-participante. Después, expongo la manera en la que logré establecer las condiciones básicas de la facilitación, sobre todo la comprensión empática y la aceptación positiva incondicional. Todo esto a partir de la evidencia que recogí en la intervención.

Me gustaría comenzar narrando las dificultades que tuve al principio de las sesiones del taller. En la primera me encontré con no pocos retos, desafíos culturales y realidades sociales. Me di cuenta de que yo era diferente a las participantes culturalmente, en mis expresiones y el uso de las palabras. Me encontré con este reto idiomático al no poder comunicarme, y al no entender al cien por ciento la manera correcta de hacerlo. Fue por eso, en parte, que se me dificultaba tener contacto con mis propias emociones. Asimismo, experimentaba rigidez en mi cuerpo, debido al temor de manejar un grupo de 20 personas.

Puedo identificar también una alta auto-exigencia, pues pensaba que debía atender a todas las personas al mismo tiempo y con la misma dedicación. Muchas de

las participantes contactaban con sus sentimientos y deseaban ser escuchadas, pero a mí me era difícil dejar a una para atender a la otra. No me atendía, poco me recibía y me aceptaba a mí mismo con mis limitaciones. Sin embargo, como expresa Rogers, ahora “me resulta más fácil aceptarme como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como yo quisiera” (Rogers, 1964, p.27).

Por otro lado, en muchas ocasiones no fui congruente con mis sentimientos; pretendía que estaba bien, mientras mi estado de ánimo en algunos momentos no coincidían con el de las participantes. Aquí cabe destacar la idea de Rogers, donde manifiesta la incongruencia de un terapeuta:

En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy: mostrarme tranquilo y satisfecho cuando en realidad estoy enojado y descontento; aparentar que conozco las respuestas cuando en verdad las ignoro; ser cariñoso mientras me siento hostil; manifestarme aplomado cuando en realidad siento temor e inseguridad. He descubierto que esto es cierto aun en los niveles más simples. No me ayuda aparentar bienestar cuando me siento enfermo (Rogers, 1964, p.26).

Pero por sobre los desafíos culturales, sociales e idiomáticos, predominó mi disposición personal para enfrentar lo nuevo, lo desafiante y lo desconocido. Interpretarlos y leerlos desde el Enfoque Centrado en la Persona, me capacitó para asumir responsable y decididamente estos nuevos retos. Y es que como manifiesta Rogers, “sólo cuando acepto todas estas actitudes como un hecho, como una parte de mí, mi relación con la otra persona llega a ser lo que es y puede crecer y cambiar más fácilmente” (Rogers, 1964, p. 28).

La apuesta por la no-directividad jugó también un papel importante en mi lucha por la inserción en el grupo. Pero poco a poco me fui abriendo paso a paso al mundo de las participantes; me introduje en su realidad, su vida y su cosmovisión; paulatinamente me hice uno con ellas, asumí sus sueños y sus preocupaciones. En su similar experiencia, subraya Rogers:

He descubierto que abrir canales por medio de los cuales los demás puedan comunicar sus sentimientos, su mundo perceptual privado, me enriquece. Puesto que la comprensión es muy gratificante, me gustaría eliminar las barreras entre los otros y yo, para que ellos puedan, si así lo desean revelarse más plenamente (Rogers, 1964, p.29).

En el taller aprendí más claramente a ser facilitador, y la experiencia fue verdaderamente muy significativa y fructífera. En palabras de Rogers, hoy confirmo que “puedo confiar en mi experiencia” (Rogers, 1964, p.31).

Sin duda, el que yo encontrara mi congruencia favoreció enormemente la facilitación. Expresar lo que vivía y sentía, fue en gran medida lo que me permitió salir al encuentro de las otras personas. En ese momento aprendí a valorar la vida de los otros y sus diferencias con respecto a mí; supe aceptarlos y respetarlos, sin imponer mis propias ideas y deseos. Me enseñé también a ser yo en distintos contextos, a renunciar a la angustia, la preocupación y la directividad; y a valorar lo diferente, de una manera más objetiva. Como dice Rogers, “me ha gratificado en gran medida el hecho de poder aceptar a otra persona” (Rogers, 1964, p.29).

Pude entrar en otras lógicas y prácticas culturales de las participantes; pude adentrarme en otras cosmovisiones y filosofías de vida, y acoger otros valores y costumbres que hasta entonces habían sido desconocidos e ignorados “la terapia es una experiencia en la que puedo abandonarme a mi propia subjetividad” (Rogers, 1964, p.25).

También experimenté en mi propia persona el dolor y el sufrimiento de las mujeres. Y es que “sin duda alguna, el ejercicio de la parte del terapeuta [...] a veces es doloroso, aunque, en definitiva resulta siempre satisfactorio” (Rogers, 1964, p.25). Asimismo, al transcurrir las sesiones me sentí cada vez más seguro y confiando con respecto a lo que hacía. Como señala Barceló:

En realidad vivenciar es sentir y darse cuenta. El facilitador de un grupo deberá hacer posible, desde su propia experiencia y vivencia, el proceso de darse cuenta poniendo a disposición del grupo su actitud y sus recursos para promover un compendio suficiente de estímulos que produzcan experiencia, y ayudar al proceso de dar nombre y percatarse para dar significado a la experiencia (Barceló, 2003, p.85).

Por otro lado, puedo decir que los recursos personales obtenidos en diferentes ámbitos de mi ministerio pastoral, así como las habilidades aprendidas en otras clases de la Maestría en Desarrollo Humano, me ayudaron a propiciar y motivar en el grupo un ambiente dinámico de facilitación. Ejemplo de esto es el adecuado uso de mi tono de voz; mi calidez en la comunicación verbal y no verbal; los movimiento de mis manos y mi postura corporal. Asimismo, mi eficiencia respecto al idioma. Varias metodologías y algunos otros recursos, me ayudaron también a lograr el ambiente deseado para la facilitación. En seguida los detallo:

- Lecturas y cultura sobre la comprensión de la escucha: la utilicé en los grupos pequeños, donde una persona leía y las otras escuchaban. De esta manera, se promovía una actitud de escucha como contribución a la cultura cotidiana de la comunicación asertiva y propositiva.
- Pintarse la cara con colores: las participantes pasaban una por una frente al grupo, y se pintaban un lado de la cara con el color rojo (en representación la agresión recibida". A la vez, decían: "Yo hasta hoy he sido...". Posteriormente pintaban el otro lado de su cara, con el color que deseaban tener al final del proceso y decían: "A partir de hoy me comprometo a....".
- Compromisos firmados: para propiciar la confidencialidad en el grupo.
- Repasos de la sesión anterior: los utilicé para la conexión secuencial de las sesiones, así como para señalar la ruta que llevábamos, de tal modo que se tuviera siempre un sentido de dirección muy claro en el proceso de facilitación y de acompañamiento.
- Rituales: los usé como momentos solemnes, con la finalidad de crear un ambiente de tranquilidad después de los momentos de catarsis y las participantes tuvieran un tiempo de armonización. Dichos momentos impactaron fuertemente en el proceso de facilitación y de dinámica del grupo.
- Silla vacía: esta metodología fue tomado del libro de Carlos R. Cabarrús (2005), llamado *Crece bebiendo del propio pozo*. El objetivo de este ejercicio fue permitir a las participantes la expresión de sentimientos hacia una persona concreta, en forma dialogada.

- Lavarse las manos: cada una de las participantes lavó las manos de otra, brindándole a la vez, algunas buenas expresiones y deseos verbales.

Este modelo pedagógico y métodos fueron tomados del libro de Carlos R. Cabarrús (2005), llamado *Crecer bebiendo del propio pozo* y de la Fundación para la Reconciliación de P. Leonel Narváez Gómez (2001), los cuales ayudaron para promover integración del grupo que fue cada vez más cálida, y se vivió un ambiente de confianza y participación activa, es decir son modelos y pedagógicas que parten del supuesto que las personas que en ellas participan han perdido la confianza en sus propios valores y en el de los demás.

La facilitación se caracterizó también por la comprensión empática. Esto quiere decir, sentir el mundo interno de la otra persona como si fuera el propio, pero sin olvidar el "como si"; vivir los sentimientos de coraje, tristeza y confusión del otro, sin involucrarse al grado de hacerlos propios. La finalidad entonces, es que la persona que recibe comprensión empática se sienta valorada, aceptada, querida y en consecuencia, se valore, acepte y quiera a sí misma.

Por otro lado, desde un inicio estipulé lo que es el encuadre, como lo indica Moreno (2009). Asimismo, cuidé bien mis actitudes de enfoque corporal: presencia plena, escucha activa, silencio interior (haciendo mis pendientes y diálogos internos a un lado), dirección y seguimiento con atención, mirada atenta y comprensiva, y movimientos de cabeza para asentir. También, sin embargo, me dejé sentir y reconocer las sensaciones y sentimientos que experimenté durante la interacción. Esto me permitió como consultor, registrar mis sensaciones sentidas y reconocer lo que capto con mi cuerpo-organismo, al vivenciar la expresión de cada uno de mis consultantes.

Finalmente, escuchar experiencialmente me llevó a estar en sintonía con mis consultantes, para motivarlas a ampliar sus perspectivas. Esto expresando siempre una comprensión empática, de la cual se citan a continuación algunos ejemplos:

F: Aja, ¿Y esa ansiedad cómo es? ¿Qué te dice esa ansiedad? (Facilitador, TC2, 01/09/12,12)

C: Pues de conocer, de mejorar como persona, como familia, creo que voy aprender, aprender para mejorar con mi familia (Azalea, TC2, 01/09/12, 13).

F: ¿Y te duele? (facilitador, TC2, 01/09/12,179).

C: Pero me duele más porque a veces no lo entiendo, o sea, hay muchas cosas que él tiene mal, pero como papá es muy buen papá. En la casa, me ayudaba mucho en la casa, no ocupaba de decirle nada, tenía muchas cosas buenas, pero pesaron más las malas. Entonces esa mujer empezó a meterle en la cabeza la idea de que él se llevara los niños con ellos, y pues yo tuve muchos problemas porque por más que yo le diga "no te los lleves con ella", o "no los traigas con ella", no me hace caso. Y pues es lo que yo no quiero, que los niños vuelvan a repetir lo mismo con sus familias. Así que diario es un pelear, los fines de semana cuando viene por ellos, porque yo me quedo con la angustia. Y pues me hace pelearme con mi mamá porque me dice "no les dejes a los niños", y empieza, "pues ¿por qué si él hace esto, y si no hace aquello?". Yo tampoco no puedo negarle a los niños, porque los niños se enojan, se están peleando "y ¿por qué no va a venir mi papá?". El fin de semana se fue a Manzanillo (Girasol, TC2, 01/09/12, 180).

Con la finalidad de que las participantes se dieran cuenta de lo que manifestaban, intenté realizar preguntas que las ayudaran a concretar y hacer más claras sus expresiones. En seguida se citan otros ejemplos:

F: ¿No te deja en paz... ¿Qué sientes en el estómago?" (Facilitador, TC2, 01/09/12,187).

C: Ya no puedo comer nada porque todo me hace daño y lo que me da miedo es que me vaya dar un cáncer o algo, porque nada puedo comer. O no sé, a lo mejor se acostumbró tanto mi cuerpo a estar estresada que ahora que estoy bien relajada, ya lo está aventando todo (Girasol, TC2, 01/09/12, 188).

F: ¿Tú también te diste cuenta que la Girasol de ahora es diferente a la Girasol de antes? (Facilitador, TC2, 01/09/12,246).

C: [Empieza a llorar] De hecho yo si me aferré más a la vida fue por mis hijos, porque... Pero yo cuando ya vi que todo se había terminado, fue cuando supe que estaba embarazada. Yo pensaba que me iba a morir (Girasol, TC2, 01/09/12, 247).

F: ¿Qué pasó en tú niñez? (Facilitador, TI3, 08/09/12,146).

Mi papá tomaba mucho. Somos muchos en mi familia, no tuvimos mucho que comer ni dinero para estudiar. Yo me sentí mal porque en una ocasión me mareé en la escuela y me dio mucha pena, ya no quise ir, preferí dejar de estudiar que seguir yendo así. Me mareaba seguido en la escuela... sentía vergüenza, sentía tristeza (Lirio, TI3, 8/09/12,147).

Asimismo, en cuanto a la aceptación positiva incondicional que manifesté como facilitador, la impaciencia que tenía al principio de taller, se mejoró adecuadamente al evitar juzgar la expresión y el compartir de cada participante. A cambio de esto, opté por aceptar y validar a las personas con todas sus características, limitaciones, realidades y cambios. Me di cuenta de que una persona no es sólo sus sentimientos, sus pensamientos o sus conductas, sino que todos éstos son parte de ella. Así, en todo momento traté de aceptar las emociones positivas y negativas de las asistentes al taller; sus formas de ser, congruentes o incongruentes. Esto significó un interés real de mi parte por la otra persona, lo que expongo en los siguientes ejemplos de facilitación:

F: Pero te ayudamos a que salga, hasta que el problema ya no tenga relación con tu comida. ¿Dónde estás Girasol? (Facilitador, TC2, 01/09/12,191).

C: Pues no lo sé, me ando buscando todavía (Girasol, TC2, 01/09/12,192) [...] Tengo que comprometerme a cambiar, a ver con otras expectativas mi vida, darle otro rumbo; ya no volver a guardarme las cosas y no dejarme humillar, ni desvalorizarme; conocerme más a mí misma y volverme mi mejor amiga; quererme y respetarme más (Girasol, DP4,15/09/12).

F: Has sabido buscar ayuda para sanarte. Lo más importante es que te sanes, eso es lo que está pasando y es un camino bueno para poder ubicarte. Y de hecho es un excelente camino el verte a ti misma y verte afuera, y buscar más ayuda; eso te hace estar bien, estar muy comprometida. (Facilitador, TC4, 15/09/12,127).

F: ¿Cómo te vas hoy? ¿Qué aprendizajes te llevas a tu casa de este taller?

C: Lo que me llevo yo de este taller es una paz y me siento muy contenta porque me he dado cuenta que me tengo que querer a mí misma, que tengo que ser más tolerante con mis hijos y tenerlos paciencia, también que no tengo que dejar que me traten mal ni tratar tampoco a nadie y olvidarme de cosa que me hacen daño (Azalea, dp4, 15/09/12).

Por todo lo mencionado anteriormente, puedo decir que me siento satisfecho al oírles decir a todas las participantes que se sintieron escuchadas. Asimismo, evaluaron que todo lo que les sucedió en el taller era importante para su crecimiento personal y comunitario. También me da mucha alegría saber que el grupo no quiso separarse, sino que decidieron seguir creciendo como un grupo permanente. Para ello se comprometieron a seguir reuniéndose los viernes de cada semana, y yo también me comprometí en acompañarlas en su búsqueda de su desarrollo. Hoy el grupo ha crecido sobremanera en número de participantes, lo que me da la seguridad de que lo que hicimos con él, se transfirió hasta interesar a otras personas.

Finalmente, me siento profundamente satisfecho con los logros obtenidos en el taller. De igual manera, con aquellos que se alcanzaron gracias a mi creatividad y habilidades como facilitador. Mi objetivo fue logrado e, incluso, fui yo el primer beneficiario en este proceso de crecimiento. En particular, el grupo me ha ayudado a desarrollarme más integralmente como persona y como ser humano, y seguir trabajando por la causa de la humanidad.

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

Se trata de retomar los alcances de la intervención y hacer contraste con elementos del marco referencial, destacando la contribución propia que se suma al estado actual del conocimiento, es decir, en qué, por qué y cómo los alcances contribuyen al campo de conocimiento teórico y de aplicación del Desarrollo Humano, dado que el ser humano es una realidad compleja, un mundo plural y dinámico. Su comprensión sigue constituyendo un desafío para la ciencia. Se puede afirmar que el ser humano es un misterio en el sentido paulino, es decir, una realidad que se va actualizando con el paso del tiempo, individual y comunitariamente.

Eso es precisamente lo que sucedió en las participantes del taller sobre el perdón y la reconciliación, donde se presentaron diversos cambios en su relación consigo mismas y con los demás, a partir de un mayor autoconocimiento, que les permitió percibirse más integradas en su persona. Paulatinamente iniciaron con proceso de actualización y reconstrucción inter e intra personal, es decir, más que una realidad dada, las participantes comenzaron como un proyecto que se han ido revelando, concretando y dando a conocer desde sus sentimientos, pensamientos y acciones.

El concepto de sí mismo

Para entender en profundidad la forma en que se dio el proceso de cambio en las participantes del taller, es fundamental retomar primeramente los conceptos sobre el “sí mismo”, el cual hace referencia primeramente a la auto-valoración y auto-aceptación, como la actitud hacia uno mismo, la forma en que toda persona se juzga. Para Branden, la aceptación de sí mismo se refiere entonces a:

Una orientación de la valoración de sí mismo y del compromiso consigo mismo. La autoestima es imposible sin aceptación de sí mismo [...] la valoración personal es integrar en la conciencia lo que se es, conlleva la idea de compasión, de ser amigo de uno mismo” (Branden, 1995, p.111).

Se entiende también como el valor que el sujeto otorga a la imagen que tienen de sí mismo, es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular, en otras palabras, “el sí mismo”. Como realidad en construcción, las participantes necesitaban conocerse a sí mismas e ir tomando conciencia de su vida individual y social, de su vida personal y comunitaria. Evidentemente, la constante búsqueda de la auto-conocimiento, tanto a nivel personal como a nivel social, es lo que conduce a las actitudes y conductas de reorganización y regulación de sí mismas.

Uno de los teóricos que habla del sí mismo es Carl Rogers (1986), quien postula que el concepto de sí mismo se refiere al conjunto de características que el individuo asocia a sí mismo, nace de la diferenciación “yo-mundo”. Esa fue la primera búsqueda de las participantes desde la llegada al taller, quienes tuvieron como exigencia humana el conocerse personalmente. La filosofía ya había formulado como consigna la sentencia “conócete a ti mismo”. Algo en común en las búsquedas científicas respecto al ser humano, ha sido la constatación de que la persona es un proyecto, es una realidad en construcción. Él que se construye humana y espiritualmente, se construye racional y afectivamente. Para ello juega un papel importante el autoconocimiento, el conocimiento de los recursos y potencialidades personales, así como el conocimiento y la potenciación de la posibilidad de entablar relaciones auténticas con los demás.

Pues lo uno y lo otro, capacita a la persona para construirse adecuada y conscientemente, y aporta a la construcción de los demás. Tanto lo uno como lo otro, prepara a la persona para que aplique con efectividad las habilidades y actitudes básicas de la comunicación “comprensión empática, aceptación positiva incondicional, y congruencia”, prepara y capacita al hombre para que “se desempeñe adecuada y convenientemente en su vida social” (ITESO, 2006), es decir, actuar conforme a la percepción que tiene de sí mismo y de su propia vivencia personal.

Al no coincidir la percepción y la experiencia, el organismo de las participantes se encuentra en amenaza y éstas entran en procesos defensivos, mismos que se manifestaron a través de máscaras inconscientes con las cuales se relacionaron con el mundo. En otra situación, al no aceptarse a sí mismo, se dio una discordancia entre el sí mismo real y el sí mismo deseado o ideal, con lo cual se bloqueó la tendencia actualizante, y se creó en ellas una imagen o máscara que no iba de acuerdo con su

valoración organísmica y empezaron vivir en un estado de vulnerabilidad. En el principio del taller, las participantes, llegaron con mucha desconfianza entre ellas, no se atrevían hablar en público y ocultaban sus heridas. Podemos tomar como ejemplo a Lirio: ella, la mayor parte del tiempo durante el taller, hablaba en tercera persona, se le dificultaba hablar de ella misma, de sus propios sentimientos, tal como lo describe Rogers, en la segunda etapa del proceso de convertirse en persona: “los problemas se perciben como externos al sí mismo” (Rogers, 1964, p.124). Durante la introducción de este taller, ella manifestó que más que nada, llegó por la expectativa, y expresó: “vengo con mucha curiosidad, y saber si me ayudará a quitar el coraje que tengo con mi papá ya muerto, por la falta de cariño, él que nunca me dio” (Lirio, B1, 25/08/12).

En este mismo proceso de reorganización del “sí mismo” y de la dirección de la conducta humana, parafraseando a Rogers Gondra expresa: “vemos la psicoterapia como el proceso por el que se relaja la estructura del sí mismo en la seguridad de la relación con el terapeuta, y las experiencias anteriormente negadas son percibidas e integradas a continuación en un sí mismo cambiante” (Gondra, 1981, p. 109).

El mayor autoconocimiento que se dio en las participantes en cuanto a reconocer sus máscaras y lo que se ocultaba detrás de ellas, así como los efectos que estaban teniendo en su vida. Esto generó un proceso continuo de ampliación de la percepción y re significación que fue generando cambios y en estos cambios el concepto de sí mismo también fue cambiando, ya que no se trata de una entidad sino de un proceso que se va modificando continuamente.

La expresión de Lirio señala que ella desde un inicio, ya tenía un objetivo por el cual estar en el taller, expresó que el haber escuchado sobre éste, le ocasionó curiosidad y ganas de saber si le pudiera ayudar a quitar el coraje que guarda hacia su padre ya muerto, debido a la falta de cariño y necesidad de aprecio que no recibió de él en ningún momento de su vida.

Esta exploración y búsqueda de reconocimiento es un proceso que implica abandonar las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado la vida hasta ese momento; la remoción de la máscara puede ser una experiencia

profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tienen libertad de pensar, sentir y ser” (Rogers, 1993, p.105).

Para Lirio no ha sido tan fácil expresarse frente a las compañeras, es por esto que se recurre al método de escribir dos cartas, una para ella misma y otra para su agresor, de tal manera que pudiera expresar los asuntos inconclusos con éste. Reconoció que escribir las cartas le ayudó a expresar lo que no podía hablar verbalmente. Manifestó que mediante este método, tuvo la oportunidad de decir lo que no le había expresado a su agresor, y además de una manera tranquila y relajada.

Para Lirio, este regreso a su historia, le ayudó a reconocerse, a generar una mayor reflexión en sí misma, que le permitió visualizar desde otro enfoque, algunos de los diferentes problemas que enfrentó con su padre, en los que se veía en la necesidad de utilizar máscaras para protegerse y sobrevivir a su manera, y a la que se adaptó por la misma necesidad.

