

1

HERRAMIENTAS PARA UNA RECONCILIACIÓN PERSONAL





HERRAMIENTAS PARA UNA **RECONCILIACIÓN PERSONAL**

HERRAMIENTAS PARA LA **RECONCILIACIÓN**

Sanando las heridas del conflicto y reconstruyendo los vínculos y el tejido social a nivel personal, comunitario, político y ecológico





Compañía de Jesús, Provincia Colombiana

Edificio Curia Provincial
Carrera 25 #39 – 79
Bogotá, Colombia
Teléfono: +57 (1)3314560
www.jesuitas.co



©Servicio Jesuita a Refugiados Colombia

Oficina del JRS Colombia
Carrera 5 #33B – 02
Bogotá, Colombia.
Teléfono: +57 2456181 ext. 764
col.jrs.net

Carlos Eduardo Correa, S.J.
Provincial Compañía de Jesús Colombia

Mauricio García Durán, S.J.
Director Nacional del JRS Colombia

Primer edición: marzo, 2017
Segunda edición: noviembre, 2020

Autores

Mauricio García Durán, S.J.
Ómar Pabón, S.J.
Oscar Freites, S.J.
Yamid Castiblanco, S.J.
Nerio Solís, S.J.
Elías López, S.J.
Gina Sánchez
Lorena Fernández
Merlys Mosquera
Miguel Grijalba
Pablo Fernández
Daniel Cuevas Jaramillo
Natalia Lozano Cuellar
Diana Rueda
María José Hernández
María Alejandra Cely Gómez
Mitchel Nicolás Zuluaga Quintero

El presente volumen de las “Herramientas para la Reconciliación: sanando las heridas del conflicto y reconstruyendo los vínculos y el tejido social a nivel personal, comunitario, político y ecológico. Segunda edición, ampliada y corregida” es un documento institucional. Están reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

ISBN Herramientas para la reconciliación - 2º versión ampliada y corregida: 978-958-59540-7-6

ISBN Introducción a las Herramientas para una reconciliación personal: 978-958-59540-9-0

Colaboradores

Coordinación editorial: Katherin Alfonso
Apoyo editorial: Oscar Freites, S.J. y equipo de Comunicaciones del JRS Colombia.
Corrección de estilo: Liz Anguely Trujillo Puentes
Fotografías: ©JRS Colombia, ©Jesuitas Colombia, ©Fundación Proterra, freepik.com, cathopic.com, pexels.com.
Diseño y diagramación: Natalia Hernández Sánchez
Asistencia en diseño: Angie Juliana Sánchez Zapata
Impresión: Contacto Gráfico (Bogotá, Colombia)

Publicación propiedad del Servicio Jesuita a Refugiados – Colombia, con apoyo de la Provincia Colombiana de la Compañía de Jesús. El diseño, diagramación e impresión de la publicación es financiado por la Delegación de la Unión Europea en Colombia, a través del proyecto “Tejedores de Vida: una apuesta de educación para la paz y la reconciliación desde las nuevas generaciones”.





Contenido

1 RECONCILIACIÓN CONSIGO MISMO Y CONSIGO MISMA
Pág. 4

2 NUESTRO CUERPO: TERRITORIO DE PAZ Y RECONCILIACIÓN
Pág. 12

3 ESPIRITUALIDADES
Pág. 19

4 SANACIÓN DE LAS HERIDAS
Pág. 24

5 TEXTOS COMPLEMENTARIOS
Pág. 30

5.1. Espiritualidad y construcción de paz (Alejandro Angulo Novoa, S.J.)
Pág. 30

1 RECONCILIACIÓN CONSIGO MISMO Y CONSIGO MISMA



OBJETIVO

Identificar las emociones, pensamientos y afectos personales que generan tensiones o conflictos interiores en la persona, a partir de la aceptación de la fragilidad, las heridas, las incertidumbres, el dolor y el agotamiento; para encontrar un camino de paz y reconciliación.



CONTEXTUALIZANDO EL TEMA

Invitamos a los y las participantes a caminar en el espacio que se tenga adecuado para la actividad (suponiendo que este no permita moverse, las personas se ponen de pie durante el ejercicio). Mientras las personas caminan (con música de fondo, preferiblemente instrumental), los motivamos a concentrarse en su respiración (inhalar, pausar, exhalar, pausar, e iniciar el ciclo de nuevo), especialmente, en cómo ingresa el aire y cómo sale el oxígeno.

A continuación, los y las invitamos a ser conscientes de los movimientos de sus pies, piernas, brazos, tronco y del cuerpo en general al caminar lentamente, conectándose con lo que sienten físicamente, el esfuerzo, la temperatura, etc. Luego de tres minutos, cambiamos de canción por otra que les permita caminar más rápido, y los invitamos a que piensen en su cuerpo, siendo conscientes de la alteración del contexto. Al pasar otros tres minutos, ponemos una canción instrumental a bajo volumen que permita un diálogo interior.



Las personas se detendrán. Los y las invitamos a sentarse o a quedarse en su lugar de pie, cerrar los ojos y reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Cómo está mi cuerpo aquí y ahora?
- ▶ ¿Qué siento físicamente aquí y ahora?
- ▶ ¿Qué me agota actualmente?
- ▶ ¿Mi cuerpo lo está sintiendo aquí y ahora?

Luego, les indicamos que, así como su cuerpo sufre cambios, su emocionalidad también. Por ello, es necesario tomar consciencia de que la emocionalidad, los pensamientos y los afectos van a diferentes ritmos y diferentes velocidades. No nos damos cuenta de esta proporción, aun cuando tenemos emociones que nos agitan y nos duelen, resultado de haber vivido hechos que nos han generado algún tipo de sufrimiento o conflicto interior. Insistimos en estar aquí y ahora con el mayor cuidado, atención, respeto ante todo, dándonos el permiso y la oportunidad de conectarnos en un diálogo interior, donde podamos conversar con nosotros mismos sobre aquello que aún hace ruido, duele y suscita inquietudes. Aquello que aún no he podido resolver.

Para finalizar la dinámica, abrimos un breve espacio de diálogo donde los y las participantes puedan expresar libremente aquellas sensaciones que han podido identificar en su corporalidad y si sienten que estas tienen algún eco en su interioridad. La propuesta pedagógica de esta herramienta nos ayudará a profundizar en aquello que resuena, facilitando un profundo y sereno diálogo interior.



REFERENTE TEÓRICO

Identificar las emociones, pensamientos y afectos personales que generan tensiones o conflictos interiores en la persona, a partir de la aceptación de la fragilidad, las heridas, las incertidumbres, el dolor y el agotamiento; para encontrar un camino de paz y reconciliación.

LA EXPERIENCIA AFECTIVA

“Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla”¹



La psicología de la emoción es una de las áreas de la psicología en la que existe un mayor número de modelos teóricos, pero, quizá, también un conocimiento menos preciso. Habitualmente, se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres dimensiones: cognitivo/subjetivo, conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo. Para entender esta noción, es conveniente atender a estas tres dimensiones en las que se manifiesta. Además, cada una de estas puede adquirir especial relevancia en una emoción concreta, en una persona o ante una situación determinada. En muchas ocasiones, las diferencias entre los distintos modelos teóricos de la emoción se deben únicamente al papel que otorgan a cada una de las dimensiones que se han mencionado².