Perdón y la reconciliación como uno de los ejes fundamentales para la relación restauradora

El camino de perdón y la reconciliación puede contribuir a que las participantes que vienen al taller con un estado de inseguridad y de vulnerabilidad, debido por las agresiones recibidas tomen conciencia de que el sentido de vida tiene que ver con asumir la responsabilidad de su vida y de lo que ocurre en ella, con la decisión de que se conviertan en creadoras de su propia vida en lugar de ser simples observadoras pasivas, y que se encuentran en este camino una relación restauradora consigo mismas y con los demás.

Es por eso que se planeó que el propósito de la intervención fuera, precisamente, propiciar que las participantes del taller se relacionaran de manera más armoniosa con los miembros de sus familias, así como con las demás personas que las rodean, esto a partir de la expresión de sus propias historias de vida, y de la aplicación de estrategias que las llevaran al perdón y la reconciliación como fundamentos para las relaciones restauradoras. Al respecto Conde sostiene diciendo:

el perdón y la reconciliación son prácticas de vida y para la vida, es decir, la habitud del perdón y la reconciliación son factores para la vida, en y para la libertad y hacia la trascendencia. El perdón y la reconciliación promueven las actitudes básicas del Desarrollo Humano (Conde, 2010, p.48).

Desde este opinar podemos decir que el ejercicio de perdón y la reconciliación son indisponibles para los propósitos de construcción social y nos lleva a una convivencia de paz y de armonía. En este caso, el perdonar deja de ser un término religioso para transformarse en un asunto socio- político, y cultural. Al respecto Conde citando a Arendt dice que el perdón es “una virtud política, en cuanto acto político personal que se expresa primero en revelar algo de sí mismo, segundo, en asumir riesgos, tercero en producir narrativas significativas y, finalmente, en iniciar relaciones nuevas. Así el perdón será una forma efectiva de reinserción en la vida pública” (Conde, 2010, p.49).

Ambientes facilitadores

Ahora bien, las participantes que buscaban la superación personal y colectiva como una construcción individual y social continua, que tienen interés en su interior y que se orientan al crecimiento, podrían lograr más fácilmente sus objetivos de desarrollo si encuentran un ambiente que propicie y favorezca la autoexploración, tal como expresa Okun “la confianza se establece cuando un individuo percibe y cree que la otra persona no va a engañarle ni a hacerle ningún daño” (Okun, 2001, p.47).

Crear el clima de confianza fue una de los primeros acercamientos que se estableció hacia las participantes del taller, lo cual ayudó a que las participantes pudieran auto-explorarse y darse cuenta de sus cambios personales, y en la que cada una de las participantes descubre “los elementos desconocidos del sí mismo [lo que define] la vivencia del sentimiento” (Rogers, 1993, p.106). Precisamente, esto es el deseo de vivir en armonía y paz; de perseverar en la decisión de llegar hasta el final; lo que Rogers llama “la tendencia al crecimiento, impulso hacia la autorrealización o tendencia direccional progresiva” (Rogers 1964, p.429).

El que la persona llegue a “ser ella misma, implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, y no tratar de imponer una máscara a su experiencia o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado” (Rogers, 2006, p .109) sino que el facilitador logra comunicarse con respeto hacia la forma de ser de cada individuo, de tal manera que pueda favorecer su desarrollo, comprenderlo y orientarlo hacia su plenitud. Una vez más, señala Okun:

Una relación de ayuda se diferencia de otras relaciones en el hecho de que la atención se centra en las preocupaciones y asuntos de una de sus partes. Sin embargo, comparte ingredientes comunes a todas las relaciones satisfactorias; ingredientes como la confianza, la empatía, la autenticidad, la preocupación y el cuidado, el respeto, la tolerancia y la aceptación, la sinceridad, el compromiso con la relación y la dependencia (Okun, 2001, p.47).

Durante el taller de la intervención esos casos estuvieron muy presentes en el facilitador al acompañar las participantes en el proceso de relaciones y superaciones intra e interpersonales. Evidentemente, en este proceso de facilitaciones, el facilitador, requiere de una sensibilidad y percepción ampliamente desarrolladas, un gran conocimiento de sí mismo y de sus proceso anímicos. Eso se experimentó durante la intervención con las participantes del taller sobre el perdón y la reconciliación para que contaran la historia de su vida pasada, la cual quizá no se había expresado en sus encuentros diarios.

Es decir, como facilitador, se aspira ser transparente ante las participantes para que ellas puedan ver claramente cómo es el facilitador en su relación con ellas y con sus situaciones. Establecer la autenticidad en la relación con las participantes del taller sin máscaras o fachadas, han dado como resultado una apertura marcadamente significativa en el proceso del perdón y de la reconciliación.

En su libro *El Camino del Ser*, Carl Rogers hace referencia a las características de su Enfoque Personalizado, enfatizando que:

Los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de auto comprensión y para alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta auto-dirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitativas (Rogers, 1980, p. 43).

Rogers tenía una gran confianza en la capacidad del ser humano para trabajar consigo mismo, siempre y cuando se encontrara en el contexto adecuado. Es decir, apostaba a que si se creaba un ambiente propicio para que la persona se explorase a sí misma, ésta encontraría y abriría sus propios caminos para conducirse al crecimiento. En su experiencia, el objetivo más deseable para el individuo era “llegar a ser *él* mismo” (Rogers, 1961, p. 56); por lo que Rogers enfatiza este conocimiento del “sí mismo”, como requisito para el cambio en la conducta. Así, en varios de sus escritos afirma que, en el proceso terapéutico, los cambios se identifican en las afirmaciones que los clientes hacen de “sí mismos” al inicio y al final de la terapia. Rogers sostiene además que:

La persona llega a ser lo que es, como suelen decir los clientes durante la terapia. Esto parece significar que el individuo llega a ser por su percepción lo que es por su experiencia. En otras palabras, es un organismo humano total y que funciona plenamente (Rogers, 1961, p. 101).

Es por esta razón que Rogers deseaba que los individuos se quitaran las máscaras⁴ es decir, quería que las personas eliminaran la falta de coincidencia entre su percepción y su experiencia; en otras palabras, la incongruencia.

En resumen, Rogers subraya que para que la persona llegue a “ser ella misma”, sin máscaras y sin fachadas, es necesario llevarla a “descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, no tratar de imponer una máscara a su experiencia o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado” (Rogers 1961, p.157). Cuando el sujeto se desarrolla en un ambiente de aceptación y respeto incondicional, logra percibirse a sí mismo de modo tal

⁴ El concepto de *máscara* en Psicología, hace alusión a que un individuo oculte su personalidad real tras otra falsa.

que todas las experiencias relativas a su yo, le parecen dignas de consideración positiva, “siente cada vez más una consideración positiva incondicional hacia sí mismo” (Rogers, 1998, p. 49).

Asimismo, Rogers afirma que un cliente que vive la libertad y seguridad de una relación comprensiva, “comienza a avanzar hacia la autonomía; esto significa que elige paulatinamente las metas que él desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo” (Rogers 1961, p.155). En función de esta finalidad, enseguida se profundizará en las condiciones básicas para sostener una relación restauradora: la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia.

Ahora bien, Rogers (1990), sostiene que la empatía es la capacidad que se tiene para comprender la experiencia única de la otra persona. Esto fortalece el proceso de facilitación y como consecuencia, el buen funcionamiento de las relaciones humanas. Específicamente en un proceso de perdón y reconciliación, dicha conducta promovió que la persona vulnerable y el vulnerador renovaran vínculos, de tal modo que pudieran expresarse mutuamente sentimientos sin agredir al otro.

La experiencia que las participantes del taller nos ha enseñado es que, tener la capacidad de escuchar empáticamente significó entender a las participantes a partir de su situación, necesidades, problemas y aspiraciones. Conocer su biografía con una auténtica comprensión; interpretar cuidadosamente sus manifestaciones, y re-expresar o parafrasear el mensaje para que éste sea un recurso de liberación de su vulnerabilidad. En otras palabras, hacerlas sentir aceptadas, valoradas y queridas. Al respecto Rogers y Stevens dicen:

[...] el asesor aprecia al cliente de una manera total, en vez de condicional. No acepta algunos de sus sentimientos y desaprueba otros, pero siente un aprecio positivo e incondicional por esa persona; es un sentimiento positivo que aflora sin reservas ni evaluaciones y que implica no juzgar. Creo que cuando este aprecio sin valoraciones está presente en el encuentro entre asesor y cliente hay más posibilidades de que este último cambie y se desarrolle de manera constructiva (Rogers y Stevens, 1980, p.97).

Como facilitador del taller, el estar dispuesto a que las participantes sean lo que sus sentimientos inmediatos les dicten: confusión, resentimiento, miedo, ira, valor, amor u orgullo, me ayudó para orientar al grupo y conocer más a fondo lo que las participantes estaban viviendo del taller. Precisamente al ganarme la confianza de las participantes, ayudó a que las participantes ofendidas y humilladas por las incongruencias generadas o recibidas, intentaran ganar confianza en sí mismas, valorarse, aceptarse y quererse, como lo que Conde describe “la persona que recibe comprensión empática se siente valorada, aceptada, querida y esto la conduce a valorarse, aceptarse y quererse como persona” (Conde, 2009, p.18).

Eso es lo que pasó con el grupo de las participantes; se volvieron un recurso de valoración de sí mismas. Retomamos como ejemplo de esto a Lirio quien, a pesar de sus dificultades, no solamente “llegó ser ella misma”, sino que tuvo una gran comprensión y aceptación hacia su padre. Mencionó en la carta le escribió, que ya no percibía a su padre como su agresor, sino que lo comprendía y lo aceptaba, porque era padre. Específicamente, dijo:

Ya no te veo como mi agresor, te veo como una persona enferma que me quiso hacer daño. Me hiciste fuerte para tomar decisiones, para hacerle frente a la vida, valorar lo que tenemos, ayudar al hambriento y al sediento, apoyar al desvalido” (Lirio, CAF5, 22/09/12).

Y es que vivir humanamente no solamente es llegar a ser uno mismo, implica también *ser el otro*; ser próximo a los demás, a los necesitados. En este caso, la comprensión empática es más eficaz cuando se convierte en un don para los demás. Al mismo tiempo, la congruencia no solamente es empatar con lo que verdaderamente somos, sino que también significa ser sensible hacia los indignados, los humillados y los maltratados.

Sin lugar a reservas, la congruencia es una actitud de búsqueda continua que se orienta hacia el propio crecimiento e integración personal, porque la persona expresa en la relación lo que vive, siente y es; lo cual le permite salir al encuentro del otro. A su vez, en este encuentro interpersonal está la esencia que promueve el crecimiento. Tal como indica Carlos Bravo, “la vida a nivel humano se inicia y realiza como relación con otro” (Bravo, 1993, p.21).

Desde esta experiencia de Lirio, podemos ver que el objetivo más deseable para las participantes era “llegar a ser *ellas mismas*” Rogers (1961, p.56) enfatiza este conocimiento del *sí mismo* como requisito para el cambio en la conducta, como ya se ha mencionado anteriormente. Así, en varios de sus escritos afirma que, en el proceso terapéutico, los cambios se identifican en las afirmaciones que los clientes hacen de *sí mismos* al inicio y al final de la terapia.

Consuelo Vélez señala que la perspectiva de género posibilita una nueva mirada sobre las mujeres. De ser seres-para los-otros (sentido patriarcal) se descubren como seres-para-sí, es decir, son capaces de enfrentar la opresión, mejorar sus condiciones de vida, ocuparse de sí mismas y convertirse por esa vía en protagonistas de su vida.

Por otro lado, para el ambiente facilitador del proceso durante el taller la aceptación positiva incondicional ha sido también un elemento fundamental. Ésta implicó la aceptación de todos los sentimientos del facilitado y de los participantes (positivos y negativos), de sus formas de ser (congruentes e incongruentes); un interés real en sus procesos de crecimiento. Significó también contemplarlos como un ser único, diferente; con sus propias experiencias, deseos y necesidades. Se trató pues, en primera instancia, de conocer a la persona; su biografía, emociones, pensamientos y creencias; los escenarios en los que habita, convive y se mueve, en los que nace y se desarrolla su subjetividad. En fin, se trató entrar en contacto con las personas, haciéndose partícipe de sus vidas.

Aprendizajes significativos

En el capítulo anterior se puede ver el aprendizaje significativo, en cuanto a la aplicación que las participantes le dieron en su vida diaria. Por otro lado, el grupo se reúne hasta la fecha, lo que tiene un impacto social en su comunidad. El grupo permanente crece cada vez más en número de participantes, pues es un signo de desarrollo personal que impactó a la población y la motivó a seguir involucrándose.

Fue un aprendizaje que siguieron aplicando en sus relaciones, con su familia, y que de alguna manera al no haber quedado en un nivel teórico sino que fue un

aprendizaje vivencial, éste se empezó a integrar a sí mismas, a su forma de actuar y de estar, como se pudo apreciar en algunos de los procesos.

Los aprendizajes obtenidos por las participantes durante la intervención, han sido muy esperanzadores. Cada una habló de los parámetros del perdón que aplicará en su vida diaria, y todas han manifestado las líneas que han de seguir. Los avances pueden notarse también en las respuestas de las asistentes a las siguientes preguntas: ¿Cómo nos vamos?, ¿con qué me quedó de este taller?, ¿qué he aprendido de este taller?

Al respecto, Lirio manifestó: “Yo me libré, con las cartas que he escrito. Me quedo liberada y contenta” (Lirio, B5, 22/09/12). Como puede verse, ella relaciona el perdón con la posibilidad de vivir con libertad y con alegría. Aquí se puede ver el valor del perdón y de la reconciliación, como importante medio para resolver la división y promover la cultura de convivencia. Por ello “huelga decir que el desarrollo humano es un modelo educativo promotor de que esto acontezca para la construcción de hombres y mujeres libres” (Conde, 2009, p.16).

Este opinar reafirma la idea de que el perdón es una elección y una capacidad para actuar conforme al propio ser, “es la actitud de elegir mirar a una persona que tal vez uno ha juzgado automáticamente y advertir que en realidad es algo más que la persona “espantosa o insensible que vemos” (Casarjian, 1998, p. 11).

Además, el perdón no como una obligación moral que se impone, ni algo que debe realizarse por justicia. Éste es, dice Xabier Etxeberria (2001), un acto libre y acorde con cierto modo de entender la relación con el otro; es un suceso que se relaciona con un clima de comprensión empática. En esto coincide Rogers al afirmar que “en esta atmósfera la persona puede dejar en libertad a su auténtico sí mismo y permitirle expresarse en formaciones nuevas y variadas en su relación con el mundo” (Rogers, 1961, p.310). De ello surge la iniciativa de perdonar y reconciliarse. Todas las participantes de la intervención han tomado la decisión de perdonar a sus agresores, las razones que esgrimen para hacerlo son variadas, sin embargo, todos reconocen la potencia del perdón para superar el enojo, la amargura, el resentimiento y la hostilidad en los escenarios familiares y personales. Cada una de las participantes ha tomado su parámetro de perdón.

Por su parte, Violeta relaciona el perdón con la capacidad para expresar su amor, y reconoce que sus experiencias de vida la pueden llevar a la solidaridad:

Aprendí muchas cosas. De cada una reflejé muchas experiencias, lo que dice, Clavel, lo que dice Lirio, yo también lo he vivido. Yo he decidido brindarles a mis hijos unos besos, cariños que no he hecho antes. Demostraré el cariño. Aprendí a tomar las cosas con suavidad. Me había costado dar un beso a mis hijos, ahora sí lo hago y es un beneficio tanto para mí como para los demás (Violeta, B5, 22/09/12).

Y es que efectivamente, el amor es uno de los ejes fundamentales en la relación restauradora, y un camino para la comprensión y la compasión empática hacia el otro. Como había mencionado con anterioridad, un ser social es un ser que perdona, insistía Thomas Moore (1992) Este opinar del autor implica que el perdón es una tarea esencial del individuo, quien irremediamente se ve inmerso en relaciones humanas; es una apertura facilitadora que crea un clima de seguridad personal y social.

Por otro lado, Azalea dice: “Ahora puedo entender a mi esposo. Él tiene su manera de desahogarse y su manera de distraerse, y quiero respetarlo para que viva así y a mí ya no me afecte” (Azalea, B5, 22/09/12). Desde la expresión de Azalea, se puede afirmar que ella relaciona el perdón con el respeto a las diferencias. Sobre esto, Bruno Giordano afirma que “se requiere especificar un modo particular de comprender a una persona que puede ponerse en práctica sólo por quien tiene la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve”(Giordano,1997, p.92). Esto es, la capacidad para relacionarse con los demás de una forma aceptada y valorada social y mutuamente.

Por su parte, Dalia relaciona el perdón con el conocimiento de sí misma, la toma de decisiones y la mejora de relaciones familiares:

A mí me invitan y todas las invitaciones son muy importantes para mí. Esa semana me quedé pensando porque hoy me habían invitado a una reunión, pero supe que este taller es más importante que la otra reunión y puede venirme a

este taller. Aprendí cómo dirigirme a mis hijos y cómo manejar las cosas. Supe mis defectos, y que debo aprovechar a mis hijos antes de que las cosas se empeoren, porque cuando ya nuestros hijos salen de nuestras manos... para no arrepentirme. Estoy aprendiendo, tengo que hacerlo en práctica todo lo que he aprendido (Dalia, B5, 22/09/12).

Sin lugar a dudas, la valoración personal y familiar tiene que ver también con el autoconocimiento, lo que impacta no únicamente en el desarrollo personal, sino también en el colectivo.

Asimismo Jazmín relaciona el perdón con la importancia de la confianza recibida y dice: “Muchas gracias a todas, yo me llevo muchas experiencias de cada una de ustedes y son muy útiles en mi vida. Y muchas gracias por confiarme y dejarse confiar” (Jazmín, B5, 22/09/12). Para la creación de un clima que favorezca al cambio de la personalidad y de la conducta, es la aceptación positiva incondicional. Al respecto, Rogers y Stevens sostiene:

[...] el asesor aprecia al cliente de una manera total, en vez de condicional. No acepta algunos de sus sentimientos y desaprueba otros, pero siente un aprecio positivo e incondicional por esa persona; es un sentimiento positivo que aflora sin reservas ni evaluaciones y que implica no juzgar. Creo que cuando este aprecio sin valoraciones está presente en el encuentro entre asesor y cliente hay más posibilidades de que este último cambie y se desarrolle de manera constructiva (Rogers y Stevens, 1980, p.97).

Desde su experiencia, Rosa relaciona el tema del perdón con la serenidad, así como con encontrar soluciones y caminos nuevos: “Muchas gracias Padre, llegaste en el momento que lo necesitaba. Yo estaba hundida de muchas cosas y gracias a cada una de ustedes, pude salir de ellas. Ahora estoy tranquila” (Rosa, B5,22/09/12). Con base en esta expresión se puede pensar que el perdón es también un acto de moderación. Efectivamente, perdonar es un regalo que nos damos a nosotros mismos para liberarnos de algo que nos tienen atrapados. Al darse cuenta de sus cambios

personales, Rosa descubre “los elementos desconocidos del sí misma” (Rogers, 1993, p.106).

Todo lo mencionado anteriormente, conforma los aprendizajes compartidos por las participantes durante del cierre del taller. Pero éstos no vienen seguidos de un punto final, porque todas están en un proceso en el que continúan buscando ser cada vez más *ellas mismas*. Han logrado comenzar la eliminación de aquellos aspectos que las llevaban a reprimir su propio *yo*, y visualizaron ya los parámetros y las estrategias que las pueden llevar al perdón y a la reconciliación. Al tomar la decisión de perdonar sueltan a la persona que las hizo daño y dejan ir a la agresión sufrida.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

En este documento se reporta la intervención realizada a través del Taller de Perdón y Reconciliación con un grupo de mujeres en Puente Grande, Jalisco, y desde el Enfoque Centrado en la Persona. El taller tuvo como propósito que las participantes se relacionaran de manera más armoniosa con los miembros de sus familias, así como con las demás personas que las rodean. Esto a partir de la expresión de sus propias historias de vida, y de la aplicación de estrategias que las llevaran al perdón y la reconciliación. Los logros obtenidos se describen a continuación:

- La facilitación en un ambiente seguro generó y favoreció el desbloqueo de la tendencia actualizante, lo que permitió que cada participante del taller pudiera confiar más en sí misma, y empezara a relacionarse desde una comunicación más auténtica. Esto facilitó que comenzaran a establecer relaciones más armónicas y restauradoras.
- Las asistentes al taller pudieron expresar verbalmente situaciones de vida pasada, en las cuales reconocieron sentimientos de odio, miedo, rencor, resentimiento o tristeza. Con esto lograron identificar los recursos personales que les pudieran permitir conectar con sentimientos de alegría y amor.
- Las participantes lograron reconocer los efectos en su vida y en la de los demás, de la agresión (recibida y/o generada). Ello les permitió encontrar nuevas y más armoniosas formas de relación, desde la aceptación, el respeto, y la comprensión de sí mismas y de los demás. A su vez, este comportamiento favoreció el establecimiento de vínculos, alianzas y colaboraciones con la gente que las rodea.

El taller consistió en cinco sesiones con duración de cuatro horas cada una. En ellas se buscó que las participantes entraran en un proceso de cambio, lo que se logró gracias a los logros antes mencionados, pues éstos las motivaron a continuar en el camino de la convivencia y el crecimiento.

La intervención se abordó desde el campo del Desarrollo Humano, con base en el Enfoque Centrado en la Persona, una de las técnicas imprescindibles para cualquier relación que intente ser de ayuda. Por otro lado, para promover una interacción madura que tienda hacia el cambio y el crecimiento de la persona, se requiere contar con un ambiente facilitador que incluya los siguientes elementos: congruencia, comprensión empática y aceptación positiva incondicional. Asimismo, se necesita crear un clima de seguridad y confianza. Todo esto, debe ser claramente percibido por el cliente.

En este reporte se concluye que no solamente los ambientes facilitadores deben ser tomados en cuenta en cualquier relación de ayuda, sino que también se debería considerar de manera explícita el ámbito de la comunicación, pues la relación de ayuda implica un encuentro “persona a persona”.