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que la persona ejecute con eficacia acciones apropiadas; incluso, las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y en el ajuste personal³. Las emociones son aquellas que motivan el comportamiento (acciones, pensamientos, sentimientos, propósitos), el impulso que lleva a la acción, conectadas siempre a una forma biológica. Estas nos preparan para tomar decisiones y movernos en el mundo, nos permiten saber cómo actuar según el momento adecuado, especialmente, para poder superar desafíos que se nos van presentado.

En un contexto en el que siempre estamos interactuando con otros, son las emociones las que nos permiten leer los rostros de las demás personas. Nuestra postura corporal y nuestros gestos, las palabras y los tonos de la voz; nos muestran la respuesta emocional, dándonos información importante acerca de las situaciones. Además, pueden ser señales o alarmas de que algo está sucediendo y tiene implicaciones para nosotros.

A veces se trata a las emociones como si fueran hechos, pues cuanto más fuerte es la emoción más fuerte resulta la creencia de que la misma se basa en hechos incuestionables. Al contrario, las emociones son respuestas afectivas de la representación y de los significados que damos a los hechos, lo cual nos permite validar nuestros pensamientos o acciones.

¹ Wenger, Jones y Jones, "Emotional behavior", 3.

² Ver Chóliz, *Psicología de la emoción: el proceso emocional*.

³ *Ibid.*



LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Es orientar la mente a lo que se hace con una actitud de no juzgar, con aceptación de la experiencia vivida. Los beneficios de ejercitar la atención plena son: la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión y el sufrimiento mental, mientras aumenta la concentración, el bienestar y la conexión con uno mismo y con los demás.

La atención plena ayuda a separar los pensamientos, pues se trata de dejar que los pensamientos surjan y pasen, poniendo la atención en el momento presente sin aferrarse o preocuparse por el futuro o lamentarse por el pasado. Se aprende a reconocer el cuerpo y a descansar la atención en las emociones, en vez de alimentarlas con los pensamientos. De igual manera, también se aceptan las emociones en lugar de intentar escapar de ellas, consiguiendo de esta manera una reducción efectiva del sufrimiento. La práctica de vivir con atención en el momento presente permite desarrollar una mayor satisfacción y un saludable sentimiento de bienestar y reconciliación consigo mismo y consigo misma.

Esta habilidad permite acceder a la sabiduría inherente de cada persona, definida como la síntesis de la dialéctica interior entre razón y emoción. De igual manera, apunta a desarrollar un tipo de atención que permita observar y describir eventos o experiencias sin poner juicios o evaluaciones. Linehan explica que las características que incluye esta habilidad son mente sabia y *mindfulness* (entendida esta última como observar, describir y participar sin juzgar, aceptar una cosa a la vez y efectividad)⁴. Para esta autora, es fundamental incluir la habilidad de aceptación de la realidad (aceptación radical, cambiar la mente hacia la aceptación, disposición abierta y flexible)⁵.

En la misma línea, García fundamenta que la meta de la atención plena es que las personas aprendan a tomar conciencia de sus experiencias (emociones, pensamientos, sensaciones, conductas, etc.). Al adoptar una actitud de contemplación de las experiencias se logra conocerlas y aceptarlas, más allá de la forma impulsiva y dependiente del estado de ánimo. En definitiva, se trata de centrar la atención en el momento presente y en las experiencias presentes, en vez de huir de ellas. Este es el primer paso para poder descubrir y validar lo adaptativo y, por otra parte, poder identificar aquellos aspectos más problemáticos.

Las técnicas de la atención plena están fundamentadas en la filosofía oriental Zen. Las estrategias se dividen en las técnicas del 'qué' y las técnicas del 'cómo'. García describe las técnicas del 'qué' como el aprendizaje de observar, describir y participar de las experiencias. Las técnicas del 'cómo', que se llevan a cabo simultáneamente con las del 'qué', son aquellas que nos precisan cómo se observa, describe y participa: sin juzgar y experimentando los acontecimientos de uno en uno, realizando observaciones de las ventajas de ser más conscientes para poder aceptarlas o cambiarlas. El entrenamiento en atención plena se practica durante todo el proceso de diálogo interior para la reconciliación, para que las personas sean capaces de observar, describir y participar de las experiencias emocionales en conjunto con la promoción del cambio.

⁴ Ver Linehan, *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality*.
⁵ *Ibid.*

⁶ Ver García, "Un programa de tratamiento para el trastorno límite de la personalidad: la terapia dialéctico comportamental"

LA ACEPTACIÓN

Hace parte de una estrategia de cambio y es fundamental en el proceso de reconciliación. Para ello, se debe tener en cuenta cuatro elementos que ayudan a identificar en detalle lo que sucede en el interior, para así aprender a observar, describir y enunciar aquello que se desea sanar.

Emocional

Reconocer cuáles son aquellos sentimientos, emociones y sensaciones que hay en mi interioridad y que considero me generan dolor.

Pensamientos

Es todo aquello que aparece en mi mente en ideas, creencias e imaginarios, que tal vez son frecuentes y pueden resultar incómodas, pues muchas veces no reflejan lo que sucede en la realidad.

Acciones

Todo aquello que hago cuando me relaciono con otro u otros, es decir, comportamientos tal vez violentos, agresivos, hostiles, distantes y/o poco amigables que fracturan mis relaciones personales.

Contexto

Son las circunstancias, hechos, sucesos, consecuencias de mi realidad que impactan sobre lo que siento, lo que pienso y lo que hago. Todo esto con el sentido de aprender a reconocer aquello que me habita, diferenciando entre lo que está en mi corazón, mi mente, mis manos y el contexto que me rodea.

Con todos los elementos, la aceptación se puede realizar por medio de ejercicios de relajación y de entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación asertiva. Estos ayudan a solucionar problemas y conflictos, disminuyendo el estrés y fortaleciendo el manejo de adversidades.

Cuando se habla de aceptación, se busca acoger la realidad (hechos y situaciones) y experimentar lo que es. Al hacer esto, se puede identificar circunstancias causadas por otros factores que han generado dolor y que no fueron responsabilidad propia. Reconocer el dolor hace parte del proceso de reconciliación. Cuando se niega la oportunidad de reconocer el dolor, se genera más agobio, tristeza y desolación. Por eso, iniciar el camino de la aceptación es lograr reconocer en mi interior lo que es y dejar de pelear con los pensamientos, emociones y acciones que dificultan mi camino de sanación.