Claramente, los ambientes facilitadores se encuentran relacionados con la comunicación verbal y no verbal a través de la cual el facilitador expresa congruencia, comprensión empática y aceptación incondicional. El desacuerdo entre estas expresiones básicas, puede generar incomodidad en las participantes y por ende, ser un riesgo para la generación de ambientes facilitadores.

El facilitador requiere tener muchas cualidades, pero hay una que por ninguna razón puede faltar: la capacidad de orientar de manera personalizada a cada individuo. Sobre todo, necesita tener una comunicación clara con la persona a la que está ayudando. Okun entiende la comunicación como “la capacidad para escuchar, prestar atención, percibir y responder de manera verbal y no verbal a una persona de tal modo que le demos que le estamos prestando atención, escuchando y entendiendo de manera adecuada” (Okun, 2001, p.49). Al respecto de esto y desde mi papel como facilitador, pude lograr esta atención personalizada, pues a pesar de ser 20 las mujeres que asistieron al taller, a cada una de ellas le proporcioné una escucha activa y comprensión empática, desde su propia problemática. Que sean 20 personas participando, no significa que no se les atiende a cada una personalmente; más bien, quiere decir que están a su disposición 19 personas (además del facilitador), para atender a quien en determinado momento, decida expresarse.

Asimismo, como facilitador, no perdí nunca de vista el horizonte de mi propia realidad, al encontrarme frente a individuos diferentes a mí. Estuve consciente de que

cada persona tiene una particular forma de ser, por lo que la relación que establezca con cada una de ellas, será siempre diferente y nueva. Al situarme frente a cada participante, traté de hacerlo siempre con una mirada limpia y vacía de toda predisposición, como si fuera la primera vez que tenía contacto con ella; dejando mi interior dispuesto a aceptar las cosas con que la persona llegaba a mí. Señala Okun al respecto:

Así una relación de ayuda se diferencia de otras relaciones en el hecho de que la atención se centra en las preocupaciones y asuntos de una de sus partes. Sin embargo, comparte ingredientes comunes a todas las relaciones satisfactorias; ingredientes como la confianza, la empatía, la autenticidad, la preocupación y el cuidado, el respeto, la tolerancia y la aceptación, la sinceridad, el compromiso con la relación y la dependencia (Okun, 2001, p.47).

Esto me exigió una sensibilidad y percepción ampliamente desarrolladas, un gran conocimiento de mí mismo y de mis procesos anímicos en todo sentido, para lograr una comprensión más amplia de las participantes al taller.

Me queda claro, a la par, que repetir en otros individuos el cambio al que mostraron inclinarse las participantes del taller, es la base para generar un cambio de manera más extensa, es decir, un cambio social. Y es que al potenciar esta tendencia a la actualización de la persona, se favorecen nuevas maneras de relaciones intra e interpersonales, como se puede constatar en los resultados de este taller.

Las participantes que participaron en el taller de intervención sobre el perdón y la reconciliación, en múltiples ocasiones compartieron sus cambios de personalidad al transformar el odio acumulado por las agresiones recibidas y generadas a la convivencia y el bienestar. Se dieron cuenta de que el perdón es un proceso individual al que cada una de ellas se adentró para transformar la memoria triste del pasado que dejó la ofensa, en sentimientos de comprensión, empatía y ternura. Pudieron así superar la rabia, el rencor y la venganza. Esto se vincula con autorrealización propuesta por Maslow (1990) y con el desarrollo de una personalidad sana en la que la persona se siente satisfecha consigo misma y con sus relaciones interpersonales. En diferentes ocasiones, las asistentes manifestaron que en el taller encontraron espacios valiosos

para superar el resentimiento, y también para tomar la decisión de abandonar el rol de víctimas y convertirse en personas más comprensivas. Sin embargo, es importante poner atención en el riesgo de una tolerancia excesiva frente a los actos del otro, considerados injustos. Algunas de las participantes que se presentaron en un inicio como víctimas, al comprender a su agresor llegaron a aceptar su propia responsabilidad, pero en algunas ocasiones, también a asumirse como completamente culpables de los hechos de violencia experimentados. Como facilitador, tuve que estar alerta a estas percepciones, y trabajar con ellas más a detalle su sentimiento, para que lograran descubrir qué había detrás de ello.

Las mujeres también se dieron cuenta de que aunque el perdón es un proceso individual, la reconciliación es un proceso colectivo que implica la decisión de dos o más personas. Asumieron que reconciliarse, no significa necesariamente mantener la convivencia con la otra persona, sino que implica una manera más sana de relacionarse con ella. Saber esto, les ayudó a las participantes a reconstruir el puente de confianza con sus ofensores, y proyectar esta mejor manera de relacionarse. Las participantes empezaron el difícil camino del perdón y de la reconciliación, porque fueron conscientes de que son únicamente las personas vulnerables, quienes poseen las llaves que abren este proceso. Por ende, son ellas las únicas que tienen la posibilidad de recuperar sus relaciones personales. El perdón es un acto por el cual las personas que han estado separadas de sí mismas, empiezan reintegrarse. Mientras, en la reconciliación, las personas que han estado separadas unas de otras, comienzan a caminar o marchar juntas de nuevo.

Tanto el perdón como la reconciliación, se han visto como dimensiones y caminos seguros de convivencia y de paz. A su vez, las dos son condiciones indispensables para la construcción de una paz sólida y duradera, por lo que ambas desarrollan y fortalecen el capital social. El acto del perdón ha conducido a las participantes del taller hacia una vida más constructiva y armoniosa, libre del yugo del rencor y de la venganza; les ha creado un mejor camino para alcanzar los consensos necesarios para el desarrollo de estructuras sociales y familiares justas; les ha hecho encontrar caminos para dialogar con un lenguaje común y comprensible sobre sus problemas y, en lo concreto, sobre de las circunstancias de la familia, de sus relaciones

interpersonales y de la sociedad. Desde esta óptica de cambio personal que se ha notado en las participantes del taller, se ha visto pertinente enumerar las siguientes propuestas :

1. Educar a nuestros pueblos, a favorecer todos los gestos, obras y caminos de reconciliación y amistad social; de cooperación e integración.
2. Consolidar un ambiente que promueva de manera permanente en las comunidades, propuestas de integración social, equidad y superación proactiva de los conflictos.
3. Promover la cultura del perdón y reconciliación, como estrategia de mediación *no violenta* en la solución de conflictos. Tal como Delgado define la reconciliación, un “proceso por el cual se restablecen las relaciones rotas por el conflicto, mediante la recuperación de la memoria histórica y la memoria de las víctimas, la justicia, la reparación integral de las víctimas y la reconstrucción” (Delgado,2003, p.40).
4. Comprender e interpretar que el perdón y la reconciliación, son herramientas prácticas de carácter individual y grupal, que permiten la construcción de espacios sociales reparadores.
5. Entender y argumentar que el perdón y la reconciliación, son caminos para llegar a la convivencia y a la construcción de lo público.
6. Proponer la construcción colectiva de proyectos de vida, de acuerdo con sus talentos individuales; puestos éstos al servicio del otro, para desarrollar y fortalecer el capital social, aplicando también de la sabiduría de la gente sencilla que tiene igual o mayor efecto que el tratamiento hecho por profesionales costosos, muchas veces inasequibles a las comunidades pobres.
7. Reconocer y confrontar emociones, transformando aquellas que pueden evitar una convivencia adecuada con el otro, o consigo mismo.
8. Formular acciones reparadoras que permitan el acercamiento con los demás.
9. Reconocer al otro como un ser humano único e irreplicable, que posee una naturaleza humana igual a la propia.
10. Establecer diferencias básicas entre las nociones de perdón y reconciliación.

11. Desarrollar estrategias para la escucha activa de sí mismo y de los otros.
12. Escuchar e interpretar los diferentes acontecimientos y sentimientos, desde una construcción de la verdad. Comprendiendo que la verdad es una construcción colectiva de consentimientos.
13. Proponer criterios y acciones de justicia restaurativa, para la superación de conflictos personales y comunitarios.
14. Promover la conservación de la memoria individual y colectiva, para evitar la repetición de acontecimientos que afecten la dignidad.
15. Gestionar compromisos individuales y colectivos que promuevan la paz y la convivencia, capacitando *animadores* que se convierten no solamente en multiplicadores de la cultura de Perdón y reconciliación sino y sobretodo que se hacen *mediadores* de los conflictos y violencias que se vive intra e interpersonal. En este sentido, se actúa una labor de *prevención* que tiene impactos intangibles pero importantes en la sociedad.

Sin lugar a dudas, el proceso de reconciliación requiere la intervención de un orientador experimentado que siendo de confianza, pueda hablar con todos los involucrados en la desintegración. Sin embargo, un mediador no puede resolver el conflicto por sí solo. Es importante que las y los participantes que han decidido optar por la reconciliación, estén convencidos de que este camino es la mejor opción para cada uno de ellos; que es preferible a continuar con el conflicto. En este caso, las participantes de la intervención han identificado la manera como quieren reconciliar y proteger su propia dignidad, manifestarla y vivirla. Ellas comprenden que lo que está en juego es el sentido de cada una como persona humana. Son personas que viven con valores, tradiciones, símbolos y costumbres íntimamente conectados con la valoración consciente que cada persona tiene de sí misma. Vulnerar la persona es, inevitablemente, detener la comunidad y su desarrollo integral.

Aspiramos a un desarrollo alternativo, formada por personas reconciliadas y perdonadas donde ellas puedan expresar su grandeza humana como quieran, desde sus tradiciones espirituales y simbólicas. Donde los conflictos se manejen en el respeto y la verdad. Donde no haya excluidos. Un desarrollo de la convivencia en dignidad,

donde ello no es otra cosa que la mujer y el hombre en plenitud, en armonía con todas las formas de vida sobre la tierra. Construyendo, en medio del conflicto, la sociedad equitativa y participativa que basada en la dignidad humana va forjando entre todas y todos, la manera como un pueblo quiere vivir su identidad y libertad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antonia M. Bel bravo, (1998), *La mujer en la historia*, Madrid: Ediciones Encuentro
- Arendt Hannah (2009). *La Condición humana*. Paidós, Barcelona.
- Barceló B. (2003). *Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*, Declée de Brouwer, España,
- Bermejo, José y Carabias, Rosa (1998), *Relación de Ayuda*. Material de trabajo. Sal Tarrae. Madrid
- Benería Ana Loades (1997). *Teología feminista*. Desclée De Brower, S.A., Bilbao.
- Bradshaw John (1991). *La Familia*, paidós: México.
- Branden, Nathaniel (1990). *El respeto hacia uno mismo*, Paidós, México.
- Bravo, Carlos (1993). *El marco antropológico de la fe*. Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Teología, Bogotá: Colombia.
-(2004). *Los seis pilares de la autoestima*, Paidós, México
-(2004). *La importancia de la autoestima. Cómo mejorar su autoestima*. Paidós Mexicana, México.
- Bucay, J. (2002). *El camino del encuentro*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana.
- Cabarrús R. Carlos (2005). *Crecer bebiendo del propio Pozo*. Editorial Desclée Brouwer, S.A.
- Casarjian, Robin (1998). *Perdonar*, urano S.A.
- Casassus, Juan (2007). *La Educación del ser emocional*, Índigo, Chile.
- Carrasco, G. María Josefa (2011), *Descubriendo tu poder. Autoconocimiento y reafirmación personal con mujeres de la colonia arboledas*, de Zapopan, Jalisco.
- Castro Q. Luis Augusto (2005). *¡Deja de correr! La reconciliación desde las víctimas*. Bogotá.
- Consedine, J. (2002). *La justicia Restaurativa sanando los efectos del crimen*. Santafé de Bogotá: Consejo Episcopal Latinoamericano.
- Conde E. Francisco Javier (2010), *Perdón y reconciliación medio para reducir la violencia, exclusión y promover el desarrollo humana*. Universidad Iberoamericana, México.

- Correa, A (2003). *Notas para una psicología social... como crítica a la vida cotidiana*. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas.
- Delir, Brunelli (1993), *Liberación de la mujer*, San Pablo, Colombia
- Desmond, Tutu (2001). *Forgiveness and Reconciliation*. Templeton Foundation Press: Philadelphia.
- Desmond, Tuto (2001). UBUNTU Foro Mundial de Redes Sociales: funciona como una 'red de redes' que tiene como meta unificar esfuerzos para construir puentes de diálogo entre las instituciones nacionales e internacionales que están enfocadas en promover la paz, dignidad y derechos humanos. www.ubuntu.upc.edu.
- Díaz- Guerrero Rogelio (1982). *Estudios de Psicología del Mexicano*. Trillas: México.
- Egan, Gerard. (1982) *El orientador experto. Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal. Manual de entrenamiento*. Grupo Editorial Iberoamérica. México.
- Enright, R. (2006). *Perdonar: El primer paso hacia la sanación*. Recuperado el 11 de Agosto de 2010, de procces model of interpersonal forgiving: <http://www.vidahumana.org/vidafam/violence/perdonate.html>.
- Enright, R. y Reed, G. (2006). *Procces model of interpersonal forgiving*. Recuperado el 10 de Julio de 2010, en: <http://www.forgiveness-institute.org>.
- Enright R. Y North Joanna (1998). *Exploring forgiveness*. University of Wisconsin press: Madison.
- Espinoza M. Irene (2011). *Percepción familia de la enfermedad Crónica*. Universidad Autónoma de Nayarit.
- ETHIOPIAN REVIEW OF CULTURES (1997), *Faith and Culture in Ethiopia*. Towards a pastoral approach to Culture, Addis Ababa.
- Fabry, Joseph B. (1968). *La búsqueda de significado*. Edición en Español, 1977, Fondo de Cultura Económica, México.

- Frankl, V (1987). *El hombre Doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*, Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. (1990). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Galtung, J. (2003). *Trascender y transformar*. Editorial Quimera, UNAM: México City, México:
- Giampino, Sylviane (2002). *¿Son culpables las madres que trabajan?*, Siglo XXI, México.
- Gil, María de los Ángeles, Clavo (2007), *La vida en familia. Evolución, interrelaciones y cambios*, en Gil, María de los ángeles, *La familia*, Editorial Amata, España.
- Giordano Bruno. (1997) *La Relación de Ayuda: De Rogers a Carkhuff*. Desclée De Brouwer. Bilbao. España.
- Gondra, J. María (1978) *La psicoterapia de Carl R. Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Desclée de Brouwer, Bilbao, España
- González Arratía (2001). Estudios exploratorio que valúa la autoestima de los estudiantes de la Licenciatura de Contaduría de la Facultad de Contaduría y Administración. Universidad Autónoma del Estado de México.
- González G. Ana María (1987). "el enfoque centrado en la Persona. Aplicaciones a la educación." Trillas, México.
- González, M. I (2007). *El cuidado de los vínculos. Mediación familiar y comunitaria*. Universidad del Rosario: Bogotá.
- Heym H. de Campo (2009), *El Enfoque Centrado en la Persona como pauta del aprendizaje significativo y su influencia en la autoestima de un grupo de mujeres*.
- ITESO (2006). Plan de Estudios de la Maestría en Desarrollo Humano. Documento interno de la MDH del ITESO, Guadalajara, México. No editado.
- Herman, Judith (1999). *Trauma and recovery: the aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. Basic Books: Yew York.
- Lafarga C. Juan (2008). *Desarrollo del potencial Humano. Aportaciones de una psicología humanista*. Vol. 3. Trillas: México.
- Linares, J. y Campo, C. (2003). *Tras la honorable fachada*. Paidós: Barcelona, España.
- Martínez, M. (1989). *Comportamiento Humano*. Trillas: México.

- Martínez, C. (2001). *Salud Familiar*. Editorial Científico, La Habana: Colombia.
- Mbiti, John, (1993) *African religions and philosophy*, Heinemann Educations Books, London.
- Mearns D. y Thorne. B. (2003) *La Terapia centrada en la Persona hoy*. Nuevos avances en la teoría y en la práctica. Desclée De Brouwer, S, A.
- Minuchin, Salvador (1998) *El arte de la terapia familiar* por Víctor Manuel Arnáiz Adrián. Paidós, Barcelona. España.
- Minuchin, Salvador (1994) *La recuperación de la familia: relatos de esperanza y renovación*. Paidós, Barcelona. España.
- Minuchin, Salvador (1982). *Familias y Terapia Familiar*. Barcelona, Gedisa.
- Monbourquette, Jean (1995) *Cómo perdonar. Perdonar para sanar, Sanar para perdonar*. Sal Terrae. Santander.
- Moore Thomas (1992). *Care of the soul*. A guide for cultivating depth and sacredness in every day life. Harper Perennial: New York.
- Muñoz Chía, Ana María (2002). "Necesidades y crisis de las mujeres en la mediana edad" Guadalajara. Jalisco.
- Mruk, Chris (1998). *Auto-estima: investigación, teoría y práctica*, Desclée De Brouwer, España.
- Naciones Unidas (1995). *Informe de la cuarta conferencia mundial sobre la mujer*. Beijing:China:<http://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/beijing%20full%20report%20s.pdf>.
- Narvárez, G. Leonel (2001), *Perdón, Escuelas de perdón y reconciliación ES.PE.RE*. Cuartilla de la Fundación. Centro Cultural Loyola de Monterrey, A.C.
-(2010) *La revolución del perdón*. San pablo. Italia.
-(2007) *Escuelas de perdón y reconciliación ES.PE.RE. Teoría y Método* (F. P. Reconciliación, ed) Bogotá, Colombia.
-(2005). *Fundación para la Reconciliación. Escuelas de Perdón y Reconciliación*. Bogotá: Fundación para la Reconciliación.
-(2009). *Cultura Política de Perdón y Reconciliación*. Colombia: Fundación para la Reconciliación.
- Nussbaum, Barbara (2003). *En las lenguas nativas no existen los pronombres*

- posesivos. Resurgence, issue
- (2009). *Obama and Ubuntu*. Wordsetc. South African Literary
- Okun, Barbara, F. (2001) *Ayudar de forma efectiva. Counseling. Técnicas de terapia y entrevista*. Paidós. Barcelona.
- Oduyoye, Mercy .A., (2001) *Mujer negra, la teología feminista desde una perspectiva africana*. En: Itinerarios de la Teología Africana, Verbo Divino, Navarra.
-(2003), *Mujeres, tradición e Iglesia en África*, Verbo Divino, Navarra.
- Perkins, J. Edward (1998). *The Psychology of diplomacy, Conflict resolution in a time of minimal or unusual small scale conflicts*. Praeger: Westport.
- Porcile, María Teresa, (1993) *La mujer espacio de salvación*, Ed. Trilce Montevideo:
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, Jy García Jiménez, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rogers Carl R. (1961) *El Proceso de Convertirse en Persona*. Paidós Barcelona.
- (1997) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós. Barcelona.
- (1980) *Persona a persona. La relación interpersonal núcleo de la orientación*. Amorrortu editores. Buenos Aires.
-(1980a).*El Camino del ser*, Paidós. España.
-(1990).*Psicoterapia centrada en el cliente: práctica, implicaciones y teoría*, Paidós, México.
-(1998).*Terapia Personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.
-(1981). *Psicoterapia Centrada en el Cliente*. Paidós, Iberica.
-(1973). *El matrimonio y sus alternativas*, editorial Kairós, Barcelona, España
- Rogers C. y Stevens B. (1980). *Persona a Persona: El problema de ser humano. Una nueva tendencia en psicología*. Amorrortu. Buenos Aires.
- Rodríguez G. Mónica y Castro A. Verónica (2003). *Efectividad de un programa de autoestima en Jóvenes de nivel Preparatoria*. Tesis. Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma Del Estado de México, México.

- Salazar Agudelo, Edy (2004). *Cuidado y género: Debate Moral*, Centro Editorial Javeriano (CEJA), Colombia.
- Satir Virginia (2002) *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Pax México. México.
- Satir, Virginia (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, Editorial Taylor, S.J Y Bodgan, R.S.J. (1987): Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La Búsqueda de significados, Editorial Paidós, España.
- Tamayo, Juan José (2003), *Nuevo paradigma teológico*, Trotta, Madrid.
- Valdés, C. (2007). *Familia y desarrollo: Intervenciones en terapia grupal*. México: el Manual Moderno.
- Valdez C. Luis (2010). *Tejer la propia vida. La mujer que ama*. México: Buena Prensa.
- Vargas Bejarano, Julio César (2008), Sobre el papel de la acción y de la imaginación en la construcción del mundo político. Una reflexión a partir de Hannah Arendt; En: Rocha de la Torre, Alfredo: "la responsabilidad del pensar. Homenaje al profesor Guillermo Hoyos. Universidad del Norte: Barraquilla, Colombia.
- Vega, Isabel (1994). *Trabajo productivo de la mujer y cambio en los roles familiares*. El caso de Costa Rica. En Anuario de Estudios Centroamericanos, 20: Costa Rica
- Vélez, Consuelo (2001) *Mujer y Teología, Una aproximación*, Bogotá: Centro editorial Javeriano.
-(2004) *Reflexiones en torno al feminismo y al género*, Bogotá: Digiprint Editores.
- Worthington L. Everett (1998). Dimensions of forgiveness. Psychological reserch and theological perspectives. Templeton Foundation Press: Philadelphia.