Aceptar no es aprobación, pasividad, lástima, amor o resignación. Es poder sentir mi interioridad en la búsqueda de la paz y tranquilidad para crecer desde ellas. ●





PROPUESTA PEDAGÓGICA

Vamos a favorecer un espacio de confianza, donde los y las participantes puedan conectarse y realizar un diálogo consigo mismas; es decir, una reflexión que les permita observar y reconocer lo que habita en su interior. En este sentido, debemos disponer de un ambiente sereno (preferiblemente en silencio), acompañado de música instrumental (piano, guitarra, zen, u otra semejante), y ubicar a los y las participantes de manera que tengan un espacio personal, privado y seguro.

Para favorecer este diálogo interior, limitamos el estímulo de la visión cerrando los ojos de los y las participantes y haciendo consciencia de la respiración, que debe ser la más natural posible, inhalando por la nariz y exhalando de igual forma. Esta respiración contiene cuatro pasos en cada ciclo:



Inhalar



Sostener



Exhalar



Sostener

Luego de hacer el ciclo completo, empezamos otro. Explicamos a los y las participantes sobre los beneficios de una buena respiración, sobre todo, la función de oxigenar el cuerpo a través de la sangre y bajar la presión arterial.

Con esta disposición de serenidad, realizamos un ejercicio de mindfulness, es decir, atención plena utilizando una metáfora que se denomina 'fuente de vitalidad'. El facilitador o la facilitadora debe recomendar a los y las participantes mantener la concentración en la narrativa, en los pensamientos y en las emociones que se irán evocando. Debemos advertirles que en el momento en que se distraigan con algún pensamiento, no deben sentir preocupación, más bien deben volver a conectarse con la respiración y con la narrativa que se va llevando.

Vamos a caer en cuenta del lugar que me habita en este momento, el entorno, solamente observar y describir los espacios que puedo visualizar con mis ojos cerrados. Me imagino las paredes, el techo, el piso, las personas que están a mi alrededor, los diferentes sonidos que puedan estar allí, el olor del lugar. Solo observo y describo sin juzgar. Mantengo mi atención aquí y ahora. En este lugar estoy yo, esta mi cuerpo, me conecto con él, nuevamente con mi respiración, observo y describo para mí mismo cómo estoy acomodado, la posición de las partes de mi cuerpo, empezando desde los pies hasta la cabeza, examinando mi cuerpo, la sensación de la ropa, la presión sobre la superficie en la que me encuentro, etc. Al momento de llegar a mi cabeza, describo y reconozco cómo es mi rostro.

Ahora hago conscientes los sentimientos que me habitan en este momento. La preocupación, angustia, alegría, motivación y en qué estoy pensando. Observo mi mundo interior, no me conecto con las ideas, solo dejo que fluya.

En este momento me voy a imaginar en un lugar completamente blanco, un salón, en donde no hay nada, solo el vacío, y ahora veo que una puerta blanca aparece en la mitad de aquel lugar. Observo y describo

aquella puerta que tiene en la mitad una chapa dorada, la cual resalta por su brillo, estiro el brazo lentamente y la giro para abrir dicha puerta. Al momento que la abro una luz blanca fuerte aparece, miro hacia el piso y cruzo la puerta. Al momento de dar el paso, me doy cuenta de que estoy pisando un césped verde y que estoy sin zapatos, solo mis pies expuestos con la piel. Siento la sensación del pasto al dar un paso. Levanto la mirada y observo un jardín lleno de flores ¿Qué flores están allí? ¿Cuáles son sus formas, colores, olores? Describo también todo lo que habita ese lugar: árboles, animales, todo un ecosistema. Detallo aquí y ahora las formas, siluetas, texturas, etc. A medida que voy caminando sigo observando el ambiente y sintiendo el césped en mis pies.

En el horizonte veo un lugar que es diferente, es opaco, es sobrio, las flores han cambiado, hay maleza y arbustos, que no permiten ingresar fácilmente. Hago el intento. Estando allí, me doy cuenta de que es un lugar que ha sido destruido, hay árboles rotos y desolación. Lo observo y me conecto con su fragilidad. Entonces me pregunto: ¿Qué es aquello en mi vida? ¿En estos momentos qué ha sido roto? ¿Qué ha sido destruido? ¿Qué es aquello que me genera dolor? Me conecto con esa situación, con la sensación de aquel momento. Estoy en aquel lugar desolado, describiendo para mí mismo qué fue lo que sucedió, lo observo con distancia, con cuidado, con respeto. Solo describo lo que ha sucedido. ¿Cómo me ha hecho sentir? Aquí y ahora, ¿qué siento? ¿es igual o ha cambiado mi emocionalidad o mi percepción de la situación vivida? Enuncio para mí qué es lo que ha sido diferente, qué no me permite sentir paz. De nuevo desde el cuidado, el respeto y la sinceridad.

Ahora bien, con esta narración, pedimos a los y las participantes que abran sus ojos lentamente. En un ambiente de silencio, le entregamos a cada persona una hoja tamaño carta (preferiblemente de colores) y con qué escribir. Los y las invitamos a conectarse nuevamente con aquella situación que lograron evidenciar en el ejercicio y con aquel hecho con el que se quieren reconciliar (es importante lograr diferenciar las situaciones de las personas, pues no es con alguien, sino con un acontecimiento).

Con estas indicaciones, plasmamos, en un cuadro, los elementos que enunciamos a continuación:

1. Emoción: anotamos, sobre la línea, aquella emoción o sentimiento que representa la situación detectada. Una sola palabra: dolor, tristeza, angustia, soledad, etc. Con base en esta emoción se describirán los siguientes componentes.

2. Situaciones o momentos: describimos los lugares, hechos, situaciones o momentos en que se empezó a sentir dicha emocionalidad: cuándo, dónde, haciendo qué, bajo qué circunstancias.

3. Ideas y pensamientos: ¿qué es aquello que habita en la mente? es decir, describimos las ideas sobre dicha circunstancia y emocionalidad. Por ejemplo: 'no voy a poder seguir adelante', 'fue mi culpa', 'la vida no tiene sentido', 'nadie me entiende', 'esto no es posible de superar', etc.

4. Otras emociones y sentimientos: enunciamos un listado de sensaciones afectivas que están relacionadas a la emoción principal.

5. Sensaciones físicas: con todo lo anterior, preguntamos qué siente mi cuerpo: dolor de espalda, de cabeza, me da hambre, no me da sueño, me siento cansado físicamente. ¿Qué sucede en mi cuerpo y en qué parte lo siento?

6. Acciones: ¿qué es aquello que hago cuando se suscita y se da todo lo anterior? Por ejemplo: me aíso de las personas, no duermo, dejo de comer, lloro. ¿Cómo es mi comportamiento?

7. Por último, respondemos a la pregunta: ¿de qué me estoy dando cuenta?





Figura 1.
Cuadro de emociones en contexto

Es importante mantener el ambiente de reflexión. Para ello, podemos colocar música de fondo que ayude a una experiencia de diálogo íntimo.

Concluido el trabajo personal, en parejas, los y las participantes compartirán brevemente lo experimentado, haciendo énfasis en la respuesta de la última pregunta: ¿De qué me estoy dando cuenta?