COMPLEMENTARIAS REVISTAS

- Alger, C.F. (1987). "A Grass-roots approach to life in peace self-determination in overcoming peacelessness". *Security Dialogue*. No. 18, p. 375. DOI: 10.1177/096701068701800315.
- Álvaro E. Márquez Cárdenas (2007). "La justicia restaurativa versus la justicia retributiva en el contexto del sistema procesal de tendencia acusatoria". *Prolegómenos: Derechos y valores, Julio-diciembre, año/vol.X, núm 020. Pp.2001-212*. Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá, Colombia.
- Cibanal, Luis. 24 de Junio de 2011. Anierte-nic.net. Recuperado el 23 de Octubre de 2011, DE: http://www.aniorte-nic.net/apunt_tecnic_comunicac_1.htm
- Bueno C. María Angélica (2006) "La reconciliación como un proceso socio-político. Aproximaciones teóricas". *Reflexión política, junio, año/vol.8, núm 015, Pp.64-78*. Universidad Autónoma de Bucaramanga. Bucaramanga, Colombia.
- Conde E, Javier (2009) "El Perdón y la Reconciliación... Nos harán libres. El desarrollo Humano como promotor de la justicia restaurativa". *Revista Prometeo. Fuego para el propio conocimiento. No. 55. pp. 14-19*. México.
- Naciones Unidas (1995): "sobre igualdad de género y habilitación de la mujer", Consulta de Internet: <http://.unfpa.org/swp/2004/español/ch5/page3.htm>.
- Naciones Unidas (1993): "conferencia mundial de derechos humanos" Viena:<http://www.un.org/es/development/devagenda/humanrights.shtml>.
- Conferencia del Episcopado Mexicano México (2010), "Exhortación Pastoral del Episcopado Mexicano sobre la misión de la Iglesia en la construcción de la paz, para la vida digna del pueblo de México".
- Hernández D. Esperanza (2003) "los significados de la reconciliación desde las voces de las víctimas. Convergencia, enero-abril, año 10, número 31 Pp. 39-58. Universidad Autónoma del Estado de México. Facultad de Ciencias Políticas y Administración Pública. Toluca, México.
- Espinosa R. María Helena y Briceño, S. Natalia (2010). "El lugar de la memoria, la justicia y la legitimidad en la identidad y la mediación de conflictos en el

- Modelo Relacional simbólico de Milán”, Vol.28. pp.124-138. avances en Psicología Latinoamericana/ bogotá (Colombia)
- Gainini Iñiguez, Humberto (2008). “Del Perdón que se pide y del perdón que se da”. *Atenea, Núm.497*, Universidad de Concepción, Chile.
- Gómez, M. Tagle, Marcela (2008) “Sobre el concepto de Perdón en el pensamiento de Hannah Arendt”. *Praxis Filosófica*, Núm.26, enero-junio, Pp. 131-149. Universidad del Valle: Colombia.
- Lagarde, Marcela (1999) “mujeres y hombres, femineidades y masculinidades al final de milenio”, en *Jornadas simone de Beauvoir*, 5 y 6 agosto, p. 12 instituto interdisciplinario de Estudios de Género y Filosofía y Letras, Universidad de Buenos Aires.
- Lagarde, Marcela (1996), *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*, México: Colección Cuadernos inacabados No. 25.
- Rodríguez, Garrido, Evelyn (2008) “El perdón en procesos de reconciliación: el mecanismo micropolitico del aprendizaje para la convivencia”. *Papel Político*, vol.13, núm 1, enero-junio, Pp.123-167. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Tapias C. de Gamboa (2004) “Perdón y Reconciliación Política: Dos medidas restaurativas para enfrentar el pasado”. *Revista Estudios Socio-Jurídicos*, enero-junio, año/vol.6, núm.001. Pp.81-110. Universidad del Rosario. Bogotá, Colombia.
- Vargas Bejarano, Julio César (2008) “Reconciliación como perdón una aproximación a partir de Hannah Arendt”. *Praxis Filosófica*, núm.26, enero-junio, Pp.111-129. Universidad del Valle, Colombia.
- Vivas, María Del Socorro (2001) “Mujeres que buscan liberación”, Colección Teología Hoy No. 35, Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Vivas, María Del SOCORRO (2001) “Género y teología”, *theologica Xaveriana*, núm.140, Pp.525-544. Pontificia Universidad Javariana, Bogotá, Colombia.
- Xabier Etxeberria (2001) “Impunidad y Perdón en la política”. *Reflexión política*, enero-junio, núm. 5. Universidad autónoma de Bucaramanga. Colombia. Pp.1-6.

APÉNDICES

APÉNDICE 1. MAQUETA DE ENTREVISTA

Completa las frases incompletas de acuerdo a tu opinión:

- + Me estimo mucho a mi mismo cuando:
- + Lo que más molesta en mi vida es:
- + Lo que más recuerdo de mi infancia es:
- + Los momentos que me hacen más violento son cuando:
- + Cuando estoy enojado yo:
- + Me enojo cuando:
- + Lo que puedo decir de mi carácter es:
- + Lo que dicen de mí es:
- + Me siento herido cuando:
- + En mi familia los sentimientos que puedo expresar son:
- + Si yo comprendiera plenamente mis errores:
- + Si yo me diera cuenta que al lastimar el otro:

En el siguiente espacio puedes escribir las emociones que te impiden a una relación sana:



¿Qué efectos tienen en tu vida esas emociones que acabas de escribir?

SECCIÓN DE PREGUNTAS OPCIONALES

Escoge una de las letras de acuerdo con tu experiencia personal

¿Te afectan tus emociones en tu relación familiar o en tu relación con los demás?

A: A veces B: Siempre C: con frecuencia D: Rara vez F: Nunca

Las cuatro emociones que más comparto en mi familia son:

A: Alegría D: Satisfacción G: Rabia J: Gozo M: Amor
B: Tristeza E: Odio H: Deseo de Venganza K: Entusiasmo N: Confianza
C: Terror F: Dolor I: Rencor L: Paz

¿Utilizas la rabia para controlar a los demás?

A: Siempre B: A veces C: Con frecuencia D: Rara vez F: Nunca

Cuando yo estoy furioso mi mamá normalmente:

A: Nunca se da cuenta

B: Se da cuenta, pero lo ignoró

C: Me hace sentir avergonzado

D: Me ayuda a sentirme mejor

F: Me prohíbe sentirme furioso

G: Otras

Cuando yo estaba furioso mi papá normalmente:

A: Nunca se da cuenta

B: Se da cuenta, pero lo ignoró

C: Me hace sentir avergonzado

D: Me ayuda a sentirme mejor

F: Me prohíbe sentirme furioso

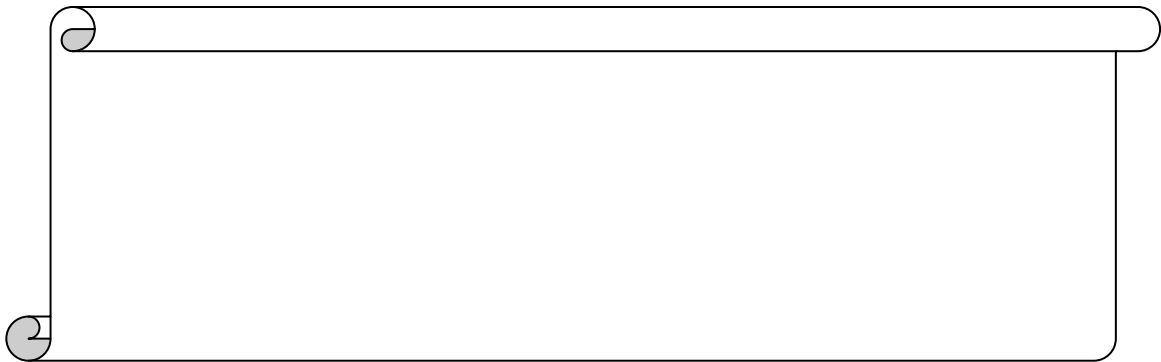
G: Otras

SECCIÓN DE PREGUNTAS ABIERTAS

Contesta las siguientes preguntas de acuerdo a tu experiencia

Ahora me pongo furioso/a por las siguientes causas:

Imagina que la rabia es una persona o un fenómeno natural y dibújala en el siguiente espacio:



Cada vez que sientas rabia...

¿Qué piensas? _____

¿Qué sientes físicamente? _____

¿Qué haces? _____

¿Cómo crees que la próxima vez podría hacer diferente? _____

¿Tú necesitas afecto? (Si) (No) ¿De qué? _____

¿De quién? _____

¿Cómo se alimenta? _____

¿Qué es perdonar para ti? _____

¿Cómo estas manejando tu reconciliación? _____

¿Cuál es la justicia que esperas obtener en el proceso de reconciliación con tu agresor? _____

¿Qué vas a hacer o que estás haciendo para acercarte al otro y construir el puente de la reconciliación? _____

¿Conoces tus limitaciones y vacíos? _____

¿Dónde encuentras mayores satisfacciones humanas? _____

¿Por qué? _____

¿Cuál es la imagen que tienes de ti mismo/a? _____

APÉNDICE 2. PLAN DETALLADO DE LA INTERVENCIÓN

Sesión	Temáticas de Desarrollo	Actividades a desarrollar	Estrategia de Evaluación
Sesión:1 25/08/ 2012	Soy vulnerable, voy de la oscuridad a la luz	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de cada participante. - Introducción del objetivo general del taller. - Acuerdos en las reglas y firmarlas. - Temas que se van a ver en la sesión. - Tema del día. - Dinámica: “La telaraña”. <p>Lectura El Perdón: puerta hacia la paz mental.</p> <p>Receso de 15 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo personal. -Trabajo en pequeños grupos. - Trabajo plenario. 	<p>Cuestionarios para reflexionar</p> <p>Cuestionarios de diagnósticos</p> <p>Tarjeta recordatorio: cada uno de los participantes pintará y escribirá en ella el mensaje que le deje la jornada.</p> <p>Ritual: se les dará un momento de expresión simbólica prendiendo las velas.</p>
Sesión: 2 01/09/12	“Decido a perdonar”	<p>Un ejercicio de respiración de 5 minutos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recepción de la tarea. - Repaso de la sesión anterior. - Presentación del tema del día. - Grupo de escucha de las narraciones. 	<p>Cuestionarios diagnósticos</p> <p>Tarjeta recordatorio: cada uno de las participantes pintará y escribirá en ella el mensaje que le deja la jornada.</p> <p>Ritual: “Pintarse la cara”: Pintarse un</p>

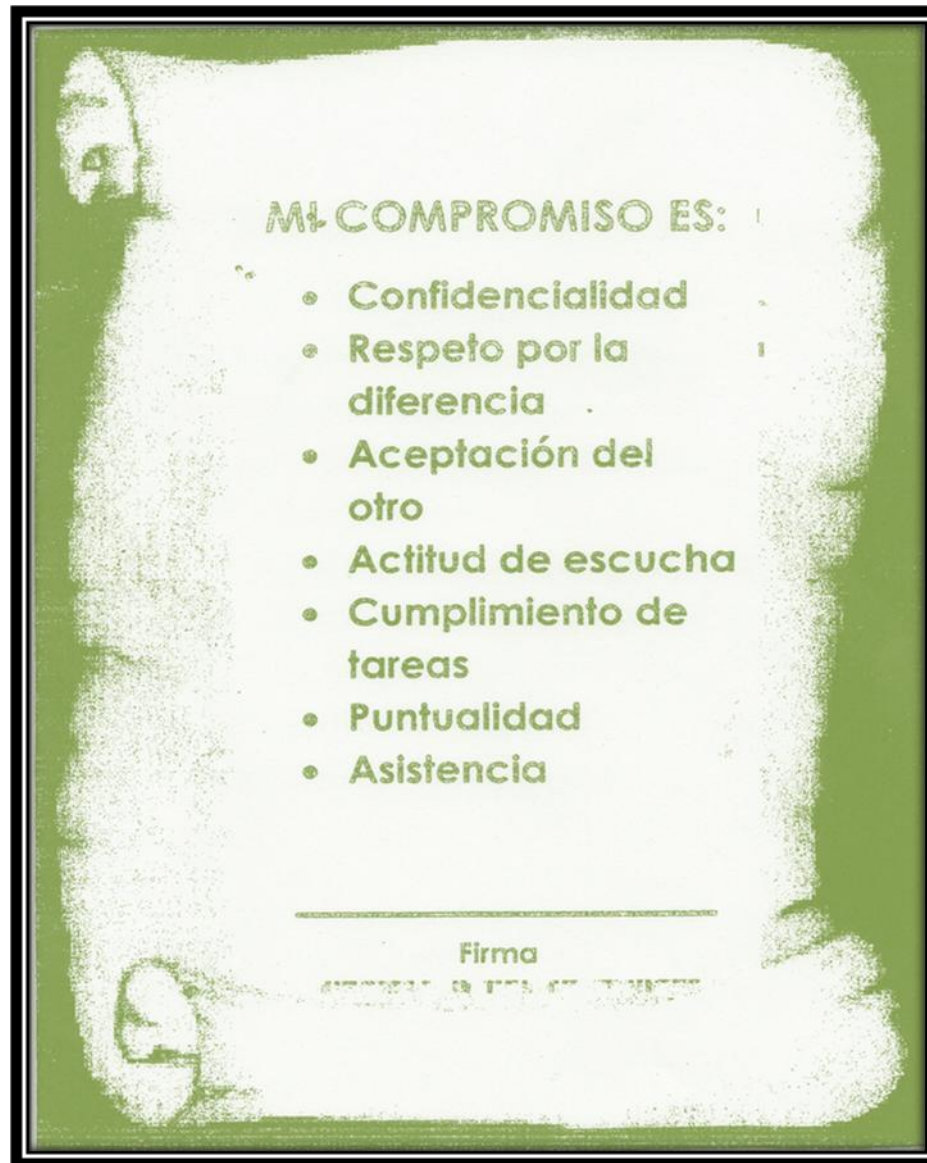
		<p>- Receso de 15 minutos.</p> <p>Lectura: La Rabia y el Rencor.</p> <p>Trabajo en pequeños grupos.</p> <p>Trabajo en plenario.</p> <p>Video: Descubre el principio 90/10 de Stephen Covey.</p> <p>Compartir en base del video</p>	<p>lado de cara con quien piensan que hasta este momento han asumido las situaciones donde han sido agredidos, diciendo: “Yo hasta hoy he sido...”. Y Posteriormente, pintarán el otro lado de su cara, con el color que desean tener al final del proceso diciendo: “a Partir de hoy me comprometo a:”.</p> <p>Tarea: Escribir la historia de la ofensa que se trabajará en la siguiente sesión. Esta tarea la harán pensando en que lo que se escribe es una forma de contarle a alguien lo sucedido, a mi otro yo, a un amigo secreto, a su ángel de la guarda.</p> <p>Tarea para reflexionar a lo largo de la semana:</p> <p>¿Reflexionando, puedo tener otra comprensión de los acontecimientos pasados?</p> <p>¿Tengo las tendencias a continuar comportándome de acuerdo con</p>
--	--	--	--

			patrones establecidos de manera inmodificable a lo largo de mi vida vidas?
Sesión: 3 08/09/12	“Miro con otro ojos y comprendo a mi ofensor”	<p>Momento de respiración.</p> <p>Recepción de las tareas.</p> <p>Revisión de la sesión anterior y aclaración de las dudas.</p> <p>Presentación del tema del día.</p> <p>-Grupo de escucha.</p> <p>Dinámica de los espejos</p> <p>Plenaria: momento de discusión con base en la dinámica.</p> <p>Lectura: Préstame tus ojos</p> <p>Trabajo en pequeños grupos.</p> <p>-Receso de 15 minutos.</p> <p>Plenaria: A continuación los participantes discutirán los contenidos de la lectura en plenaria y responderán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo definir ahora después de los ejercicios la ofensa? ¿Por qué el respeto a la diferencia?</p>	<p>Tarjeta recordatoria: cada uno de los participantes pintará y escribirá en ella el mensaje que le deja la jornada.</p> <p>Ritual: “Tu mejor cara”</p> <p>Tarea: ¿qué puedo ver ahora de la ofensa y del ofensor que no había visto antes?</p> <p>- escribir una carta a su ofensor (no importa que esté muerto) y otra carta para sí misma. Tarjeta recordatorio: Cada uno de los participantes pintará y escribirá en ella el mensaje que le deja la jornada.</p> <p>Ritual: “Limpio el dolor y rompo la cadena”. Las participantes lavarán las manos de la otra en una tina y o fuente de agua con flores, pronunciado su compromiso personal frente el Perdón y la Reconciliación y el resto</p>

		<p>¿Qué significa la comprensión?</p> <p>¿Qué significa ahora el perdón para mí?</p>	<p>de participantes dirán en coro: “que así sea”. Se cierra el rito con un abrazo.</p>
<p>Sesión: 4 15/09/12</p>	<p>“Establezco un puente y construyo la verdad y la justicia”.</p>	<p>Dinámica de respiración profunda.</p> <p>Recepción de las tareas.</p> <p>Repaso y aclaraciones de las sesiones anteriores.</p> <p>-Leer las cartas que se han escrito por las mismas.</p> <p>-Grupo de escucha.</p> <p>-Receso de 15 minutos.</p> <p>-Presentación del tema del día.</p> <p>-Trabajo personal.</p> <p>-Trabajo en un grupo pequeño.</p> <p>Dinámica: de silla vacía.</p> <p>-Compartir en el plenario.</p>	<p>Pregunta para reflexionar:</p> <p>Después de todo lo que hablamos hasta hora ¿Cuáles son las estrategias que pueden favorecer los propios parámetros del Perdón y de la reconciliación?</p> <p>-Se les dará tiempo suficiente para que cada uno de las participantes responda en manera personal la pregunta y luego el facilitador abrirá un diálogo (Plenaria), sobre las posibilidades del perdón y la reconciliación y estrategias para conseguirlo.</p> <p>Ritual: “flor de la vida”</p>
<p>22/09/12 Sesión 5</p>	<p>“Celebro la memoria y la</p>	<p>Momento de respiración y relajación.</p> <p>Recepción de las tareas.</p>	<p>Cuestionarios diagnósticos</p>

	restauración”	<p>Repaso y aclaraciones de la sesión anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Receso de 15 minutos. -Grupo de escucha. -Presentación del tema del día. -Resumen de las sesiones. -Entrega de los diplomas. -Palabras de agradecimiento. 	<p>Preguntar para reflexionar</p> <p>¿Qué sigue...?</p> <p>Ritual: “la cadena de las manos”</p>
--	---------------	---	---

APÉNDICE 3. EXPRESIÓN SIMBÓLICA DEL COMPROMISO



APÉNDICE 4. CUESTIONARIOS

Tarea No. 2

1. Durante el día... cada vez que siento rabia... yo... *mi hermano
Reflexiona y responde a las siguientes preguntas:



- ¿Qué fue lo que pasó? *Timbró el telef. yo estaba saliendo de bañarme y no contesté. Volvió a timbrar tel. y salí a contestar yo.*
- ¿Cuándo empezaste a sentirte enojado? *Cuando me di cuenta que estaba mi hermana en su cuarto viendo la T.V. y no contesta tel. ni abre puerta, etc.*
- ¿Qué dijiste? *nada.*
- ¿Qué pensaste? *que mi hermana cree q' soy su telefonista, su portero, su cocinera, su... su...*
- ¿Qué sentiste físicamente? *solo mucho calor, creo que por el coraje con ella y con mi ego por la impotencia de no atreverme a decir.*
- ¿Qué hiciste? *nada.*
- ¿Crees que la próxima vez podrías hacer algo diferente? ¿Qué? *tal vez hable con ella y decirle q' como compartimos casa también tenemos q' compartir responsabilidades*

2. Pregunta a 5 personas cercanas a ti qué es lo que tú haces que les genera más enojo.

- * *Soy intolerante en general*
- * *No la dejé usar Internet*
- *
- *
- *

3. Elige una ofensa que recibiste y quieres que sea la ofensa a trabajar en este taller.

Lo que quiero sanar es las ofensas hechas a mi madre x mi padre ya muertas las dos. infidelidad, deshonestidad, maltrato verbal. Yo simplemente me he sentido totalmente

Diario Personal

MOTIVACIÓN

Estoy en una etapa de mi vida donde estoy realizando los objetivos de mi vida, pero descubrí que con el paso de los años mi carácter cambia. Soy menos tolerante para con los míos y espero encontrar en este taller los medios para perdonar a uno de mis seres queridos que me dañó toda mi infancia, y gran parte de mi vida que Dios lo perdona. Y me muestre a mí el camino creo que lo he perdonado pero descubro con nostalgia que no es del todo ya que aun me duele recordar esas etapas de mi vida. Y con lo único que cuento es con mi padre Dios que nunca me deja sola.

en mis vicencias aun en las mas dolorosas cuento con El y la Santisima Virgen de Guadalupe.

APÉNDICE 5. SÍMBOLOS Y RITUALES



APÉNDICE 6. CARTA A MI OFENSOR Y PARA MÍ

Carta a mi ofensor y para mi



APÉNDICE 7. TRANSCRIPCIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN

1	F: Muy bien. ¿Cómo están? ¿Cómo llegan?
2	Lirio: Pues bien.
3	F: Bien, cómodas. Muy bien. Antes de empezar con el tema y el inicio del taller. Me gustaría si nos podemos presentar con nuestros nombres y mencionar una fruta favorita. Mi nombre es Daniel, soy su facilitador. A mí me gustan las manzanas, y esa fruta es mi fruta favorita. Me alegra mucho que ustedes hayan venido para vivir este taller que cada uno de nosotros va a compartir. Mucho Gusto. <i>Todas: Igual.</i> Narcisa: Mi nombre es Narciso. Me gustan mucho los helados. F: Gracias.
4	Jacinto: Mi nombre es Jacinto y mi fruta favorita es la pera.
5	Geranio: Mi nombre es Geranio y me gustan los mangos. Malva: Buenas tardes a todos, mi nombre es Malva y me gustan los duraznos.
6	Gerbera: Mi nombre es Gerbera y me gusta la piña.
7	Girasol: Mi nombre es Girasol y me gustan las pitayas. Violeta: Mi nombre es Violeta y me gusta la piña.