Para finalizar, nos disponemos en actitud de atención plena para escuchar esta narración:

Conectamos con la respiración, nos ubicamos en aquel jardín que no nos permite estar en paz. Allí, observamos que al otro lado sigue estando aquel jardín primaveral, y que los dos jardines hacen parte de una misma realidad, de un mismo contexto. Pero ¿qué debo hacer para que este jardín donde hay destrucción se pueda recuperar y poco a poco volver a florecer? ¿Qué pasos debo dar? Aceptar y asumir que hay maleza, que hay dolor, que hay situaciones que me ponen frágil, quizás pueda ayudarme a recuperar todo aquello que me da vida.

Ahora observo que hay un manantial que pasa por aquel jardín, con un agua clara, cristalina, el

agua de la vida, el agua que me da paz, el agua que me da amor, el agua que me consuela y me permite seguir avanzando, el agua con la que puedo volver a sembrar, volver a cuidar mi jardín y recuperarlo. Esa agua es todo aquello que me conecta con mis emociones de realización, de ánimo y amor a mí mismo.

Me dispongo para retirarme de dicho jardín, y avanzo a la puerta blanca para regresar al aquí y ahora. Me despido del jardín, agradeciendo lo vivido, y dándome cuenta de que en mi jardín habita la paz y el dolor. En el dolor está el agua de la vida, para aceptar y reconocer lo que he vivido. De mí depende poder continuar con mi proceso personal e íntimo, mi emocionalidad me pertenece, al igual que mis pensamientos y acciones. El agua de la vida es mi camino para volver a sembrar y poder crecer. Cruzo aquella puerta, prometiendo volver. Estando en la habitación blanca, vuelvo a ser consciente de donde estoy y qué hay a mi alrededor. Lentamente abro los ojos.

Para dar cierre al momento pedagógico, hacemos una socialización general, compartiendo aquellos sentimientos que ahora nos están habitando.

Recomendamos revisar el referente teórico para comprender la herramienta metodológica utilizada. Si se considera necesario, se puede realizar una explicación general, al final del ejercicio, sobre la importancia del trabajo de sí mismo y la aceptación en perspectiva de reconciliación.



COMPROMISO

A partir de lo vivido y lo reflexionado, nos preguntamos:

- ▶ ¿Qué es aquello que quiero seguir dialogando a nivel personal?
- ▶ Desde mi sentido de vida, ¿a qué me quiero comprometer conmigo mismo?

Por último, puntualizamos tres acciones concretas que queremos realizar y pensamos en cómo llevarlas a cabo. Nos comprometemos a que estos tres puntos sean prioridad en nuestro camino, para continuar nuestra experiencia emocional y afectiva desde la aceptación.



EVALUACIÓN

Antes de finalizar la sesión, planteamos las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué me llevo de esta experiencia? (aprendizajes teóricos, sentimientos, lecciones aprendidas, intenciones o propósitos)
- ▶ ¿Considero que esta experiencia fue importante para empezar en mí un proceso de reconciliación? ¿por qué? ¿en qué me ayudó?



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chóliz, Mariano. *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: España, 2005. <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>.
- Feigenbaum, Janet. "Dialectical behaviour therapy: an increasing evidence base". En *Journal of Mental Health* 16 (2007): 51-68.
- Fierro, Alfredo. "Uno mismo a examen" en *Escritos de psicología* 7 (2005): 15-23, <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1457426.pdf>
- García, Azucena. "Un programa de tratamiento para el trastorno límite de la personalidad: la terapia dialéctico comportamental", Universitat Jaume I. Castellón, 13 de diciembre de 2006, http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1171
- Gempeler, Juanita. "Terapia conductual dialéctica" *Revista Colombiana de Psiquiatría* 1 (2008): 136-148, <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615420011.pdf>
- Jeffcoat, Tami. "Development of the Reno Inventory of Self-Perspective (RISP): measuring Self in the act mode" Tesis de Doctorado en Filosofía, Universidad de Nevada, Reno. agosto 2015, <https://scholarworks.unr.edu/handle/11714/2624>
- Linehan, Marsha. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality*. Guilford Press
- Luciano, María, Gómez, Inmaculada y Valdivia, Sonsoles. "Consideraciones acerca del desarrollo de la personalidad desde un marco funcional-contextual." *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 2 (2002): 173-197, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56020204>
- Lynch, Thomas; Chapman, Alexander, Rosenthal, Zachary y Linehan, Marsha. "Mechanisms of Change in Dialectical Behavior Therapy: Theoretical and Empirical Observations." *Journal of Clinical Psychology* 4 (2006): 459- 480.
- Ritsner, M. Kurs, R. Rostizky, H. Ponizovsky, A. Y Modai, I. "Subjective quality of life in severely mentally ill patients: A comparison of two instruments." *Quality of life Research* 11 (2002): 553-561.
- Vargas, J. (2011). *Terapia de aceptación y compromiso*.
- Wenger, M.A., Jones, F.N., & Jones, M.H. Emotional behavior. In D.R.
- Candland (Ed.). *Emotion: bodily change*. Princeton, N.J.: van Nostrand, (1962).

2 NUESTRO CUERPO: TERRITORIO DE PAZ Y RECONCILIACIÓN ⁷



OBJETIVO

Generar un espacio de reflexión donde los y las participantes hagan consciente su corporalidad como territorialidad de conflicto/herida y de paz/reconciliación. Asimismo, poder identificar la corporeidad como una dimensión propia de la reconciliación.



CONTEXTUALIZANDO EL TEMA

En el centro de este encuentro, queremos ubicar a los hombres y mujeres con historias particulares, creencias, sueños y con cuerpos físicos: con manos, piernas, ojos, labios, etc. En el centro de este encuentro estará nuestra humanidad, nuestra historia, nuestro entorno, nuestro cuerpo. Pues bien, aunque esto parezca obvio, a veces se nos olvida que somos un cuerpo con el cual nos expresamos y entramos en relación con los y las demás. Somos cuerpo que siente y necesita cuidado, un cuerpo que se expresa y pocas veces escuchamos.

El cuerpo puede llegar a ser nuestro primer territorio de paz y reconciliación, pero lastimosamente, también es nuestro primer territorio de conflicto, de violencia, de heridas. Invitamos a caer en cuenta de esta realidad: nuestro cuerpo como territorio de violencia. Esto a partir de una serie de videos con testimonios.

Podemos buscar en YouTube los videos titulados:



*Su cuerpo fue territorio de guerra.
Interpreta: Alberto Pinzón*



*Su cuerpo fue territorio de guerra.
Interpreta: Natalia Helo*



*Su cuerpo fue territorio de guerra.
Interpreta: Ernesto Benjumea*



*Jasmine, víctima de acoso escolar:
"Ahora no puedo entrar sola a un baño público"*

⁷ Esta herramienta ha sido elaborada a partir de la propuesta contenida en los encuentros "Soy cuerpo" y "Reconciliar-Nos", de Encontrémonos, Ruta Metodológica para la Paz y la Reconciliación, SJR Colombia, 2015.

Luego de ver los videos, planteamos las siguientes preguntas para profundizar:

- ▶ ¿Qué nos transmiten los videos?
- ▶ ¿Reconozco las heridas que ha dejado el conflicto armado en el cuerpo de hombres, mujeres, niños, niñas y jóvenes?
- ▶ ¿Qué emociones o sentimientos experimentamos al hacernos conscientes de las heridas de los otros?
- ▶ ¿Reconozco heridas en mi propio cuerpo?

Para el trabajo con un grupo de estudiantes, podemos realizar la dinámica que se propone en el siguiente experimento social, el cual encontraremos en YouTube con el título:



*La importancia de las palabras
Experimento social*



REFERENTE TEÓRICO

“ El cuerpo constituye el instrumento que puede entrar en relación con los otros y otras, comunicar, y que puede hacer, accionar, producir, cambiar; en una palabra, crear. ”

Vicenzo Rossi

La invitación de este encuentro será a reflexionar en torno al reconocimiento de nuestro cuerpo, hermoso universo que conocemos muy poco y que, a veces, lo tratamos como si no existiera. Es él quien alberga lo que ocurre en cada uno de los días de nuestras vidas. Nuestro ser, comprendido de una manera integral, es cuerpo, así como es conciencia, como es emoción,

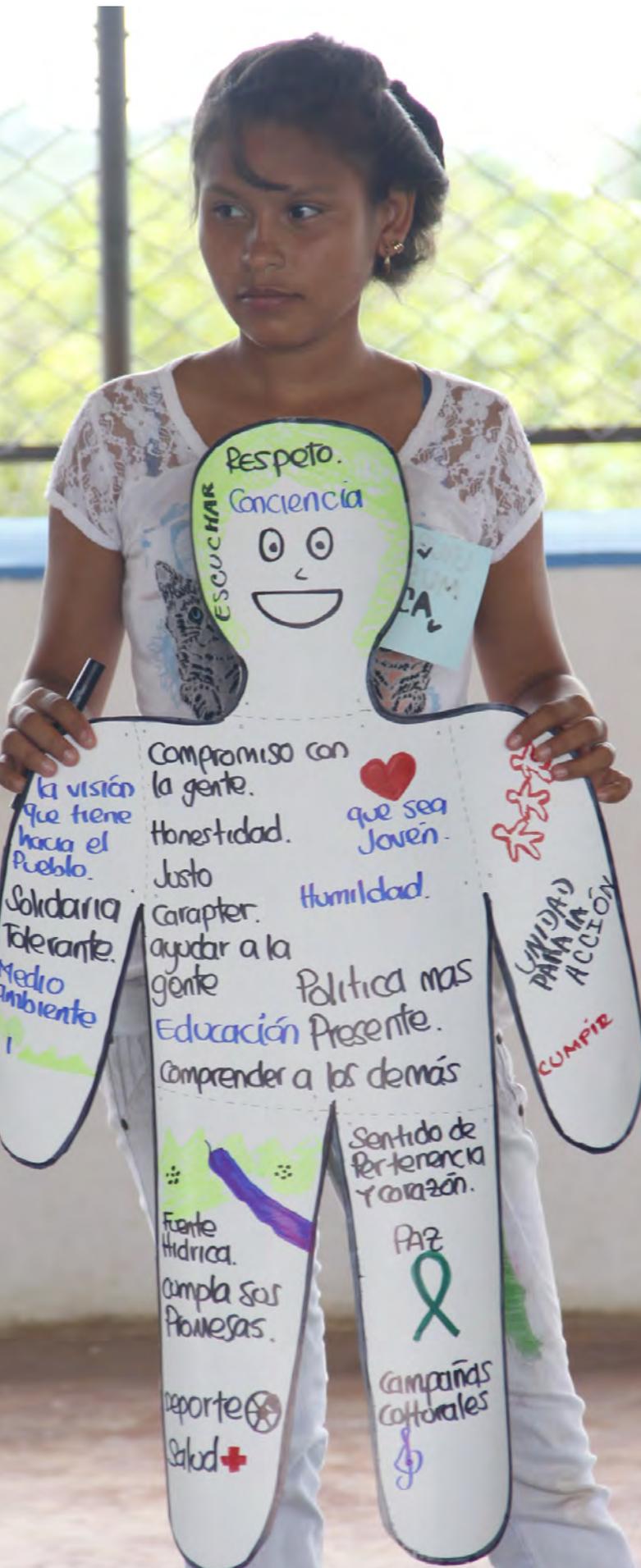
como es mente y espíritu. El ejercicio corporal es recomendado por la salud y, en otras culturas, hace parte de los ritos cotidianos. Nosotros creemos que es fundamental disponernos corporalmente para realizar cualquier actividad, pero en concreto para aprender y para crear nuevas alternativas en la construcción de la paz.

Conocernos mejor implica también querernos un poco más. Para querernos tenemos que valorar cada parte de nosotros. Así como valoramos nuestra historia, lo que aprendemos y nuestras palabras, debemos también apreciar nuestro cuerpo. Sin embargo, muchas veces nos sentimos descontentos con él y esto se debe, la mayoría de las veces, a que no cumplimos con unos ideales de belleza que nos venden los medios de comunicación. Desconocemos la riqueza del cuerpo y las posibilidades que nos abre. Querernos un poco más significa apreciar el valor de nuestras manos con las que trabajamos y las piernas con las que andamos y que nos permiten ponernos en movimiento. Querer nuestros ojos porque nos muestran la belleza del mundo y nuestro pecho porque nos permite sentir el calor de un abrazo, nos ayuda a apreciar nuestro cuerpo entero porque nos hace únicos e irrepetibles, porque a través de él nos expresamos y establecemos contacto con los demás. Desarrollar la habilidad del autoconocimiento pasa necesariamente por un proceso de reconocimiento, cuidado y valoración de nuestro cuerpo.⁸

En la construcción de una cultura de paz es fundamental aprender a afrontar los conflictos de forma creativa, empática y no violenta. Como lo plantea Johan Galtung, se trata de prepararnos para conseguir habilidades y conocer estrategias personales y colectivas que nos lleven a desaprender la violencia y a ser capaces de transformar positivamente nuestras realidades. Las relaciones humanas y sociales traen consigo la posibilidad del conflicto y por eso es fundamental entonces proveernos de herramientas que nos conduzcan a asumir dichos conflictos de forma positiva y a partir de las relaciones que construimos.

A través del cuerpo experimentamos, reflexionamos, actuamos y nos comunicamos; es un medio que nos permite conocer, analizar y construir estéticamente nuevas realidades. Este encuentro nos invita a adqui-

⁸ Ver Programa por la Paz/Compañía de Jesús, *Desarrollo de habilidades para la construcción de paz - Cartilla Nro. 1.*



rir mayor conciencia sobre el propio cuerpo, sobre las heridas que existen en él, pero también sobre las posibilidades de sanarlas para poder compartir la vida con otros y constituirnos como un solo cuerpo. Un cuerpo social que honra la diferencia y junto con otros descubre alternativas de aportar a la generación de condiciones para la paz y la reconciliación.