8	Bugambilia: Mi nombre es Bugambilia y me gustan los mangos.
	Dalia: Mi nombre es Dalia y me gustan los mangos.
9	Geranio: Mi nombre es Geranio y me gustan los kiwis.
	Rosal: Mi nombre es Rosal y me gusta el kiwi.
10	Mi nombre Y me gusta el kiwi.
	Risas.
11	Mi nombre es Lirio. Me gustan todas las frutas, pero me gustan más las frutas que llevan chile, es decir a las que les puedas poner chile. Para ponerles limón.
12	Mi nombre es Tulipán y me gustan las guayabas.
13	Jazmín Mi nombre es Jazmín y me gustan los mangos.
	Mi nombre Y ME Gustan todas las frutas.
14	Belén: Mi nombre es Belén y me gusta el mango.
	Azalea: Mi nombre es Azalea, y me gusta la piña.
15	Amapola: Mi nombre es Amapola y me gusta la piña.
	Petunia: Mi nombre es Petunia y me gustan mucho las naranjas y duraznos.
16	Orquídea: Mi nombre es Orquídea y me gustan mucho las fresas.
	CF: Yo soy la co-facilitadora y éste mi nombre. Mucho gusto, es la primera vez que
17	estoy en un taller.
18	Me gusta el melón. Voy a estarles tomando las fotos.
	D: Muy bien, eh gracias, a todas. Si pueden dar mis nombres y a partir de ahora
19	nos vamos a llamarnos por los nombres. No vamos a señalar ella o él sino por
20	sus nombres. Y vamos a llamarnos por los nombres porque es muy importante

21	<p>tanto en el inicio como hasta el último momento debemos tener ese nombre. Y antes de presentar el tema central de hoy.</p> <p>Quiero contarles los compromisos que vamos, los compromisos que vamos a vivir en este taller. Las cinco semanas que vamos a vivir. El compromiso primero es la confidencialidad. Lo que vamos a trabajar se queda aquí. La experiencia de cada uno y de cada una va a quedar aquí. No vamos a publicar, no vamos a decir, no vamos a comentar lo que paso con fulana y lo que paso con fulano. Es la confidencialidad el máximo oro en este taller. ¿Están de</p>
22	<p>acuerdo?</p>
23	<p>Todas: Sí.</p> <p>F: Muy bien. El segundo compromiso va ser el respeto con la diferencia. Vamos a tener respeto en cada uno de nosotros. No vamos aconsejar. Si alguien quiere un consejo, por favor, que lo pida. Si no, no vamos aconsejar. Sino cada uno, cada uno vamos a vivir la experiencia. Vamos a compartir la experiencia. A partir de eso, cada uno de nosotros vamos a salvar, digamos así, o aprender lo que es el propósito de este taller. El consejo no está permitido. Si yo quiero aconsejar tenemos que pedir permiso. Si alguien me permite, yo pues te aconsejo. El respeto es muy importante, y no vamos a decir “como ella dice”. El problema no es tanto “como el de ella”. Cada uno tiene su propia experiencia,</p>
24	<p>entonces vamos a respetar las vivencias. ¿Estamos de acuerdo?</p>
25	<p>Todas: Sí.</p> <p>F: Muy bien. Otro compromiso que vamos a tener en este, o durante este taller</p>

26	es aceptación del otro. Aceptar el otro como es. Es decir, no buscar como actuó él o como actuó yo. Sino aceptar al otro como ella ó él es. Es un compromiso que vamos a tomar. ¿Están de acuerdo?
27	Todas: Sí.
28	<p>F: Otro compromiso que es muy importante en este taller. Es actitud de escucha. Cuando uno habla, el otro tiene que escuchar atentamente. No solamente escuchar la otra persona, sino también escuchar a través de la otra persona. Escucharse a uno mismo. La escucha es muy importante. Si alguien está hablando aquí todos vamos a escuchar. No vamos a tener otra segunda voz. Pues pedimos permiso si queremos decir algo. La actitud de escucha es muy importante. ¿Están de acuerdo?</p>
29	<p>Todas: Sí.</p> <p>F: Otro compromiso que vamos a vivir es el cumplimiento de tareas. Vamos a tener unas tres tareas personales. Unas tareas que no vamos a compartir. Pues no es una tarea que se nos vaya dificultar o que pida irnos a la biblioteca o perdernos en google o internet. Lo que vamos a vivir va ser nuestra tarea, eso es muy importante. Y es muy importante hacerlas y compartirlas. ¿Estamos de acuerdo?</p>
30	Todas: Si.
31	<p>D: Muy bien. La puntualidad en este taller es muy importante. Les pido y les invito. Para el respeto del otro, y también para poder empezar con todos a este taller tenemos que llegar a tiempo. Y pues respetemos este tiempo para</p>

32	ustedes. ¿Están de acuerdo?
33	Todas: Si.
	<p>F: La asistencia. Es el último compromiso que vamos a tener. Es decir, tenemos que tratar de tener el compromiso para poder vivir estas cinco semanas para no comprometernos. Si algo pasa, no es un asunto como una ley, sino por favor tratemos de cómo poner ese compromiso encima de todos. Si hay una dificultad, si alguien se enferma, si pasó algo, pues si en Guadalajara hay un bloqueo entonces en esos casos pues ahí sí pueden faltar. Es muy importante asistir activamente.</p>
34	<p>F: Esos son los compromisos que vamos a vivir, y yo les pediría, o les voy a pedir para que puedan firmar esto en su carpeta. Estos son los compromisos que vamos a tratar a cumplirlos.</p>
35	
36	Se escucha que se firman los documentos
	<p>F: Bueno esas pulseras no alcanzaron, entonces la próxima semana puedo traer. Eso es como un compromiso que vamos a poner. Comprometernos cada uno de nosotros. Uno va poner en la mano de la otra, un compromiso de confidencialidad y de confianza, y ya hemos escuchado los compromisos, los hemos firmado, y ahora vamos a poner. Nos ponemos de pie. Vamos a poner en la otra persona como un signo de compromiso de solidaridad.</p>
	Se escucha que se están acomodando las pulseras.
	D: Bueno, nos sentamos.
	Se sientan todos

	D: Muy bien, por favor, siéntense muy cómodas para no quedarse mal sentadas.
37	Y podemos cerrar los ojos, y podemos escuchar, y podemos reflexionar en lo
38	que hemos dicho antes. Reflexionar en lo que acabamos de hacer. Pueden
	cerrar sus ojos.
pasa tiempo....Inhalen lentamente...Inhalen...Exhalen...Inhalen...
	Exhalen...Piensen las cosas buenas, y saquen las cosas malas...piensen en
	¿cómo están? ¿Qué significado para ti este compromiso que acabas de realizar?
	¿Cómo te animarías a vivir este taller? ¿Qué quieres aprender, y qué querías
	saber? ¿Qué esperas de este taller? ...Inhalen otra vez más...y exhalen. Les
	permite que abran los ojos poco a poco. Abran los ojos, y vean las caras de
	sus compañeras. ..Muy bien... ¿Tienen preguntas sobre los compromisos?
39	Porque si tienen preguntas es muy importante. Pregunten, ¿Hay dudas? ¿Este
40	taller cómo es? El taller se llama Perdón y reconciliación. El perdón y la
	reconciliación, y cada uno de ustedes al final de este taller van a encontrar una
	línea sobre el perdón. Van aprender algo sobre como perdonar y como
	perdonarse a ustedes mismas, y como perdonar al otro. Van al final de este
	taller van a llenarse. Entonces lo que vamos a vivir es el perdón, vamos a vivir
	cómo es el perdón, y a ver con qué manera vamos a entender este perdón. Y
41	saber por qué necesito perdonar, o por qué necesito perdonarme. Este taller
42	tiene diez módulos. El primer módulo es la motivación. El segundo módulo se
	llama de la oscuridad a la luz. Camino de Esperanza. Yo sin perdonarme y sin
	perdonar al otro he vivido, y estoy viviendo en una oscuridad. En un abismo,

43 44	<p>entonces a través de este taller voy a salir a la luz, a la esperanza. En el tercer módulo, vamos a vivir “Decido perdonar”. Ya salimos de la oscuridad a la luz. Ahora voy a decidir perdonar. En el cuarto módulo vamos a vivir “Miro con ojos nuevos a la persona”. Miro a la persona con ojos nuevos. En el quinto módulo vamos a vivir, vamos a trabajar “Me comprometo a perdonar”, y en el sexto módulo vamos a vivir en el centro. Vamos a entrar a la “Reconciliación”. El módulo es el de reconciliación, en esto vamos a vivir, ya decidimos perdonar. Ahora quiero saber la verdad y la justicia. Ese es otro peligro del perdón y la justicia. Sin una verdad y sin una justicia no se puede lograr el perdón y la reconciliación. Entonces vamos a ver sobre la realidad, y sobre la justicia. En el séptimo módulo vamos a vivir “. Rompo la cadena que tengo y me ata “que me impide acercarme al otro. Limpio ese odio que tengo en mi corazón y en mi hombro. Y vivo y sigo con esa reconciliación. En el módulo ocho, el ocho va a ser “Ya rompí la cadena, y ahora hago un puente” Un puente entre el otro y yo, entre yo y el ofensor. Tengo un abismo, ya una barrera, ya sé cómo acercarme, ya hice un puente. Vamos hacer un puente entre el “yo” y el ofensor. Hago un pacto. En el décimo “Celebro y hago restauración” Restauo mi vida, y celebro la nueva vida. Es decir cuando ya estamos celebrando hemos tenido cada una de nosotros hemos tenido una línea de perdón y de reconciliación. Entonces con cada uno de estos temas cada día vamos a trabajar dos temas. Entonces, yo les voy a ir explicando los temas que vamos a vivir. ¿Hasta ahora vamos bien?</p>
----------	---

	<p>Todas: Si.</p>
45	<p>D: ¿Mucho calor?</p>
46	<p>Todas: No.</p>
47	<p>D: Entonces, permítame. ..Muy bien...</p>
48	<p>Murmullos.</p> <p>¿Cómo nació el perdón y la reconciliación?</p> <p>¿Cuál es la línea, y cuál es el objetivo de este taller, y esta fundación? Los misioneros de Consolata como el Carisma, y la consolación es llevar el mensaje de consolación a la humanidad, y a lado del carisma que vivimos, a lado del servicio de todos los servicios que hacemos, P. Leonel Narvárez Gómez, misionero de la Consolata, colombiano crea una fundación llamada Fundación para la Reconciliación, la cual tiene unas escuelas llamadas Escuelas de perdón y reconciliación (ES.PE.RE), con la idea de que El perdón y la reconciliación no sólo un asunto de catequesis, o no es un asunto de las personas que van a la iglesia. O sólo de las que se reconciliación con Dios y nada más. Pero hemos visto este... este asunto de perdón y reconciliación como un asunto social para las personas que no van a la iglesia y que van a la iglesia. ¿Por qué? ¿Cómo se ha quedado este perdón en la iglesia? Se ha quedado como un asunto de la religiosidad.</p>
49	<p>Este perdón y reconciliación se necesita en las escuelas, empresas, en las calles, y en los lugares, y escenarios, dónde el ser humano habita. Entonces</p>

<p>50</p>	<p>nosotros ¿Cómo valoramos el espacio del confesionario? ¿Cómo valoramos la sacristía donde el sacerdote confiesa y la persona hace un perdón entre Dios y el mismo o ella misma? Pero el problema es que a nosotros nunca nos han enseñado como perdonar al otro. ¿Cómo perdonar al otro o cómo perdonarme a mí mismo? Solamente lo que nos han enseñado y lo que quizás seguimos enseñando es ¿Cómo perdonar? O ¿Cómo hacer una reconciliación con Dios? Y por eso tenemos ese contacto con el sacerdote y confesamos y ya estamos sanos y salvos porque ya nos confesamos, y ya no tenemos pecados y estamos libres. Pero todavía sigo con el otro, todavía sigo con el otro con rabio, con deseos de venganza, entonces ¿Qué hacemos con eso? Y ni siquiera tenemos un templo o ¿cómo adorar o cómo escuchar a las personas? Quizá tengamos cinco minutos para confesarnos. Pero tenemos un límite de hablar o un límite de escuchar la confesión por eso hemos querido como crear este asunto para poner al público.</p> <p>Salir del confesionario, salir de un asunto de catequesis, salir de la sacristía al público a los centros de las universidades, a los encuentros de las personas, para que la gente aprenda a reconciliarse consigo mismo, pero perdonarse también a uno mismo, y también perdonar al otro. Entonces eso era como el objetivo, Y ¿Cómo nació esta fundación aquí en México? ¿Por qué? Nació en Colombia en 1991. Nació en Colombia y se estableció, pero la inspiración nace en Etiopía dando que Padre Leonel Narváez, estuvo trabajando en Etiopía</p>
-----------	--

51	<p>nueve años. El veía un asunto de reconciliación independientemente de la iglesia, de la parroquia, de la catequesis, y en Etiopía en este pueblo, hay un asunto de perdón y de reconciliación siete días a la semana. Siete semanas y siete años. Siete días en la semana, un día en siete días, la familia se reúne, y después de una corrección fraterna.</p> <p>Después de unos regañitos entre familias, la cabeza de la casa hace una purificación, hace un ritual de perdón. Un día después de siete semanas o después de 50 días se hace.... Dios, sobrinos, tías se reúnen y también hacen un encuentro de perdón y de reconciliación. Todo se dicen, y todo dicen lo que sienten, y lo que se han guardado como un asunto de pelea, y luego los dioses digamos del pueblo hacen una purificación y un ritual. Y el asunto se llama “Negaty” es una palabra de Oromo, en mi país.</p>
52	<p>Paz. Significa paz. Y ustedes van a ver esa palabra paz, en las piedras que están escritas en los frescos como frescos, la paz se habla en todo lugar. Cada siete años se hace un público, donde todo el pueblo se reúne y matan muchos animales. Se hace un pacto de reconciliación, y de perdón. Entonces a través de esto, de este misionero de la Consolita se inspira y se relaciona como en el Carisma.</p>
53	<p>Nuestra cofacilitadora se va retirar porque su hijo está en Guadalajara, y no sabe cómo regresar. Hay muchos problemas. Si vete con cuidado.</p>

54	<p>Entonces la escuela se llama ES.PE.RE . ES.PE.RE significa escuela de perdón y de reconciliación, y estamos en esta escuela del perdón y la reconciliación. Y nace en México, pero ese misionero, el padre Leonel Narváez. Llega a México hace seis años al TEC DE MONTERREY para explicar eso, y se acercó como un loco, y entró a la universidad diciendo “escúchenme pueblo” La guerra no se puede solucionar con la guerra.</p>
55	<p>Ustedes saben de policías, ejércitos y de armas pensando que vamos a solucionar la guerra. Pero aún siguen muertos. Aún hay violencia. Aún siguen muchas cosas, la guerra que está en nuestro corazón, por eso la guerra no ha llegado, no nos ha llegado, no han llegado los policías y por eso siempre se aumenta la guerra.</p>
56	<p>Yo les traigo una noticia, yo les traigo una apuesta, ¿por qué no podemos hacer esta escuela de perdón y reconciliación para qué cada uno de nosotros podamos reconciliarnos perdonarnos? Entonces escucharon los profesores y los alumnos. Después de haber escuchado vinieron unos representantes a capacitar a algunas personas de Monterrey, de Distracto Federal, entre ellas fueron, Lucia Veldemar y Francisco Javier Conde.</p>
57	<p>Hoy en día gracias a ellas y otras personas más, esas Escuelas se han extendido en varias ciudades. Hay muchos capacitados, y ahora Monterrey, Saltillo, y casi treinta ciudades se están brindando esa política y cultura de Perdón y reconciliación, esas escuelas han hecho un gran impacto social tanto</p>

58	<p>en México como en diferentes países del mundo.</p> <p>Hemos ganado rincones, hemos ganado como seis premios internacionales, y en Colombia se ha hecho mucho sobre intervención con guerrilleros y gobierno. También se han hecho muchos intentos.</p>
59	<p>Existen estas propuestas de las ES.PE.RE en más 411 escuelas en Colombia, dentro de plan de estudio, han aprovechado muchos y han visto como un camino de esperanza. Un camino para solucionar ese problema de la falta de reconciliación y de integración. Por qué cada uno trae ese rencor. Cada quien trae en el corazón la rabia, y trae el deseo de venganza. Entonces el asunto no se va a quedar solamente en las casas religiosas, alrededor de las parroquias, sino va ser... y después ustedes de haber tenido este taller van a trabajar, van a tener esa herramienta para poder servir, para poder ayudar y organizar esas escuelas, caminos y casas. Y en los diferentes lugares que se pueden hacer.</p>
60	<p>Como les he contado, ya tienen el perdón. Tienen cinco módulos de perdón. De la oscuridad a la luz, miro con otros ojos nuevos al ofensor, rompo cadenas, y limpio el dolor. <i>La reconciliación como descubro la verdad y la justicia, como promuevo la justicia, y hago un pacto y celebro la reconciliación.</i> ¿Tienen preguntas hasta ahora?</p>
61	<p>***MURMULLOS****</p>
62	<p>F: ¿Por qué yo vine aquí? Yo no tengo patria.</p> <p>***murmullos***</p>

63	F: Hay que decir. Yo tengo....
64	¿Quién puede como decir?
65	Petunia. Yo tengo rabia. Dijo mi abuelita a ¿dónde van? Pues ya estamos aquí...le digo,...dice ella. Pues le digo yo no soy rencorosa. Yo pienso que...pues yo pienso que si perdono, pero ahorita pues yo voy a ver si...murmullan. Yo siento que no soy rencorosa. Yo siento que no guardo rencor hacia las personas.
66	F: ¿Quién más?
67	Rosa: Yo siento que sí sé manejar la ira. A veces nosotros creemos siempre estar en lo correcto, y creemos que sabemos tranquilizarnos y sabemos calmarnos.
68	F: ¿Entonces tú piensas en todo? , y dime...déjame les cuento un ejemplo. En el taller una señora manifestó “yo no tengo rabia, yo no tengo nada” y “creo que estoy perdiendo”. Y pasó la segunda semana, viene, muy triste, con mucha tristeza y mucha rabia. Daniel, vengo con muchos problemas. Eso, la semana pasada me dijiste que no tenías .Ahora ¿qué paso? No sabía, no me acordaba, pero llevaba en mi hombro yo tengo mucha rabia con mi ex novio. Y la mujer de 28 años. ¿Te acuerdas de cuando fue eso? Empezó a contar, y eran más de 18 años.
69	Entonces esa señora llevaba 18 años llevaba un mal en su hombro, en 24 horas llevaba ese dolor. Quizá ni se acordaba de ella. Ella ni sabe dónde está ella. ¿Cómo ve esto cada uno de nosotros? “Yo tengo rabia.” Yo tengo deseos de venganza. Y yo no solamente estoy aquí para adorar. Yo vengo con la

	<p>experiencia de cada uno de ustedes. Esto es como el motivo que estamos buscando y que vamos a vivir. Ahora lo que sigue es, aquí en mi escuela, necesitamos un papel donde cada unan de ustedes va escribir unas motivaciones que quieren o que tengan expectativas de lo que hemos hablado. ¿En qué van a trabajar? ¿Qué traigo yo para poder trabajar? ¿Qué espero de este taller? Son tres preguntas.</p> <p>¿Cómo estoy?, ¿Qué espero de este taller? ¿Con qué apporto a este taller? Les doy cinco minutitos. ...pueden poner un código sino quieren escribir su nombre pueden escribir un código.</p> <p>Otra vez me puedes decir las preguntas.</p>
70	<p>La pregunta es ¿Cómo estoy actualmente? ¿Qué espero de este taller? ¿Y con qué apporto?</p>
71	<p>Les doy cinco minutos.</p>
72	<p>Pasan los cinco minutos.</p>
73	<p>F: ¿YA?</p>
74	<p>Murmullos.</p>
75	<p>F: Dejemos la carpeta. Podemos caminar.</p>
76	<p>Voz: Una vuelta, una rotación.</p>
77	<p>Murmullos.</p>
78	<p>Empiezan a caminar en círculos.</p>
79	<p>F: Así no. Sin orden.</p>
80	<p>CAMINAN.</p>

81	F: Hagan cuatro grupos.
82	Risas.
83	F: Por favor, tomen sillas, y se queda un grupito. Tomen silla. Van compartir las anotaciones que han escrito con sus amiguitas.
84	F: Muy bien, ¿Cómo les fue? , pueden compartir la motivación y también ¿con qué se identificaron? ***MURMULLOS***
85	Narciso: Por ejemplo, en lo que es en la historia de los pistoleros. Este...de que a veces hay personas que rápido te enojas, y que al mismo tiempo es fácil que se te olvide y no guardes rencor. En el momento te da coraje.
86	F: ¿Eso pasa contigo?
87	N: Pues, yo no soy una persona que guarda rencor. Ni me gusta andarme peleando con los pastores. Más bien esto lo veo con la pareja.
88	F: ¿Cómo es cuando peleas con una pareja?
89	N: MMM
90	F: Sientes que no se puede tener un rencor con una pareja.
91	N: Pues guardas el rencor, pero es mejor acláralo, todo hablarlo. Es que, pues cuando vuelva a suceder o cuando lo vuelvas a cometer.
92	F: ¿Eso te ha pasado en tu experiencia? O sea por no hablar.
93	N: Pues si ósea, como le digo, que piensa uno. Bueno si uno guarda el coraje de no decir porque te enojaste o porque fueron las cosas este es más difícil que puedas

	este solucionar o perdonar porque no hablas. No es que desquites el coraje. El hablar para que vean por qué el disgusto.
94	F: Aja, aja. Pues este...lo que entiendo, al hablar se soluciona el problema.
95	N: Pues sí
96	F: Aprender no tener rencor es mejor hablando. Muy bien Narciso, y ¿quien coincide con Narciso?
97	Lirio: Pues me siento aparte como la estatua. Por ejemplo, yo soy de las personas que tratan de llevar la fiesta en paz, y me aguanto, y me aguanto. A veces pierdes la cordura, y dices cosas hirientes que después te arrepientes. Y parte de la estatua porque a mí me gustan los conflictos, me gusta llevar la fiesta en paz.
98	F: Entonces, te identificas con dos cosas, y aguantas y aguantas. ***MURMULLOS.
99	F: ¿Con qué medida crees que podrías cambiar?
100	Lirio: Pues tratar de ver si puedo llegar a un acuerdo. Y si veo que no pues seguir la fiesta en paz.
101	F: Sacas tu coraje, con enojo, hablando, y que palabra nos puedes comentar cuando tú te enojas, ¿qué palabras salen? ***Risas***
102	Lirio: Casi todo casi siempre es en el trabajo. En el trabajo,
103	F: ¿Tu problema o tu enojo están en tu trabajo?
104	Lirio: Si porque hay veces que no hay un equilibrio, y a veces me quieren dar responsabilidades que no me corresponden. Entonces trato de llevar la fiesta en paz,

	<p>pero ya cuando me desespero. <i>-Sabes que no me gusta esto porque estás porque me estás dando responsabilidades que no me corresponden-</i>. A veces no sé porque...porque abusan de mí. Y ya cuando, ya cuando yo ya me deslindo de mis responsabilidades, pues a ellos ya les cae mal. Y pues falta cierto tiempo y vuelven a lo mismo.</p>
105	<p>F: Entonces en qué momento te quedas como aliviada o liviana, con el sentimiento de que no hay problemas. ¿Cuándo hablas o cuándo no hablas?</p>
106	<p>Lirio: Cuando hablo, pues cuando ya les digo: <i>-sabes que yo aquí yo creo que estamos mal porque todo esto es tu responsabilidad, o hay una persona que tiene un cargo mayor que yo, y me estás dejando la responsabilidad de ella, y pues iguálame el sueldo, y entonces sí, compartimos responsabilidades.- No, pues tiene razón, le estamos cargando la mano. Vamos a negociar pues, parte del trabajo...</i></p>
107	<p>F: ¿Quién coincide con Lirio y con Narciso?</p>
108	<p>Azalea: Yo soy muy rencorosa. Porque guardo, bueno si surge un problema, también exploto muy fácil. Soy muy explosiva, pero a mí no se me olvida lo que me hicieron muy fácil. Aguanto que me ofendan o me agredan, pero cuando llega un límite en el que ya no me quedo con ese resentimiento.</p>
109	<p>F: ¿Dónde experimentas esa herida? ¿En qué parte de tu cuerpo lo sientes? ¿En qué parte sientes ese rencor, esa herida?</p>
110	<p>Azalea: En mi panza. Y me cuesta mucho trabajo perdonar. : ME cuesta ¿saber cómo perdonar? Este fue mi objetivo de venir aquí, que quiero enseñarme a manejar ese tipo de rencor que siento.</p>

111	F: Para poder quedarte tranquila.
112	A: Si y no sentir ningún resentimiento contra la persona que me lo haya hecho.
113	F: Te sientes tranquila
114	A: Si yo me siento mal.
115	F: ...y ¿crees que este taller te va poder dar herramientas?
116	A: Si yo creo que sí. Yo tengo esperanza en que Dios me ayude.
117	F: Ok. Muy bien. Ahorita regresamos.
118	A: A veces duele reconocer, pero si como de mártir. Así de hacerlo así como, si, sí todo es mi culpa todo está bien. Pero por dentro, estoy pensando veinte mil cosas aunque los demás digan si fue mi culpa. Otra forma como dije Lidia, de qué mi trabajo está hecho...ahí me tienen como de pues tu ve y dile porque yo soy la que se atreve hablar. Pues básicamente yo soy la que va con el licenciado. Y a veces me dice habla por ti no por todos, pero pues es porque pues la costumbre. Tú ve y di. Lo que nos pasa. Entonces, pero sí. Pero otro me pasa con el camión de basura. Si llego, y tengo un problema en el trabajo o con alguien, en vez de enfrentarme con el mero mero, pues ahí están mis hijos, y a les digo Ya váyanse a dormir.
119	F: Te descargas
120	A: Si ya, la descarga de ya no entienden que hay problema, uno se va a trabajar todo el día y no hacen nada.
121	F: El problema que traes del trabajo y cómo la basura que traes de trabajo la descargo en ellos.
122	A: Básicamente me descargo con mis hijos. Es con ellos con los que básicamente.