Finalmente recordamos la fundamental distinción entre corporalidad y corporeidad:



I. La corporalidad es el conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes con el espacio y los objetos que nos rodean. Es un término utilizado para describir aquellos procesos ocurridos en el cuerpo, que escapan del funcionamiento biológico-fisiológico y que tienen relación con todas aquellas experiencias, percibidas, o no, en forma consciente, que emergen del mundo emocional y mental de la persona. Estas se manifiestan en el estado anímico del cuerpo sentido en lo cotidiano.



II. La corporeidad nos ubica sobre la triada cuerpo-sujeto-cultura o sobre lo que Morín denomina la relación bio-antropo-cultural. El ser humano es y vive solo a través de su corporeidad. Este concepto implica integralidad porque ese ser humano que siente, piensa y hace cosas, también se relaciona con otros y con el mundo que le rodea. A partir de esas relaciones, construye un mundo de significados que dan sentido a su vida. La corporeidad es la complejidad humana, es cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo trascendente, cuerpo cultural, cuerpo mágico y cuerpo inconsciente. ●



PROPUESTA PEDAGÓGICA

Primer momento

Ubicados en un círculo, cada uno y cada una hace consciencia de cómo viene o qué trae al espacio de encuentro. Podemos dar un tiempo corto de silencio para tratar de reconocer cómo está nuestra vida en ese momento. Posteriormente, cada participante va a tratar de sintetizar ese estado en una palabra que será compartida en el círculo (alegría, tristeza, calma, entusiasmo, etc. Evítese, cuanto sea posible, la palabra normal o bien, pues se usa indiscriminadamente y no dice nada real del estado de la persona). Vale la pena aclarar que aquello con lo que venimos es con lo que vamos a trabajar y que, por ello, es necesario ser consciente de nuestra realidad, porque esa alegría o esa tristeza también hacen parte de mi proceso de paz y reconciliación. El facilitador o la facilitadora debe agradecer la honestidad y la disponibilidad para abrir la historia a este proceso.

Segundo momento

Los y las invitamos a hacerse conscientes de su propio cuerpo. Damos inicio con la actividad solicitando que nos quitemos todas las cosas que nos puedan incomodar (reloj, zapatos, cinturones, etc.), pues se trata de que estemos cómodos. Ponemos una luz encendida en el centro, prendemos incienso y acompañamos con música suave. Pedimos a los y las participantes que nos ubiquemos en el piso cómodamente, preferiblemente boca arriba, sin cruzar brazos o piernas. Damos la indicación de cerrar los ojos y permanecer en silencio.

Empezamos la relajación dirigida de la siguiente manera: los y las invitamos a escuchar la voz de quien está dirigiendo el ejercicio. Luego, les pedimos que imagine-

mos una luz blanca que les recorre el cuerpo de manera lenta. Ella empieza su recorrido por los pies, los dedos, va subiendo por el cuerpo, las piernas, la cola, la cadera, estómago, pecho, brazos, manos y cabeza.

Este recorrido debemos hacerlo de forma pausada, tranquila e invitando siempre a que sintamos cada parte de manera detallada y relajada. Una vez hecho el recorrido, mencionamos que vamos a tratar de identificar las heridas que reconocemos en nuestro cuerpo. Vayamos a una parte del cuerpo o mente en la que estemos experimentando alguna molestia en este momento. Respiremos profundamente e imaginemos que hay una luz interna que nos ayuda a sentir alivio a nivel físico o emocional. Se trata de un recuerdo para poder aceptarlo, abrazarlo y soltarlo.

Ahora, vamos a sentirnos tranquilos, muy plácidos y en paz. Vamos a ir a un hecho de la vida que nos evoque alegría y placer; sugerimos recordar cuándo fue, con quiénes estábamos, qué ocurrió detalladamente. Nos vamos a detener en ese momento a disfrutarlo de nuevo. Damos el tiempo necesario para que estemos en ese momento de la vida, recordándoles sentir plenamente las emociones, olores y colores de ese hecho. Vamos a permanecer un momento allí, a sentirlo nuevamente, para recrear bien ese instante. De manera muy lenta, vamos despidiéndonos de ese momento feliz, recordando el lugar en el que nos encontramos, las personas con las que estamos. Lentamente vamos moviendo los dedos de manos y pies, sintiendo otra vez nuestro cuerpo. Abrimos muy despacio los ojos y nos sentamos.

Esta indicación se repite cuantas veces sea necesario hasta que todos nos hayamos incorporado.

⁹ Ver Le Boulch, *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años*.

¹⁰ Ver Morín, *La cabeza bien puesta. Repensar la reforma, reformar el pensamiento*.



Tercer momento

A continuación, presentamos una propuesta de lectura personal de la teoría de las cinco pieles del artista austríaco Friedensreich Hundertwasser Regentag¹¹. Los y las participantes, personalmente, y si se quiere con música suave de fondo, van a leer la pequeña teoría de cada piel y a permitirse profundizar en algunas de las preguntas que están en cada una de las pieles (las preguntas que debemos responder son las que cada uno elija). Es importante que presentemos el espacio como un momento de interioridad muy cercano a la meditación.



Primera piel La epidermis/ el cuerpo

Se trata de reconocer todo lo que acontece en la primera piel, a saber: los lugares permitidos y no permitidos, los espacios de mi cuerpo frente a los que tengo prejuicio, dolor, heridas, miedo (reconociendo que soy cuerpo y no que tengo cuerpo). También es importante identificar quiénes han influido sobre mi cuerpo y por qué.

- ▶ ¿Qué figuras de poder han existido en mi vida, diferente de mis padres?
- ▶ ¿Me he sentido vulnerado en mis derechos o he sentido que vulneran los derechos sobre otro cuerpo?
- ▶ ¿Mi cuerpo asume los deberes para sí y para otros?
- ▶ ¿En qué ha participado o participa mi cuerpo?
- ▶ ¿Qué dinámicas de paz y reconciliación, de conflicto o de violencia se manejan en mi cuerpo?
- ▶ ¿Qué actores participan en estas dinámicas?



Segunda piel La ropa/ el vestido

Aquí cada uno va a rastrear su identidad y los factores de vida y de muerte que se encuentran alrededor de la ropa que usan.

- ▶ ¿Quién la hace? ¿dónde se compra? ¿qué parámetro existe para elegirla? ¿cómo se adquieren los recursos para comprar la ropa?
- ▶ ¿Qué dice mi ropa de mí, de mis gustos, de mi historia? ¿qué vestidos tienen los otros y las otras que me gustan?
- ▶ ¿Intento imitar a alguien? ¿a quién? ¿qué cosas me atraen de esa persona (físicas o de personalidad)?
- ▶ ¿Qué dinámicas de paz y reconciliación, de conflicto o de violencia se manejan en mi modo de vestir? ¿qué actores externos participan o influyen en estas dinámicas?