	Ustedes no me entienden que no hay dinero. Descansa dos días a la semana, y ustedes nada más me piden, no me entienden, yo me levanto desde las cinco y no tienden su cama. Todo esto es como la descarga.
122	F: Si la descarga...
123	A: Yo también estoy como la estatua. Pero a mí me pasa como...como... yo digo que yo no soy rencorosa, pero cuando tengo un problema como...
124	F: Te identificas con Nena
125	A: Yo no saco así lo que... yo mejor prefiero como alejarme, y ya no tener tanto contacto con la persona porque tengo miedo de que si hablo la vaya ofender o tengo miedo de que me ofendan y mejor prefiero...pero también hay otro como...que me quedo con algo, no es coraje ni odio ni nada. Es como una tristeza.
126	F: Aja, Tú te quedas con tristeza. ¿Cómo sabes que es tristeza o coraje?
127	A: No es coraje porque yo no le deseo mal a nadie, y si sé que esa persona está o que me preocupa mucho o la quiero ayudar, pues prefiero alejarme porque no sé.
128	F: ¿Dónde identificas el dolor?
129	A: Aquí en el pecho.
130	F: ¿Tienes o sientes algo en el pecho?
131	A: Estoy triste cuando...**con voz llorosa**Pues me siento triste...me siento como no...No con la persona...siempre me siento triste.
132	F: ¿Cuándo te sientes triste?
133	A. Como cuando tengo un problema con alguien. Como quisiera estar con mi familia, quisiera estar como no sé... quisiera estar con mis padres. Como sentir un apoyo con

	ellos. Quisiera contarles mis cosas.
134	F: ¿Te sientes triste cuando no tienes un apoyo?
135	A. Si como que me hace faltar contarle a alguien mis cosas, pero no de pelear sino nada más de que me escucharan.
136	F: Si. Tú te sientes triste cuando no hay alguien que te escucha.
137	A: Y también a veces no siento, bueno como estoy con los niños, pues si me hablan o me dicen mami hay veces que no quiero que me hablen porque como no los quiero preocuparlos pues hay veces que mejor les digo....bueno si les contesto. Pero les contesto de mal modo y eso es lo que más me duele.
138	F: Entonces te pones triste cuando no sabes cómo hablarles a tus hijos. Yo siento.
139	F: ¿Qué sientes?
140	A: Como algo que me oprimir aquí, como que quisiera arreglarlo, pero no lo puedo hablar porque pienso que lastimo a las personas. No sé.
141	F: ¿Permitimos que hable? ¿Y no la vamos a lastimar?
142	A: Todas: No.
143	F: Todas vamos a estar atentas para escuchar.
144	A: Ya cuando ya estoy en mi cama, así como que hasta lloro, y ya me desahogo al llorar y si pienso que culpa tienen los niños de lo que yo estoy pasando. Ya después lo pienso. Pero aun así, y lo reconozco frente a todos, que nunca me he parado y decirles sabes qué perdóname. No lo he hecho.
145	F: ¿Tienes necesidad de decirles?

146	A: A veces si, si siento que la regué, y me pregunto por qué les dije, y no tengo los huevos de pararme y decirles discúlpame, estoy de mal humor, y por eso o lo que sea.
147	<p>F: Lo que yo pienso, Azalea, por no hablar en el momento preciso y por no buscar...</p> <p>Pues lo que más me duele es que cuando, cuando,...cuando esas cosas que tengo... pues no me gusta hacerlo con personas que quiero.</p>
148	<p>F: ¿Cuándo suceden estos problemas?</p>
149	A: Por ejemplo, con mi abuelita. Con mis primas, pero se da, no me quiero hacer tanto ocaso porque mi abuelita ya esta viejita tiene 94 años. Pero ella a veces...bueno como yo la quiero mucho... a veces ella si dice palabras que ofenden a uno. Por ejemplo me duelen y me lastiman. Como mi abuelita también ya esta grande, también por eso no la quiero lastimar.
150	<p>F: No quieres lastimar a tu abuela, pero ella te lastima.</p>
151	A: Si ella, a veces tiene problemas con su pareja, entonces mejor prefiero que si se enoja pues quedarme yo así porque pienso que si nos agarramos así es lo que es la suerte y pues vamos a tener otro problema.
152	<p>F: Tú no quieres traerles problemas a otros, pero si cargas problemas.</p> <p>A: Si. Así es.</p>
153	<p>F: Tú aún tienes problemas para hablar de ti.</p>
154	A: Sí, si nos enojamos o algo mejor prefiero... pues tengo mucho miedo por los niños porque él es una persona que tiene un carácter muy fuerte, entonces yo lo que no

	quiero es que mis niños nos estén viendo como...pues para discutir. Yo a veces mejor prefiero quedarme callada y a veces me quedo con... pues a veces que trato de hablar con él, y pues es una persona muy difícil para hablar.
155	F: Si, muy difícil para que te comprenda. Te hace falta alguien que te comprenda. Y entonces tienes dos cosas. Tienes miedo y tristeza
156	A. Yo creo que si.
157	F: Tienes miedo.
158	A: Si pues yo me he puesto a pensar, y de alguna manera si es un poquito de miedo. No sé como que tengo mucho miedo.
159	F: Miedo de que.
160	A: Pues a veces que me da miedo, porque digo yo, bueno, las cosas son bien difíciles, pero tengo mucho miedo de una separación.
161	F: Tienes muchos miedos.
162	A: Si tengo miedo por mis hijos.
163	Pues yo los veo que ellos están...pues haciendo otras cosas.
164	F: ¿Qué esta pasando con tu mano? ¿Por qué hace eso?
165	A: Pues yo creo que son nervios.
166	D:¿Por qué estás nerviosa?
167	Tengo...no sé tengo miedo de...a lo mejor tengo miedo de....no sé....de tal vez a quedarme sola con mis hijos.
168	F: ¿Eso te da miedo? ¿Y como te sientes?
169	A: Me da miedo porque yo digo que es difícil sacar a los hijos. Yo digo yo puedo

	trabajar, pero yo no quiero hacer menos...pues yo no quiero que mis hijos se queden sin padre.
170	F: ¿Eso te da tristeza, miedo? ¿Qué más?
171	A: Y si me da coraje, me da coraje conmigo porque no, pues yo quisiera ser más fuerte, yo quisiera ser diferente para qué...
172	F: Hace ratito nos dijiste que no tenías coraje, a hora como descubres que si tienes coraje.
173	A: Pues yo creo que si tengo coraje, pero nada más coraje conmigo misma. Porque no tengo la fuerza como para... pues para decir este.... Ya hasta aquí, y ya pues...tengo miedo.
174	F: ¿y tienes algo que quieras decir?
175	A: A veces lo que tenemos es miedo de afrontar los problemas. Es miedo y por eso callamos para no enfrentar lo que va venir.
176	F: ¿Te identificas con Azalea?
177	Si, a mí también me daba miedo regresar a mi casa. Aceptar que había fallado en mi matrimonio. Por miedo aguante muchas cosas. ¿Qué voy hacer? En mi casa me advirtieron que las cosas estaban mal, y pues como voy a regresar.
178	F: Entonces es como un poco de miedo. Azalea se identificaba con Narciso. Pero el grado de ella, pues antes decía que no tenía coraje, y ahora tiene coraje con ella misma. Ahora tiene miedo, tiene nervios. Y te veo con mucha tristeza.

179	<p>Pues se me vinieron muchas cosas así de repente. También mi tristeza es que... hace muchos años nosotros nos fuimos de aquí. Yo y mi esposo. El nació aquí. Pero yo lo conocí en Estados Unidos. Allá están mis papas, allá están mis hermanos. Entonces yo ya voy a cumplir aquí dos años. Entonces yo siempre fui muy apegada a mis papas...</p> <p>Entre mis hermanos y mis papas y para mi ha sido muy difícil venirme y llegar aquí.</p>
180	<p>F: ¿y eso te da miedo?</p>
181	<p>Porque si te separas te quedas sola.</p>
182	<p>Si, me quedo sola. Aunque yo siempre que siempre voy a tener el apoyo de mi familia. También ellos no me vana fallar. Pero también siento mucho miedo como... como...yo no quiero como que ellos supieran o como si ellos supieran que yo estoy triste. Yo no quiero que mis papas se preocupen o sepan que yo estoy triste.</p>
183	<p>F: Entonces tú quieres mostrar la otra cara. Tú quieres mostrar la cara que es feliz, la cara que no es nerviosa, la cara que no tiene coraje.</p>
184	<p>Yo creo que si. Pues si porque yo ya no quiero como angustiarlos a ellos con lo que yo siento. Me preocupa mucho que ellos se preocupen por mí.</p>
185	<p>F: ¿Dónde estás tú? Hasta ahora te escucho, y pienso que el miedo esta relacionado en que si tus hijos se quedan solos si te separas. Tienes miedo también porque tu esposo tiene un carácter fuerte, y también tienes nervios porque no quieres quedarte sola. Y tienes tristeza o tienes miedo de que tus papás sepan lo que está pasando. Todo esto es de afuera, y ¿dónde estás tú?</p> <p>Yo digo que, pues a veces yo digo que, que sean...yo misma me digo, yo estoy así</p>

	porque yo quiero. Pero como hago para salir de esto.
186	F: Aja. ¿Podemos hacer un ejercicio?
187	Todas: Sí.
188	Escoge a tres compañeras. ***escogen a las tres compañeras*** Se desarrolla la dinámica.
189	Caminen, eso es lo que tienen que hacer. Caminen más. *** Otras personas más*** Sabes cuantos kilos pesan.
190	F: No hablo porque si no mi esposo me puede pegar. No hablo porque si nos separamos mis hijos van a llorar. No hablo porque mis papás se preocupan y por eso mejor me aguanto. Sigo con la misma tristeza con la misma. ¿Cuántos son en la casa de ustedes?
191	Somos cuatros.
192	F: ¿Tú papas están diario contigo?
193	Si no quiero que sepan porque me preocupo. Pues por lo mismo de que...por lo mismo de que como dice ella... esta Martha porque ellos siempre le dicen a uno “mira ve que es así...” y pues uno siempre se queda así sin decir nada. Y hay veces que es lo que a mí me pasa. Yo siempre digo, eso yo no lo busqué. Yo me lo busqué. Yo tuve la culpa. Yo sabía, y así acepté. Pues como digo que es algo que yo...
194	F: ¿Cuál es tu... tu sentimiento?
195	Pues no sé...yo ya he tenido muchos sentimientos en mi este... hay veces que ya digo, ya nada mas va ser hasta aquí. Ya no más. Pero siempre vuelvo a lo mismo.

196	F: Por miedo, con el miedo.
197	Si hay veces que si digo ya... yo según yo me doy ánimo, pero al último
198	F: ¿Qué puedes hacer para salir de esto?
199	Pues... hacer lo que dice Maricela, cuando nosotros nos casamos nos casamos por la iglesia, y nos casamos por la firme convicción que iba ser por otra vida. Ahora mi pregunta es para usted... usted que es sacerdote. ¿Qué es mejor para los hijos que los hijos crezcan viendo los problemas de los papás? ¿O destruir la vida de maricela por estarse aguantando? O es mejor que aunque la iglesia no lo permita ¿Qué es mejor para ella como persona?
200	F: O que es mejor para nosotros.
201	Pues yo pude haber estado en alguna situación en mi matrimonio como ella, o como mi hermana o como cualquiera de las que estamos aquí.
202	RISAS.
203	Por eso le pregunto qué es mejor, qué es mejor, porque la iglesia dice que es para toda la vida. Pues entonces cual es el sentimiento que Maricela siente, porque ella siente que le va fallar a sus padres, porque a quien le esta fallando es a sus propios hijos.
204	¿Todo eso sentiste tú?
205	A lo que vi de ella, de...si por como ella vi que todo se lo están cargando, y dice que ella puede más y más tiempo...pues yo oí que ella dijo que ella aguanta mucho. ¿Qué es lo más sano? ¿Cortar o divorciarse? Aunque la iglesia no lo permita, o seguir aguantando.

206	<p>Hay otra cosa, también nosotros tenemos 11 años juntos, ya vamos para doce años. Nunca me he casado. Yo nunca lo he querido hacer porque yo me acuerdo que cuando yo me quedé embarazada pues fuimos a hablar con mis papás y les dijimos, y mi papá me dijo tu no sales de esta casa hasta que salgas casada. Y yo le dije a mi papá es que yo no me quiero casar, yo no me voy a casar. Entonces tal vez más adelante, me casé. De hecho hemos ido a las juntas de los matrimonios, ya nos queremos casar, pero como hay algo que todavía.</p>
207	<p>F: Entonces me imagino que lo que no quieres comentar con tus papas de lo que te está pasando es que tiene que ver por todo lo que te han dicho de que no vas a salir de tu casa antes de casarte.</p> <p>A lo mejor porque ellos siempre, pues siempre lo que los papás le dicen a uno...bueno pues uno piensan que los papás tienen razón.</p>
208	<p>F: Tú tienes una vergüenza de decir que estás sufriendo.</p> <p>Si tengo mucha vergüenza porque somos cuatro mujeres, porque de las cuatro me acuerdo que mi mamá siempre, buenos pues mis hermanas siempre me decían que yo era la consentida de mi mamá. Y yo siempre he sido... pues cuando yo me fui con él, si cambiaron las cosas entre mi papá y yo. Yo siempre he sido muy apegada a mi papá más que a mi mamá, y pues cuando yo me fui con él pues todos me decían mira te pagó la consentida. Y pues yo sentí amucha vergüenza. Yo no soportaba ver a mi papá a los ojos, y sino al contrario lo que yo quería era salir, y pues salirme más pronto de ahí pues yo ya no aguantaba, yo sentía mucha vergüenza por todo lo que estaba pasando,</p>

209	F: Y pues a ti no te importaba lo que te pasaba a ti, te importaba lo que le pasaba a tu papa.
210	También a mi mamá...pero mi papá si me preguntaba por qué había pasado, pues yo si decía que si me iba a ir... y él me dijo: Si tu te vas de aquí has de cuenta que ya no me tienes.... ***la voz llorosa*** ... a mí me dolió eso. Lo que me duele mas es que porque este uno tiene que dejar lo que más quiera pues a veces uno se imagina que se va con el hombre que la va tratar bien, y de repente pues te vas dando cuenta que no. Entonces yo le dije....
211	F: No te aguantas el coraje.
212	Yo le dije a mi papá que me perdonara. Qué yo me sentía mal pero que me perdonara, y recuerdo que le dije nada más vine a sacar un cambio de ropa. Pero nada mas te pido que me digas.... Y se quedó llorando, y yo nada más me acuerdo que mi papá le dijo: Javier.... PAUSA... SILENCIO.
213	F: Voy a contestar la pregunta.
214	Pues yo n osé si ella quiere decir algo más. Pues me dijo que esa vez mi mamá le dijo: Javier, como le puedes decir eso a tu hija. No debiste de haberle dicho eso a tu hija. Y mi papá estaba así llorando y cuando salió le dije mi papá me dijo: Miga. No te creas de lo que te dije, es que estoy muy enojado, pero perdóname, en esta casa siempre vas a tener las puertas abiertas. Me dijo mi papá eso que siempre por cualquier cosa o cualquier cosa que yo necesitara pues la casa era mía y que ellos eran mi familia. Pues es que yo estoy enojado, eso

<p>215</p>	<p>me hizo sentir bien, pero me hizo sentir a la vez vergüenza.</p> <p>F: Pues ahora puedes hablar de esa vergüenza que tienes, para poder sacar ese costal que llevas.</p> <p>PAUSA.</p>
<p>216</p>	<p>Esta nerviosa, con miedo, con tristeza y con vergüenza.</p> <p>Bien. Voy a responder esta pregunta. Lo que dice la iglesia del matrimonio es que es un pacto, no es un pacto para que la pareja lleve el título de matrimonio.</p>
<p>217</p>	<p>El matrimonio no es un título. Sino la obediencia. Desde el día en que se casan los novios, el novio y la novia, se hacen uno. No, dos. Sino uno. Eso no significa no quiere decir yo aguanto porque eres mi esposo y me casé por la iglesia...yo aguanto todo...yo guardo todo... yo llevo todo...eso no significa que se están entendiendo el uno al otro. Quizás tú has nacido aquí en este pueblo, tu esposo, pues estás en Guadalajara, pero a pesar de ser mexicanos tienen dos culturas diferentes.</p>
<p>218</p>	<p>Tú has nacido y crecido jugando con tus primos. Enfrente de tú casa está tu tía, a lado de tu casa está tu tío, y tú hermana, todos están juntos. Y tú naciste con muchas mamás. Y con muchos papás. A ti te cuidaban cuando jugabas a escondidas con tus primas y con tus primos. Pero tu esposo, que ese nace y crece, nace en una casa, crece con una niñera que lo cuidaba porque el que está a lado de su casa no se sabe quién es. E l que está enfrente de su casa no se sabe quién es. Tampoco se puede saber quiénes son los de a lado y por ahí pasan los transportes, y hay muchas cosas. Entonces, viene de otra cultura.</p>

219	<p>Ustedes los dos se hicieron novios y vinieron a casarse. La cultura de puente grande y la cultura de Guadalajara, la comida diferente, la convivencia diferente, entonces en la casa de tú tía podías comer en un día, otro día podías comer en la casa de tu tío. Pero él siempre comía cuando le daba su mamá. Entonces esas diferentes culturas se tienen que incorporar.</p>
220	<p>Va llegar un día la pelea en que él te diga que a él le gusta convivir con mucha gente... y que tal. Todo lo que traemos lo regalamos... que la gente come... y la gente entra y sale. Tú siempre estas con tú tíos. Eso es lo que te van a decir. Pero tampoco tienes porque quedarte callada. O decir es que tú no convives y</p>
221	<p>nada te hace feliz. Eso no lo puedes decir. Él vivió en una casa con mucha protección. Entonces cuando nos hacemos uno solo. Ya. Trato de convivir con quienes yo no he convivido porque mi mujer convive. Y también hay veces que trato de entender la sobriedad de mi esposo porque mi esposo no convive, y quiere estar solo, y a eso también yo lo apoyo.</p>
222	<p>El matrimonio es un matrimonio cuando se vivo como esposo y esposa. El matrimonio es matrimonio cuando hay un acuerdo. Pero eso no quiere decir que ene l matrimonio no va haber peleas, si va haber muchas discusiones, pero eso no es para siempre. En el matrimonio si hay miedo porque yo tengo miedo. Entonces ¿quién va tener confianza? ...Entonces por favor, la iglesia lo que quiere...lo que quiere es que sean una sola persona...la iglesia no sabe...lo que sabes lo sabes tú. Pero tú tienes miedo o él tiene miedo. Ayer siéntate a la</p>