Tercera piel La casa/ la habitación

El lugar donde vivimos marca la manera en la que se construye mi identidad. Por eso, es importante identificar:

- ▶ ¿Cómo es el ambiente en mi casa? ¿quién hace qué, o cómo se distribuyen las tareas del hogar?
- ▶ ¿He vivido siempre en la misma casa? Intento recordar la historia de las casas en las que he vivido: ¿han sido arrendadas, propias? ¿significa algo para mi vivir en casa propia o arrendada?
- ▶ ¿He tenido que compartir mi casa con otras familias? ¿cuándo? ¿por qué? ¿Tengo una habitación para mí solo o tengo que compartirla con alguien más?
- ▶ ¿Me siento identificado con mi habitación? ¿por qué?
- ▶ ¿Qué dinámicas de paz, de conflicto o de violencia se manejan en mi casa o en mi habitación? ¿qué actores participan en estas dinámicas?

¹¹ Tomado y adaptado del Módulo 1 del Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes. CINEP/PPP.



Cuarta piel La identidad/ el entorno

El barrio, la localidad o la comuna donde se desarrolla nuestra vida resulta siendo importante en la construcción de sujetos y de comunidades políticas. Vale la pena preguntarse:

- ▶ ¿En mi barrio y/o entorno, encuentro la posibilidad de reconocer mis deberes, ejercer mis derechos y participar activamente? ¿cuál es la historia de mi entorno?
- ▶ ¿He cambiado constantemente durante mi historia? si así es, ¿cuál ha sido mi entorno principal o más intenso? ¿por qué?
- ▶ ¿Qué dinámicas de paz y reconciliación, de conflicto o de violencia se manejan en mi barrio? ¿qué actores participan en estas dinámicas?
- ▶ ¿Participo en algún mecanismo dentro de mi entorno? ¿sé qué es una Junta de Acción Comunal (JAC)?



Quinta piel La tierra/ el mundo

Parte de lo que somos y de la manera como nos situamos ante la sociedad tiene que ver con la manera como concebimos y nos hacemos partícipe del mundo. Cuando pienso en el planeta tierra o en el mundo:

- ▶ ¿Qué se me viene a la cabeza? ¿me interesan las luchas políticas, sociales, de género, religiosas y ambientales que suceden en otras partes del mundo?
- ▶ ¿Siento en verdad que hago parte de una naturaleza más amplia? ¿me da lo mismo? ¿conozco qué dinámicas de paz y reconciliación, de conflicto o de violencia existen en el mundo o en la historia de la humanidad?
- ▶ ¿Qué actores participan en estas dinámicas?

Las 5 pieles



Cuarto momento

Socialización y acción

Socializamos la lectura hecha por cada uno de los y las participantes. Exponemos las ideas principales y la percepción de ellos, mediante estas preguntas:

- ▶ ¿Cómo el contenido se relaciona con mi vida?
- ▶ ¿Qué consecuencias eso trae?
- ▶ ¿Por qué eso me mueve?
- ▶ ¿Cómo mi cuerpo es territorio de paz y reconciliación?

A partir de la socialización y la elaboración que hemos hecho de cada una de estas pieles, brindamos un espacio para plasmar sentimientos, percepciones o propuestas en algún material disponible (tela, papel, etc.). Las preguntas que van a suscitar este diálogo son:

- ▶ ¿Qué heridas reconozco en mi cuerpo, en mi vestido, en mi casa, en mi barrio, en mi entorno, en el planeta?
- ▶ ¿Qué podemos hacer para ayudar a sanar estas heridas?



COMPROMISO

Animémonos a plantear alguna acción sencilla que nos permita ayudar a sanar la herida del lugar que compartimos (la comunidad, el barrio o el planeta). Podemos planificar juntos dicha acción y comprometernos a llevarla a cabo en cada uno de nuestros espacios.



EVALUACIÓN

Para ver nuestro recorrido, propiciamos un momento de recogimiento y silencio. Vamos a recordar el reconocimiento que hicimos de esas cinco pieles que nos recubren:

- ▶ ¿Cuáles son mis heridas? ¿de qué manera puedo empezar a sanarlas?
- ▶ ¿Qué aprendimos en el encuentro de hoy?
- ▶ ¿En qué cambiaron mis emociones, sentimientos y pensamientos?
- ▶ ¿Cómo se traducen en acciones concretas?
- ▶ ¿Cómo podemos ir más allá?
- ▶ ¿Podemos enriquecer el encuentro con otros recursos? ¡Propongámoslo!



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CINEP/Programa por la Paz. *Manual de ciudadanía y convivencia desde la construcción colectiva de sentidos y redes*, Bogotá, 2014.
- Le Boulch, Jean. *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años*. Paidós Ibérica: Madrid, 1995.
- Morin, Edgar. *La cabeza bien puesta. Repensar la reforma, reformar el pensamiento*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión, 2001.
- Programa por la Paz/ Compañía de Jesús. *Desarrollo de habilidades para la construcción de paz - Cartilla Nro. 1*, Bogotá. 2003.

3 ESPIRITUALIDADES ¹²



OBJETIVO

Reconocer la importancia de la experiencia espiritual en los procesos de reconciliación, ya sea desde una connotación religiosa (como la cristiana) o referida a la fuente de vida.



CONTEXTUALIZANDO EL TEMA

Proponemos una introducción sencilla sobre el tema, preguntándole a cada uno de los y las participantes qué es para ellos la espiritualidad. Para ello, aclaramos que no hace falta que todos sean de una misma religión o iglesia (católica, protestante, etc.); lo importante es que seamos capaces de encontrarnos con una experiencia trascendente, que va más allá de nosotros, a la cual podemos llamar nuestra 'fuente de vida'

Experiencia: Meditación-andando para reconocer mi fuente de vida

Recomendamos tener en cuenta el referente teórico para aclarar el término 'fuente de vida'. El facilitador o la facilitadora guiará la meditación, que, a nivel de sugerencia, puede tener estos pasos:

1. Ejercicio de estiramiento corporal. Trabajamos el cuerpo para energizarlo y tomar conciencia de las sensaciones corporales aquí y ahora.

2. Después de unos minutos de ejercicio corporal, trabajamos la toma de conciencia a través de la respiración. Invitamos a los y las participantes a tres inspiraciones y expiraciones desde el estómago, con fuerza, para luego ir cada uno asumiendo su ritmo de respiración natural.

3. Llevamos la atención a las sensaciones que produce el aire en la nariz o en la boca al inspirar y expirar. Después de un minuto, invitamos a decir mentalmente "dentro al inspirar" y "fuera al expirar", para ayudar a que la atención no se distraiga, sino que se pose solo en la respiración.

4. Si viene alguna distracción de pensamientos, pensamos: "no lo resisto, pero tampoco me rindo ante ellos". Dejo entrar esos pensamientos distractores en mi campo de conciencia, mas, inmediatamente, los dejo salir (como si fueran nubes que pasan delante de una montaña para posar otra vez la atención a la montaña).

5. Ahora, llevamos la atención al silencio, entre el inspirar y expirar. Y hacemos todo silencio interior dejando de repetir "dentro-fuera" al inhalar y exhalar.