	<p>iglesia, y piensa si en ese pacto te hiciste uno. Entonces pues tienes que ver tu decisión. La Iglesia no tiene una ley.</p>
223	<p>Ahora las personas después del matrimonio ya no son dos sino una. Se van a comprender en la tristeza, y van a vivir durante la alegría. Pero que pinches...discúlpenme,... yo a veces usar unas palabras o grosería. ¿Díganme quien nunca ha hablado una grosería?</p>
224	<p>RISAS.</p> <p>En este taller a veces salen groserías. Entonces para qué pinches sirve el matrimonio si yo no confío sino realmente vivo con ese sentimiento... ¿Para qué pinches sirve mi sacerdocio si yo no vivo como sacerdote? Porque el sacerdocio no es el nombre. Yo me hice sacerdote para siempre aunque yo renuncié al sacerdote. El sacerdote es sacerdote para servir para siempre. Pero, la iglesia. La iglesia. Yo sacerdote, dejando el altar, mi servicio es en la comunidad y en el altar. Si yo estoy con una empresa con mis clientes pues yo no me identifico como sacerdote. Mi empresa... ¿Cuál es mi empresa?</p>
225	<p>La comunidad es mi empresa. Entonces para qué sirve. Yo me ordené, por eso, me hago sacerdote pero con una máscara...otra cara. Que realmente lo que vivo es ser empresario contando monedas, y regañando a mis clientes, y buscando el dinero. Entonces si me entienden. Entonces el matrimonio es la vida. No es el título que hace 50 años me casé por la Iglesia, y por eso vivo 50 años de vida enferma. Después de nueve hijos nació el último en la pelea, y después hubo</p>

226	<p>una separación muy grande. En las fiestas son matrimonio. Son máscaras. En la iglesia está el matrimonio no. Pero en la casa ni siquiera duermen juntos, no duermen juntos, llevaban diez años, y el hijo mayor es sacerdote. Lo ha traído el obispo a Guadalajara para dar un concierto. Pero luego con unas cosas...sencillas...llegué...pero con pocas horas no era ni obispo ni un sacerdote. Esas personas tuvieron una separación, ahora tienen dos hijos más. Entonces el matrimonio es como tolerar, comprender al otro, y es la vida. Es vivirla. Yo teniendo miedo lo que hice en la Iglesia no quiero que me den una vida, porque la iglesia que Dios me hizo para que me hiciera uno, pero no me hizo para que me estuviera peleando. Entonces en eso tenemos que ver mucho. Si entendieron un poco la pregunta.</p>
227	<p>F: ¿Cómo te siente Azalea?</p>
228	<p>A: Pues ahorita me siento más tranquila, porque me hacía falta hablar. Otra cosa que pasa, o sea, como nosotros no estamos todo el tiempo peleando. Pero tampoco no, como que yo tampoco me ponga así a platicarle no pues tampoco me pongo a platicar porque como que yo no quiero empezar a pelear. Prefiero no mejor.</p>
229	<p>F: ¿Qué entiendes de pelear?</p>
230	<p>Azalea: Pues agarrarse discutiendo, y no quiero que los niños lo vean. Por lo mismo porque con él no puedo hablar porque luego se enoja, y no le importa que los niños escuchen. Entonces pues mejor las cosas me las quedó aquí</p>
231	<p>F: ¿Pero no crees que es mejor que te vean un día pelearte que a verte todos los días tristes?</p>

232	<p>Pues voy a tratar. Para ¿qué peleas?</p>
233	<p>Pues hay cosas como, pues él me quiere a mí como un problema...hasta él me quiere echar la culpa de todo. Como por ejemplo, él quiere que yo trate a los niños todavía como si fueran chiquitos, como si fueran...bebes, entonces yo le digo, ya no son unos bebes. Ellos ya saben que quieren. Como lo de lavarles su ropa. Si por ejemplo, la tienda esta en la esquina de la casa, él dice que los niños no pueden ir a la tienda. Tengo que ir yo porque si les pasa algo a los niños.</p>
234	<p>Tú estás todo el día aquí en la casa. Y me dice los niños no pueden ir a la tienda. Y por ejemplo si yo me mando a la niña, y luego se la encuentro me dice porque mandaste a la niña a la tienda.</p>
235	<p>¿Alguien se identifica con algunas cosas de Azalea?</p>
236	<p>Yo, pues ya salí de eso padre. Yo ahora tengo 11 años separada. Eso es un poco machismo, porque es para decir pues para que te tengo a ti. Es una forma de ellos para decir que estas ahí para servir. Y ella lo que tiene miedo es de enfrentar por eso mejor se calla y se aguanta. También hay otra cosa, ella lo conoce. Yo nunca le recojo. Yo por ejemplo no le hago un tiradero... Él no me dice que yo le tengo que hacer de comer. El me ayuda mucho.</p>
237	<p>***Murmillos*** Yo digo como que él tiene dos caras. Porque así de que... es como yo le he dicho a ella no es que yo lo desmienta. Pero si, este no es que yo todo lo tenga que hacer.</p>
238	<p>F: ¿Qué hace él?</p>

239	Pues él es bien trabajador. Tampoco me está diciendo de no compres esto o porque compras esto.
240	También él es buen papa. A sus niños les tiene mucha paciencia, y yo si les digo a él, y pues yo les digo tú si vas a ser buen papá. Pero también su vida de él ha sido muy... él se crio como en la calle... él se salió de la casa desde los once años. Así que el siempre está a la defensiva de que le pasé eso a sus hijos. Él no quiere que lo que el paso le pase a sus hijos.
241	F: Entonces él tiene muy buenas cosas. Es muy servicial. Él siempre me dice que porque siempre te fijas en las cosas malas que tengo, si también me fijo en las cosas buenas pero no te entiendo.
242	F: Tú no quieres ser servicial
243	Pues yo lo he visto, porque soy su último lugar en las cosas. Él es muy servicial y platica y bien pero a él como que le importa bien quedar bien con otra gente con sus hijos, pero como que a mi me tiene...
244	F: Abandonada. Y tú estas con tus hijos, y no te identificas...ciertos.
245	F: Y por eso te pregunto ¿Dónde estás tú? Pues yo creo que tengo que descubrir donde estoy yo. Porque tengo que sacar la fuerza y el valor.
246	Tú tienes fuerza. Pero la fuerza la estás invirtiendo en muchas cosas menos en
247	ti. Yo apenas conocí a sus hermanas, y pues ellas me dijeron que ellas mismas me

248	dijeron que no me dejara pegar. Yo no me atrevía decirles a sus hermanas.
249	F: En el transcurso, empezamos. ¿Cómo van?
250	Mujer: Bien aprendiendo, pues a veces tenemos unas situaciones que a lo mejor no son iguales, pero se parecen. Incluso, él no me detiene para venir. Él me dice si tú quieres ir ve... y yo me quedo con los niños. Él también se fue a un mandado con los niños para que yo pudiera venir aquí.
251	F: Tú misma has dicho el problema. Tú misma vas a saber. Hay algo que pasa. Pues hay situaciones que para evitar un problema o una pelea. Dices ok. Tú, tienes razón, y pues hay veces que no, digo vámonos, y digo lo que pienso, y pues yo lo digo. Yo me quedo a gusto, y me siento bien. Pero hay veces que no tienes ganas de estar discutiendo y prefieres llevar la fiesta en paz. Y pues ya después quieres volver a retomar.
252	F: ¿Qué entiendes de paz? Pues que no es el momento para discutir, y pues procuras otro tiempo en el que las cosas estén más tranquilas. Lo puedes platicar de otra pelea, y llegas al punto donde dejas de sentirte más. De esa manera pues a mí, me ha hecho sentir que tiene cualidades de qué es muy bueno.
253	F: ¿Quien más?
254	Alhelí: Aquí estoy sentada.
255	Estaba escuchando lo que estaba diciendo mi tía.
256	F: ¿Qué escuchaste?

257	A: Pues de cada uno de las que van hablando pues según las situaciones vas relacionando. También voy pensando que hubiera hecho yo si hubiera sido yo.
258	F: ¿Con qué te identificaste de las hojas?
259	<p>A: Pues con un poquito de todos. A veces soy la olla express porque luego soy muy impulsiva, me prendo muy rápido. Luego pues yo suelo recordar que me dijeron, como me lo dijeron, y por qué me lo dijeron. Eso me pasa mucho. A veces siento que ya voy a explotar y ***voz llorosa*** lo escribo. Últimamente si me siento a la vez triste y a la vez contenta. Me siento.</p> <p>Me siento melancólica.</p> <p>Me siento impotente por todos los cambios. No sé.</p>
260	F: ¿Tú eres explosiva?
261	¿Cómo expresas eso?
262	Haz lo que quieres con eso.
263	<p>Pues depende de la situación. A veces si de plano agarro las cosas y las aviento. O simplemente... pues quiero pensar las cosas para quitar un problema. A veces aguanto hasta dónde puedo y otras veces digo hasta que me arrepiento. Estoy en una etapa en la que estoy recién casada, apenas me estoy adaptando.</p> <p>Esto me cayó así al dedo. Yo soy de pueblo y ella es de ciudad. Él tiene cosas bien diferentes a las que yo tengo. Y a veces tenemos que tú pones esto y ella pone esto. Yo a veces siento que hay que darlo todo, y pues hay que darse cuenta del esfuerzo, yo a veces también siento que soy muy explosiva. Yo quiero que el entienda que yo estoy pensando...pero es muy difícil porque no lo hago. Yo solo</p>

	pienso que se lo transmito y yo ya estoy enojada. Jojana.
264	F: ¿y está entre alegría y...?
265	Alegría porque acabo de tener a mi bebe, y después me siento enojada porque no me salen las cosas como quiero. Yo también tengo toda la disposición. Yo soy perfeccionista porque cada error que comete el o que cometo yo pues lo quiero arreglar. Yo no pienso en el ahora ni en el como estoy viviendo ahorita sino en el que va pasar después.
266	¿Qué piensas Verónica?
267	Yo quiero seguir estando.... Pues en el matrimonio con mi hijo pues ya un poco más grande. Educarlo como debe de ser, y también estar bien conmigo misma para poder estar con nosotros. Conforme a lo que a mí me han inculcado que sea bueno, pues transmitirlo pues para mejorar. Es que yo quiero que pase.
268	F: Eso también lo quieres con tu esposo. Llorando... pues en ese lapso de darles todo lo mejor pues a veces lo riesgo.
269	F: cuando piensas en lo que debes de ser... es cuando muestras el...
270	Si tienes que ceder.
271	Soy muy exigente conmigo misma.
272	En cinco años, ¿tu hijo debe ser educado como tu quieres o como se debe de educar? Si el plantel educativo cambia... y qué va ser lo que debe ser. Pues también depende de las circunstancias porque entonces me adapto a lo que se supone que debe ser bueno para él. Lo que él quiera. Yo voy a tratarle lo que yo

	<p>pueda... eso es muy diferente a lo que yo quiero hacer. Si no puedo...</p> <p>Entonces esa auto exigencia tiene que ver con lo que tú tienes que inculcarle con lo que tiene que ser, por eso la vida matrimonial se debe cumplir como tú quieras. Por eso vienen esas cosas. Es bonito sacar ese tema de la auto exigencia. Si puedo...si se puede. Eso ya cuando no se puede pues no pasa nada. Cuando no se cumpla lo que es</p>
273	F: Tú, ¿Qué hiciste con esa hoja?
274	¿Puedes doblar esa hoja? Si, si puedo.
275	¿Cómo se quedó la hoja?
276	Arrugadas si nosotros no nos perdonamos andamos arrugados, andamos sucios. El asunto de perdón es un asunto como un aseo personal del día adía. Un asunto de aseo personal. Si no me baño... hójole. Yo no puedo salir de mi casa si no me baño. Me veo feo. Me veo como... Me veo despeinado. Me veo no me quedo cómodo. A mi me paso una vez en la misión en Colombia, en semana santa, haciendo una lancha, visitando las comunidades. No había baños, y pues no era como debía ser. Salgo de mi cuarto, y me voy al baño. Me levanto de la cama y voy al baño, y luego me voy a la capilla. Pues...la misión no había baño ni había un cuarto. Era una... era una hamaca...y durante el día viajábamos con la lancha... íbamos por las islas, y pasé cinco días sin bañarme. Me sentía feo, feo, feo, feo. Estaba con una monjita de los Misioneras de la Consolata. Esa

277	<p>monjita... hermana yo quiero bañarme, y ella me dijo: Yo también. ¿Pero en dónde? Entonces como cualquier persona, nos bajamos en una orilla del río... yo con ganas de bañarme y ella con ganas de bañarme. Risas. Entonces debe de haber baño para bañarse. Y pasé sin el celular sin usar el celular dos años. Sin usar computadoras pase tres años. No había señal para el celular. Entonces, se me acabo la señal, ya no tenía celulares buenos. Se me acabo la cuenta....se me acabaron las tres cuentas de correo que tengo. Así 15 o 16 años que no escribía carta a nadie. Y empecé a escribir a mis papas. Después de haber escrito iba tres horas en camión para ponerla en el correo. Por lo tanto, como no tenía tiempo ni puedo irme. Cada quince días o cada tres horas fuera de mi trabajo, no escribía cartas. Entonces en dos años escribí tres veces cartas a ms papas. Entonces, a veces, con ese debe ser pues uno se aferra. Debe haber...Debe ser... y cuántos si puedo.... Cuando no... yo...pues no murieron mis papas por no haberlos llamado o saludado. Y eso es lo que les está pasando. Al no perdonar quedamos como esa hojita arrugada. Y al no perdonar, andamos sucios tanto el ofensor como la víctima. Cuando no hacemos aseo diario se meten cucarachas, y no solo se meten sino que también mueren ahí. Y pues después de tanto tiempo nos damos cuenta de que no hacemos aseo en mi casa desde quien sabe cuánto tiempo.</p> <p>Eso fue lo que paso con la señora. Que ella tenía coraje con su novio hace 16 años llevaba en su hombro todo el día porque no lo perdonaba. Entonces bueno... el perdón es un asunto personal.</p>
-----	--

278	El que hizo daño es el ofensor. El que me hace mal...o el que me hace ser infeliz. Al no perdonar nosotros...las víctimas...llevamos dos problemas. Uno el problema que ya tengo del ofensor, y el otro a llevarlo en el hombro. Entonces es bonito expresar, es bonito hablar, es bonito decir. El asunto de familia no es un asunto que todos siempre queramos.
279	A veces hay oscuridad. Pero nosotros no tenemos que hacer de las peleas un asunto de separación. Sino que sea un preámbulo de ver las cosas con otros ojos. Aprender a no hablar ni te ha servido a ti. Has enseñado a él a no hablar. Para él todos los días son bonitos y pura maravilla. Entonces al hablar, pues yo estoy haciendo algo mal. Entonces...Ahora voy hacer otro ejercicio. Ahora aquí vamos a tener un receso.
280	Alhelí: Bien.
281	F: ¿Y detectaste entre tristeza y alegría cuál es tristeza y cuál es la alegría? ¿Cuál es solamente tristeza?
282	A: mmm Yo creo que mi tristeza ahorita es mmm no adaptarme todavía a la vida de matrimonio.
283	F: aja
284	A: A mí me pesa mucho haber dejado a mi pueblo...***empieza a llorar***, y haber dejado mi vida por irme al encierro. Porque aquí yo puedo ir a caminar, y allá estoy encerrada... y no sé yo soy una persona muy platicadora, me gusta tener muchas amigas, y pues ahí era donde yo me desahogaba...y no sé no quiero que ni el niño

	<p>crezca así sin salir...estar encerrado...yo quiero que él viva un poquito de lo que yo viví. Poder disfrutar mi familia, convivir con los demás. Que tenga una vida tan tranquila, y tan segura como la que yo tenía aquí. No estar estresados porque el vecino es secuestrador o ratero. No sé. Eso es lo que más me preocupa. De un tiempo para acá porque no estoy triste...yo no quiero estar en la casa donde yo vivo. Y si estoy sola aunque este con el niño, estoy llorando y llorando todo el día hasta que llega mi esposo, y siento así como que...</p>
285	F: Entonces... ¿todo tu sentimiento surge por la soledad?
286	A: Sí, porque me siento sola.
287	F: Te sientes triste, te sientes sola.
288	A: No sé, como me siento como si estuviera cautiva, como si estuviera prisionera.
289	F: Miedo
290	A: Si miedo porque no me quiero ni salir porque tengo miedo de si le pasa algo al niño, porque pues es mi responsabilidad ahorita, esta chiquito y depende de mí.
291	F: ¿Qué puedes hacer para remediar la situación?
292	A: Yo creo que lo primero que tengo que hacer es en pensar en todo esto. En el camino pues vivir, y no estar concentrada en lo que pueda pasar. Porque siempre estoy así, pensando en que si pasa o no. Y pues quiero evitar que todo lo malo pasé. Ese es el problema.
293	F: ¿Manejas carro?
294	A: No tengo carro, pero si manejo. Si manejo, pero no tengo carro. La semana pasada me chocaron, y pues ahorita estoy así como de “el tráiler”, “el camión” ando de

	neurótica.
295	F: ¿Y cuándo estás manejando si piensas que si vas pensando eso vas a provocar que el carro te choque?
296	A: Pero eso no pasa, eso no lo siento cuando manejo, lo siento cuando otra persona va manejando.
297	F: Entonces eres perfeccionista...Ya tienes una herramienta de cómo salir. ¿Cuál es la herramienta que tienes para no pensar?
298	A: Pues parao de pensar en todas las cosas que me ponga a pensar que en verdad no están pasando.
299	F: ¿Cómo es tu pueblo?
300	A: Pues es antes de llegar a la ciudad. A la entrada de Guadalajara. Igual como está privado pues si...si puedo salir.
301	F: ¿Vives sola?
302	A: NO
303	F: ¿Cuántas personas viven?
304	A: Ahí son 35 casas.
305	F: ¿De esas 35 casas...?
306	A: son más.
307	F: Se enteraron de cómo te sientes.
30	A: No, pues es que nunca hay nadie.
309	F: ¿Tu pueblo anterior cuánta distancia tienen?
310	IA 15 minutos uno del otro.

311	Todas se ríen.
312	F: No, pues en 15 minutos puedes ir, y llegar.
313	A: Me da miedo porque tengo el niño.
314	Voz: No hay donde pueda esperar el camión con el niño.
315	A: Es que cuando estaba embarazada me tumbo el camión, por eso me da miedo
316	cruzarme con el camino.
317	F: ¿Puedes tener miedo cuando pasa qué...?
318	A: pues más bien de lo que vaya pasar
319	F: “Me da miedo cuando pienso que algo va pasar, pero aún no ha pasado. “ “Me da miedo que en la noche va hacer frio” Así es igual.
320	A: jajaja
321	F: Si pues también te va dar miedo que se va hacer de día, entonces también te da miedo algo de que sabes que no va pasar o a lo mejor no pasa. ¿Alguien coincide con ella?
322	Todas: Risas.
323	Voz: Pues yo tengo una situación parecida, yo toda mi vida aquí...y de repente tengo
324	que estar aquí, y pues te tienes que adaptar poco a poco. Ella si no tiene una
	actividad pues tiene que buscar trabajo.
325	F: ¿Cómo le hiciste tú?
326	Todas se ríen. Están tratando de separar a dos mujeres que se ríen y se sientan
	juntas.
327	F: Cuéntanos lo que has vivido tú.

328	A: Pues cuando me fui a vivir a Guadalajara, no tenía un trabajo fijo, era por temporadas. Cuando no trabajaba agarraba a mi niño, y me iba al parque, y pues buscaba una actividad para no estar pensando en lo que ella piensa. Porque aquí nosotros estamos acostumbrados a que el tío y el amigo vivan a lado. Por eso ella aquí se siente sola, y aquí es muy común eso. Por eso yo era más de buscar una actividad. Debe ella de tener algo, o si no...aquí en el pueblo se dan mucho las manualidades. Algo debe saber ella que se entretenga.
329	F: ¿Pregúntale si puede aceptar el consejo?
330	A. Pues otra cosa... Oye Indira. Lo que pasa es que lo que dice el padre son diferentes culturas. Por eso tú empiezas a mediar ciertas cosas. Nosotros nos fuimos ajustando. Ya después de 25 años ya lo hicimos a la misma hora.
331	Todas: Risas No se dio hasta apenas, y pues ya se vio en el tiempo que ya podemos comer juntos Entonces ya cuando te adaptes, tú misma puedes invitarlo a que si quiere pues vaya a las reuniones familiares. Ahora mi esposo dice que él es de pueblo y que yo ya no soy de pueblo. Lo que pasa es que le gusto a mi esposo tanto el pueblo que hicimos una casa aquí, y estamos aquí pues los fines de semana. Tienes que buscar algo que le guste.
332	F: ¿Si te sirvió e l consejo?
333	A: Si.
334	Mujer: Lo que pasa es que su niño está chiquito y pues tampoco se quiere ir a trabajar. A lo mejor si se fuera a trabajar ya se iría adaptando porque ya sería

	trabajar, hacer de comer, y luego irse otra vez a trabajar. Se le pasaría más rápido el día. Lo que pasa es que tampoco quiere dejar al niño. Pues hay guarderías, pero ella no tiene confianza de quien se los cuide. Lo que dicen es que tres meses se hacen más meses.
335	<i>Alhelí empieza a llorar.</i>
336	F: ¿Qué pasa aquí? ¿Por qué lloras?
337	A: Pues porque es cierto. Pero pues ya me di cuenta pues que esto es un juego, y pues yo también tengo que soltarlo un poquito para yo también distraerme más, y luego voy a estar peor. Pero ahora es él quien no quiere que yo me vaya a trabajar para que me quede con el niño.
338	F: Es que el niño tiene que crecer según el contexto de la casa. No es nada más el niño. Él tiene que aprender de la cultura de los dos. La mamá es quien orienta. Y, yo. Imagínate, yo vengo de tres continentes, 28 horas en avión. Todo es diferente.
339	A: ¿y ya se acostumbró?
340	F: Pues...cuando hablo mucha gente se ríe, entonces eso quiere decir que la gente ya me está atendiendo. El idioma es aprender... no es difícil aprender costumbres. Más aun lo que veo es que, lo que escucho es que hay un poco de culpa. Tienes miedo del lugar. Tampoco es el niño. Es el apego. Y de eso se trata... pues bueno hace 'cuánto te casaste?
341	A: Desde octubre.
342	F: ¿Qué extrañas?

343	A: Pues a mi familia...
344	F: ¿pero ahora?
345	A: Pues igual, no es que el que me meta a la casa de mis papas. Sino...
346	F: ¿Cómo te sientes abandonada?
347	A: No es que simplemente no me siento a gusto.
348	F: ¿Hace cuanto tiempo que no estás a gusto? Para estar a gusto, ¿que más
349	necesitas? ¿Qué sí te gusta del lugar?
350	A: Es que el lugar está bien, esta bonito.
351	F: ¿Entonces cuando es cuando estás más triste?
352	A: Pues cuando no siento ese espacio mío.
353	F: ¿Te sientes que te invaden? ¿Por quién?
354	A: Pues por sus papas.
355	F: Entonces el miedo, ¿Qué paso con tu miedo?
356	A: Ya es coraje.
357	F: ¿Donde se quedó tu miedo? ¿A dónde se fue?
358	A: Aunque se supone que la casa va ser de nosotros porque la vamos a pagar pues no me siento a gusto. No estoy a gusto ahí, yo preferiría estar rentando, pero estar independientes.
359	F: ¿Has hablado de esa inquietud?
360	A: Sí.
361	F: ¿Cómo fue la respuesta?
362	A: Pues, que mientras por sus papás, pero que teníamos que seguir ahí porque ya

	había hecho un compromiso.
363	F: ¿Con quién te casaste tú?
364	A: Con él.
365	F: ¿Cómo se llama él?
366	A: Eduardo. F: Eduardo...***se oyen campanas*** Tú espacio es tuyo y de tu marido. Te faltan límites. Que tú, me imagino que necesitas. Te sientes desesperada. Tú eres esposa de él, y tú tienes derecho de vivir en lo que es tú vida matrimonial. ¿Tú haces la comida a las tres personas? ¿A los papás también? ¿Viven en la misma casa?
367	A: No.
368	D: ¿Entonces, cómo te sientes invadida? ¿Los invitas a tu casa con tus pensamientos? A: Ay si. Todas: Risas
369	D: ¿Entonces, ellos te han dado una casa? ¿Entonces porque sientes que no te
370	dejan espacio?
371	A: Porque siempre han estado en todo,
372	F: Eso es otra cosa. Y la cosa es que tú tengas que decir “yo me casé con él”...decirle también a él...que tú eres su esposa. Yo te conozco. Son mis suegros. Decirles que primero esta él. Él también tiene que dejarlos. ¿Te
373	gustaría venir a vivir aquí con tus papás?

	Todas: Risas
	A: No.
	F: ¿Quieres?
	A: quiero otro lugar, otra casa, no quiero esta.
374	Mujer: Pero a lo mejor es porque ella piensa que la casa es de sus papas pero aunque tú vas a creer que si ellos son los que se meten, no es la casa, sino ellos.
375	F: Primero trabaja en este tiempo, establece los límites. Pero en las decisiones matrimoniales....tú eres la que tiene que elegir. Ustedes tienen que hablar esos temas. A mí me dicen metiche. Si los papas están aprovechándose porque es
376	la casa de ellos y se meten en todo. Si tú te quieres salir de la casa por este
377	mismo asunto. También tienes razón. Porque se están aprovechando porque te
378	heredaron la casa, y por eso se quieren meter en todo...Lilis!
379	Lilis: Aquí estoy.
	Todas: Risas.
	F: Lilis, aconséjala.
	L: ¿Qué le digo?
	F: ¿Cómo te identificaste?
	L: Pues si me identifico.
	F: Me identifiqué con el mártir.
380	L: Pues en cuestión de...de lograr, de que yo a veces le digo a los niños que aguanten, y hasta que yo quisiera que me iluminarán. A mí no me gusta decirles “quiero que me ayuden” porque yo tengo 3 niños, y pues la niña chiquita tiene 4 años,

381	y les digo es que es mucha la carga para mí sola. Yo ocupa ayuda. Pero a veces no
382	sé los digo, sino que a veces quiero que ellos vean que yo trabajo mucho, y que
383	ellos no lo hacen. Yo quiero que lo hagan en cuando lleguen, quiero que me ayuden
384	en cuestión de la casa. Y ya cuando veo que no hay respuesta por parte de ellos, pues yo exploto. Y yo me he sentido así porque les he dicho, porque yo les digo que no parezco su mamá sino la sirvienta.
	Si digo que me considero mártir. Ósea que no les digo a los niños, porque si les digo
385	si lo hacen. Y no me gusta...estarles pidiendo.
386	F: Yo estoy enfermo, y estoy yendo al médico. Estoy en el consultorio.
387	Todas: Risas.
	F: ¿Entendieron? Aunque yo vaya así al médico, de todos modos me va
388	preguntar qué está pasando. Si yo me paro aquí sin decir nada pues no me va
389	poder ayudar sólo por ser médico. No importa que preparación tenga. Yo tengo que decir. Tú no dices nada, y pues para ellos tu hobby es el quehacer.
390	L: Soy muy orgullosa, no me gusta que si les hablo o les digo, se hagan los sorditos. F: ¿Cómo es el tono?
391	L: “Mijo, me ayudas a trapear el baño” y me dicen “si, mami”, pero no lo hacen. Ya lo
392	vuelvo a decir, entonces exploto. Entonces me enojo y les reclamo.
393	F: Muy bien...ok. Dejarlo pasar. ¿Quién te dijo que la casa solamente es tuya?
	L: si, yo no soy la única que ensucia toda la ropa, y la que tiene que lavar soy yo.
394	Luego me toca darles de comer. F: Entonces tú le has dicho a tu hija que lave el baño, y ella te dijo que sí. Pero

	<p>no lo hizo. ¿Y quién hace eso?</p> <p>L: Yo lo hago.</p> <p>F: ¿Por qué?</p> <p>L: Pues porque de alguna manera...quiero que esté limpio. Si no lo hace ella, no le voy a decir a ellos.</p>
395	
396	F: No, precisamente... A ti te están viendo... y si alguien llega, te pregunta
397	¿Porqué estas cocinando? Luego están los otros que están allá chateando, ya
398	están en otro mundo. Es decir, a veces, hay que dejarlos que se hagan responsables porque por eso no aprenden. Hay que dejarlos, ¿oye quien te dijo que yo solamente cocino? Es decir, darles esa responsabilidad.
399	Todas: Risas.
400	F: ¿Tú con que te identificas?
	Mujer 2: Pues con todos.
	F: ¿Con todo? ¿Quién es el que te molesta? ¿Quién te inquieta de sí?
	M2: Pues a lo mejor también el mártir, que a veces por no dar la cara uno se calla las cosas, pero si es peor. A mí también me pasa con las niñas porque si regaño a
401	alguien, pero si...
402	F: Violeta, ¿Qué piensas?
	V: Pues también de eso. Pues yo no deajo que lo hagan...lo tienen que hacer. A mí no me da coraje si no lo hacen. Antes sí, me enojaba mucho. Yo creo que con estos encuentros ya tengo más paciencia. Llegan de la escuela, y ellos tienen que ayudar a algo. Pero ya no les vuelvo a repetir, y si lo hacen. Porque a veces uno les está

	<p>insiste e insiste, y ellos por no dejar de chatear o algo pues lo ignoran a uno.</p> <p>F: Rosa, ¿tú qué piensas?</p> <p>Rosa: Ay Dios...pues yo soy como la bomba. Yo exploto, pero luego me calmo, y luego me arrepiento de lo que les digo. Y también igual, la mayoría de las mamás pues uno quisiera tener la casa limpia, y pues ellos me dicen que son su mesa. Llegan después de la escuela, y ¿qué quieren que uno encuentre la casa sucia?</p>
<p>403</p> <p>404</p>	<p>El quehacer nunca se va acabar. Pero si mis hijos salen a trabajar pues si tienen sus comidas a su horas, la ropa a limpia, y mi hijo estudia y trabaja. Entonces a veces llegan al as diez de la noche a trabajar, y aún así llegan a colgar su ropa. Pero cuando no están trabajando, ellos deben de planchar la ropa.</p> <p>F: ¿y tú Amapola?</p>
<p>405</p>	<p>A: Igual que ROSAL que también exploto, y pues tampoco me ayudan. ***se oyen las campanas***</p> <p>F: ¿y tu Narciso?</p> <p>N: Yo soy alguien a la que mi mamá nunca...le dijo que teníamos que barrer o trapear, pues mi mamá no hacía eso, era bien buena con nosotros. Buena, en cuanto que no nos pedía nada. Y pues yo sigo ese juego, deje que mis hijos si querían ayudarme bueno...pero más que todo pues el día que se caso mi hija, pues.... Después si sufre uno.</p> <p>F: Con quien te identificas</p> <p>J: Yo soy como la estatua, a mí no e gusta ponerme a alegar. Muchas de las veces prefiero aguantarme las cosas. Pero para mí es bien difícil, aventar las cosas, yo</p>

hasta que no las trituro. Además pasan dos o tres meses para sacarlas. Pero esas cosas me duelen por dentro en todo el tiempo.

F: ¿Cómo vamos de tiempo?... ¿qué más?

J: Pues yo pienso que ellas se quedaron más desahogadas, se quedaron más descansadas, ellas llevan ánimos-

Co-facilitadora: pues me gusta la dinámica del grupo porque nos estamos reflejando, y nos estamos enriqueciendo nosotros mismos de los problemas de los demás. Y no estamos involucrando todas. Eso es bueno.

F: Yo estoy muy a gusto, muy enriquecido, con muy buena chispa, y pues hemos cerrado los ojos, al menos estas cuatro horas... y pues la última actividad que vamos hacer es un cierre, vamos hacer un círculo. Este ritual...ya cada uno de nosotros, que hemos visto como salir, pues hemos hablado, y nos hemos escuchado, o al menos lo hemos tenido como líneas ...como nosotros del problema podemos salir nosotros mismos. Sin esperar nada, sin buscar al otro, por fin nos podemos ayudar. Entonces ya estoy en un dictamen. No.= La esperanza de una vida de oscuridad, sombra, y ahora tengo un poco de lucecita que me hace salir, que nunca llego, y que me puede guiar a una aventura.

Por eso este ritual se llama el ritual de la oscuridad a la luz. Vamos a tener que decir un pequeño mensaje que llegue a otra persona, yo voy a terminar el mensaje.

Lirio; Te entrego esta luz para que sigas trabajando lo que has empezado.

“Empiezan a susurrarse los deseos que cada una tiene para con la otra”

Gloria te entrego esta luz para que te iluminen los pasos por la vida.

Narciso: pues te deseo que todo lo aprendido en este taller lo podamos transmitir a la comunidad.

Te entrego esta luz para que nos otorgue nuestro entendimiento

Todos así sea

Observen un poco la llama, y al final antes del perdón es la luz. Hay que salir de la oscuridad, a esta luz. Yo les pido a que se lleven esta lucecita a su casa, a su hogar, a las esquinas en las que viven, para que estén a gusto, y pues para que nos enfoquemos a hacerla luz para los demás, y para los que se sienten en un callejón sin salida, y para aquellas personas que quieren salir, y quieren tener un a salida, NUNCA apaguen la luz, llévenla a sus corazón, a su hogar,

Padre nuestro.....

Gloria al padre...

Esto se lo van a llevar a su casa, y lo van a dejar, y todo lo que se entrega aquí se lleva a su casa, y se guarda en la carpeta.

APÉNDICE 8. BITÁCORA

Segunda Bitácora de la intervención

1. El propósito de esta sesión era presentar la decisión de Perdonarse y perdonar como la mejor alternativa en la superación del resentimiento y el odio provocados por las agresiones generadas y/o recibidas por eso, se hizo una reflexión o exposición en algunos aspectos a tener en cuenta en el proceso de perdonar.
2. El tema de la sesión fue:” Decido a Perdonar”, temas sobre la Seguridad en sí mismo, el Sentido de vida y la Sociabilidad, dado que el que ha recibido una agresión normalmente pierde las tres cosas y vive una vulnerabilidad. Y se pudo explicitar, qué es perdonar y qué no es perdonar en la siguientes Manera.

Lo que no es Perdonar

3. Es no olvidar sino ver con ojos nuevos.
4. No es renunciar a la justicia sino dejar la persona victimaria paga lo merecido según la ley de la justicia.
5. Perdonar no es tolerar. Tampoco resignarme y ni permitir que me sigan humillando sino general el limite .Perdonar no es nada más comprender al otro, sino curar mi propia herida.

Y lo que sí es perdonar

6. es hacerse un favor a uno mismo .
7. Es una decisión. “la de ver más allá de los límites de la personalidad de otra persona, de sus miedos y errores, la decisión de ver una esencia pura, no condicionada por historias personales que tiene una capacidad ilimitada y siempre es digna de respeto y amor” (Narváez, Leonel, 2001: 62).
8. Es un proceso, es decir nos exige cambiar nuestros paradigmas, nuestra mentalidad y nuestras

- percepciones una y otra vez.
9. Es mirar de frente al mal, reconocerlo (no justificarlo) y enfrentarlo con amor.
 10. Es una forma, un estilo de vida.
 11. Es liberarte del pasado.
 12. Es conseguir la paz, Es crecer, Es amar.
 13. En fin, perdonar es “un ejercicio que uno hace consigo mismo. Es el ejercicio de sacarse el veneno de la rabia y del rencor que uno tienda a reciclar por dentro y que tiene consecuencias negativas en todo su ser” (Sugamo, 2012).
 14. Y se hizo una dinámica “de las bolsas” con el propósito de ver las elecciones personales para elegir: se trató de unas bolsas con cinco colores, contenidas diferentes artículos
 15. En una bolsa pusimos el billete, la siguiente un pan, en la otra grande una piedra, en la otra un papel arrugado, y la bolsa que se colocó en el centro es la más pequeña y de color verde y tiene un papel donde dice “ en todo momento, tienes la oportunidad de volver a optar por perdonar” (Narváez, Leonel, 2001:55). Se pidió la colaboración a 5 participantes quienes:
 16. primero: con sólo ver las bolsas, deberán escoger una y explicar por qué hicieron su elección.
 17. Segundo: se permitirá que sólo sintiendo el peso de cada una y sin observar el contenido, escojan nuevamente y expliquen por qué escogieron esa bolsa.
 18. Tercero: por último, observaron que había dentro de las bolsas y valieron a elegir, explicando al grupo en general si cambiaron de parecer y porqué.
 19. En la plenaria el grupo se discutió entre otros, los siguientes temas:
 20. Tenemos la posibilidad de elegir
 21. Reflexionando podemos tener otra comprensión de los acontecimientos pasados.

22. Tenemos la tendencia a continuar comportándonos de acuerdo con patrones establecidos de manera inmodificable a lo largo de nuestras vidas.
23. Los trabajos que se realizaron fueron: dinámica de la respiración y de la relajación, repaso de la sesión anterior, la recepción de las tareas, momento de la narración y de la escucha, exposición del tema, trabajo en pequeños grupos, y compartir en la plenaria.
24. El trabajo en los pequeños grupos, nos ha ayudado tanto los facilitadores como las participantes.
25. En el pequeño grupo se realizó actividades en donde los participantes hicieron unas evaluaciones de las consecuencias que en términos de seguridad en sí mismas, confianza en los otros y proyecto de vida, pensamientos y emociones han generado las ofensas recibidas.
26. El facilitador invitó cada una de las participantes del pequeño grupo que realizará un inventario de heridas en torno de las tres áreas.
27. Luego se planteó un trabajo de juego de roles: una persona presentará su caso y otra la escuchó en actitud de respeto y con mirada positiva haciendo las siguientes preguntas: (¿cómo te sentiste? ¿Harías lo mismo?) Y la otra se iba asumiendo como acompañante.
28. Y esto facilitó ganar en confianza mutua a las participantes en el pequeño grupo.
29. Durante de las plenarios salieron muchos temas de vulnerabilidad, es decir, dilema entre el yo real y el yo ideal. Sobresalió el tema la pérdida de la seguridad en sí misma, algunas de las participantes manifestaron la falta de Confianza en los propios valores que ellas han adquirido durante su vida. Lo cual hace que sea una persona Insegura, frágil; produciéndole una inestabilidad emocional.
30. En el caso de la participante “A” se veía la pérdida del sentido de vida, se siente desmotivada del deprimida, diciendo “no creo en el amor” (Hortensia, B2, 01/09/12), perdida de esperanzas.
31. Y perdida de sociabilidad, en el caso de la participante “B” dice “yo era muy sociable y muy

- empresaria, ahora no me dan ganas ni hablar con la gente, me encierro en la casa” (Azalea B2 01/09/12).
32. Cabe a notar que las agresiones generadas y/o recibidas le ha dado la pérdida de confianza en los otros, pérdida de capacidad de interacción cotidiana. Rompo lazos familiares y sociales, ser apática e introvertida.
33. La mayoría de las participantes trabajaron en la vulnerabilidad, la cual me sorprendió, porque no esperaba en este momento que saliera los temas de vulnerabilidad, pero al mismo tiempo me garanticé a mi mismo para “no directivita” y trabajar con lo que sucede en el grupo.
34. Las participantes trabajaron con ganas de recuperar el yo real tal como manifiesta la participante “Primero debo de aceptarme yo como soy, ver mi situaciones, ver mi daño, mi dolor, mis heridas y en cuanto a esto lo que estoy perdiendo de mi persona y consigo mi entorno, pero mejorara” (Girasol, B2, 01/09/12)
35. “Entenderme, aceptarme que yo soy que importo, que puedo y que tengo la capacidad de ser mejor”. (Jacinto, B2, 01/08/12).
36. Los resultados siempre fueron muy importantes y pesados.
37. Reconociendo la vulnerabilidad, la “Girasol” lloró por más de una hora, traía muchas cargas de resentimiento con su ex marido, con su mamá y con la nueva mujer de su ex marido.
38. Ha sufrido un cambio muy fuerte en su vida y reconocía que ella no es la que era y manifiesta así “tengo que recuperar las 3´s (significado de vida, sentido de vida y sociabilidad) que perdí.
39. “Empezaré a tomar las riendas de mi vida y tomaré mis propias decisiones, ya no viviré para darle gusto a la gente ahora yo me daré el gusto de hacer y deshacer lo que yo quiera” (Girasol, B2, 01/09/12).
40. “Debo retomar mis valores y elevarlos para empezar a valorarme más, y dar amor y perdón a quienes

me dañaron para empezar a dar el primer paso que será de la mano de Dios para volver a la luz” (Girasol, B2,01/09/12).

41. Aunque ya había tenido semejantes experiencias momento de explotación con llantos, he sentido un momento pesado, pues no era ella que lloraba, se percibía que las otras también traían muchas ganas de explotar y trabajarse.
42. En todo modo pude facilitar con un ambiente de confianza y con la escucha atenta para que la participar auto-explorara lo que traía desde muchísimos años. Después de haber terminado la autoexploración, le pedí si les pueda dar permiso, para que expresen y den unas palabras de aliento y de experiencia que han vivido durante de la autoexploración y todas las participantes una por una expresaron sus retroalimentaciones, pues algunas con llantos porque ya les ha tocado a ellas también y luego, le brindaron unos abrazos como un signo de confianza y de apoyo fraterno.
43. La Malva a su parte dice “ahora aprendí que tenemos la capacidad de perdonar, de tener paz y tranquilidad”.
44. De rescatar las 3´s que es lo principal en nuestra convivencia diaria y como el rencor y el odio solo destruyen nuestra familia.
45. “Ahora voy con toda la intención de vivir al máximo mi vida, sin cargar ya con rencores y de transmitir esto a mi familia” (Geranio, B2, 01/09/12).
46. “Creo que sin querer me superé en perdonar y olvidar aunque todavía quedan huellas de dolor, y es por eso que no me gusta volver al pasado por que lo revivo “(Lilis, B2, 01/09/12).
47. “Hoy llevo muchas cosas, que no todo está perdido que si yo quiero puedo ser mejor puedo perdonar y no seguir con la carga. ... Quiero ser Clavel no con mascararas, quiero que mis hijos me quieran no que me quieran. Quiero vivir mejor, ser mejor” (Clavel, B2, 01/09/12).

48. Sé que con ayuda de Jesús lo voy a lograr” (Clavel, B2,01/09/12).
- 49.“Hoy aprendí a Escuchar y compartir mis problemas a no juzgar a los demás por su forma de actuar porque yo no sé por lo que están pasando” (Violeta, B2, 01/09/12).
50. Tener sinceridad conmigo misma porque a veces nos engañamos a nosotros mismas al esconder nuestros sentimientos y mostrar ante todos una cara diferente a lo que en realidad sentimos” (Azalea, B2,01/09/12).
- 51.“aprendí hoy antes que nada me tengo que valorar a mí misma” (Petunia, B2, 01/09/12).
- 52.Ver estos testimonios y logros, me satisfacen inmensamente que el objetivo de la intervención se está cumpliendo y estoy disfrutando de facilitación a pesar de los obstáculos que he tenido, porque la grabadora se me apago y se me paso sin grabar unos 20 minutos y luego se puedo filmar y grabar con la cámara.
53. En todo eso, descubro la inmensa importancia de ese taller y me anima seguir trabajando en ello.
- 54.Pues, también he tenido el problema de la cercanía entre las participantes y algunas limitaban abrirse a sus problemas.
- 55.Al poder separar la mamá de su hija, las cuales estuvieron en la sesión anterior.
- 56.Ahora la hija pudo trabajar sin ninguno problema porque, ya le hemos dicho que la mamá no viniera al taller.
57. A pesar de la cercanía y conocimiento de cada una de las participantes, los trabajos se están avanzando con los resultados buenos.
- 58.Creo que los compromisos firmados en la sesión pasada y recordados también en esa sesión, el ambiente quizás los recursos personales que facilitadores brindaron junto con las participantes crearon facilita esa clima de trabajar bien.

59. Los logros ya se están viendo con mucho avance, el tema de la vulnerabilidad, eje central para el perdón y cada una de las participantes se están dando cuenta, las líneas y recursos personales para el perdón y la reconciliación.
60. A continuación, presentaré las fotos tomadas durante de la sesión como evidencia de lo que se ha dicho.

APÉNDICE 9. TEST PERSONAL

TEST "LOS OTROS Y YO"

YO...	SI	NO
He tratado con ternura a la gente		
He sido solidario con otros		
He sido leal con mis amigos		
He dicho la verdad		
He respetado opiniones contrarias a la mía		
He cumplido compromisos		
He escuchado con atención a las personas		
He amado a mi familia		
He conciliado ante situaciones de conflicto		
YO...	SI	NO
He gritado a una persona		
He mentido		
He golpeado a alguien con rabia		
He arrojado objetos en medio de una discusión		
He interpretado mal a una persona		
He ofendido con palabras		
He incumplido compromisos		
He dejado de escuchar a algunas personas		
Me ha costado trabajo reconocer mis errores		