6. Centramos nuestra atención en el silencio que soy. Imaginamos, dentro de sí, una puerta que se abre y nos invita a pasar. Traspasamos la puerta y descubrimos dentro nuestro lugar preferido en el mundo. Ese lugar es para mí fuente de vida: ¿cómo es? ¿qué personas lo habitan? ¿cómo me relaciono ahí?

7. Conectados con nuestra 'fuente de vida', empezamos a caminar despacio, mirando hacia el suelo por dos o tres minutos.

8. Conectados con nuestra fuente de vida, levantamos la vista y empezamos a interactuar en silencio, sin perder la conexión interior con el espacio en donde estoy y la gente con la que estoy, por dos o tres minutos.

9. El ejercicio acaba e invitamos a los y las participantes a comentar cómo les ha ido.

¹² Tomado y adaptado de la "Cartilla de reconciliación del SJR- LAC". Bogotá, septiembre de 2013



REFERENTE TEÓRICO

El silencio interior, desde la conciencia plena, nos ayuda a abrir la espiritualidad en tres aspectos:



Espiritualidad como conexión con la fuente de vida

Hay una forma estrecha y otra amplia a la hora de definir espiritualidad. La primera es la espiritualidad religiosa unida a una tradición de fe como pueden ser la espiritualidad judía, hindú, cristiana, musulmana, budista, etc.; pero hay otra forma de definir espiritualidad que es más amplia, concretamente, si se une a su origen semántico clásico.

Para los griegos, el espíritu es lo que da vida al cuerpo. Si un cuerpo no respira (hálito vital) se muere. Por eso, podemos definir espiritualidad en torno al concepto de vida. La espiritualidad es todo aquello que promueve la vida en su plenitud, lo que nos conecta con las fuentes de vida. Uno de los valores universales es la

vida. Por lo tanto, la definición de espiritualidad como fuente de vida seguramente tiene sentido para muchas comunidades en distintos contextos culturales.

La espiritualidad es reconectarnos con el deseo de vida plena para todos y todas. Los derechos fundamentales de las personas y colectividades (derechos de primera, segunda y tercera generación) son para proteger la vida plena de los miembros de la sociedad, sin exclusión. Defendemos en nuestra aproximación a la reconciliación, la justicia restaurativa para la víctima y el victimario (que sea una justicia que sane el vínculo vital de ambas partes en la sociedad) para que todos y todas se reincorporen a la vida plena y relacional. El concepto de vida es un concepto relacional, no hay vida plena si no hay familia, comunidad o nación. La conexión con valores que promueven la vida es lo que llamamos en un sentido amplio espiritualidad.

Espiritualidad como conexión de mi yo profundo con la trascendencia (el otro)

En el estudio comparado de espiritualidades del mundo¹³ se puede descubrir la estructura de la experiencia espiritual que tiende a repetirse en todas las tradiciones. La experiencia espiritual está estructurada en la conexión entre dos conciencias:

I Conciencia de la interioridad: la conciencia de mi yo más profundo, de conectarme con mis valores más auténticos, con mi deseo más hondo; en últimas, la capacidad de entrar en sí mismo.

II Conciencia de la exterioridad: todo aquello que me trasciende y con lo que estoy llamado a vivir en armonía. Es la capacidad de entrar en el otro y en lo otro, por ejemplo, la naturaleza.

¹³ Tomado de: *World Spirituality Encyclopedia*, veinticinco volúmenes dedicados cada uno a distintas religiones y filosofías

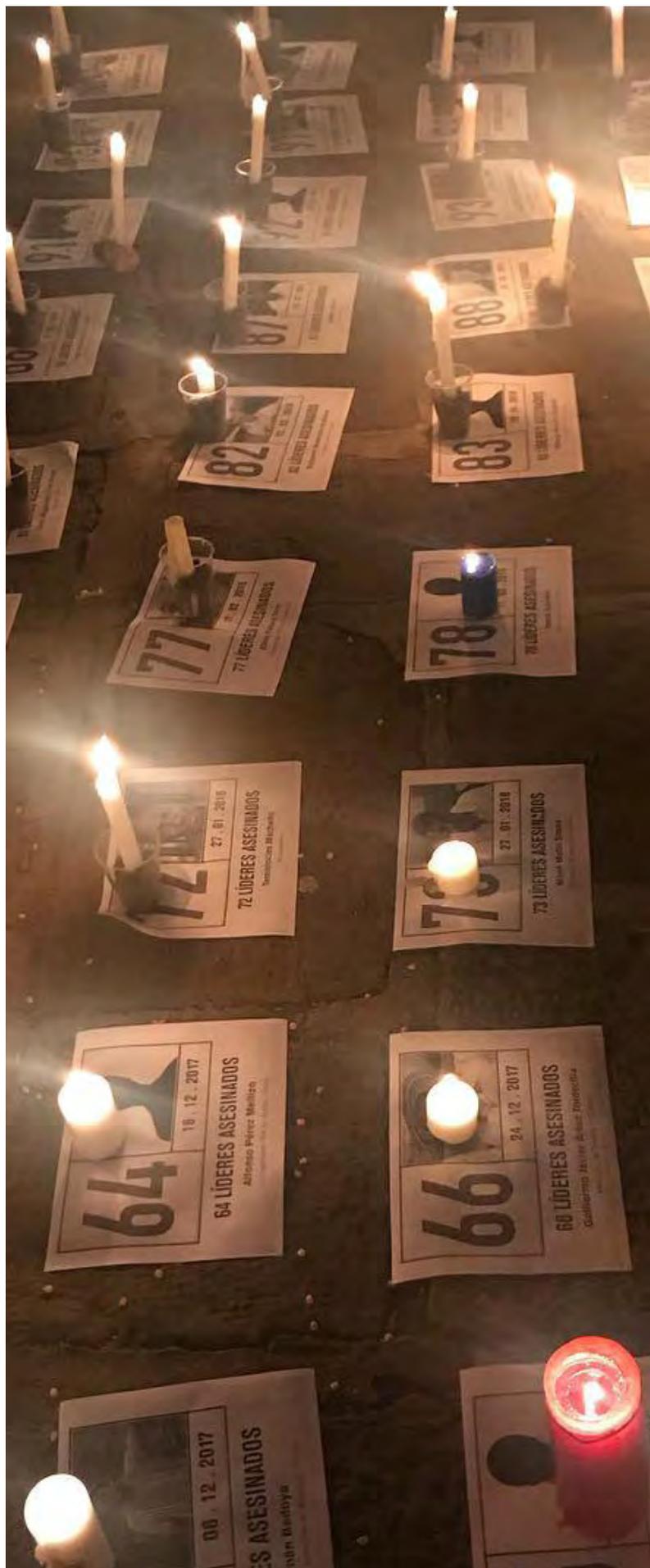
Espiritualidad como conexión de amor entre antagonistas

Cuando se da una conexión de reconocimiento a nivel de consciencia entre mi yo más profundo en el centro del ser, mi esencia y lo que me trasciende, lo distinto, lo otro, o el otro por excelencia, que sería el enemigo que amenaza mi yo; entonces, se abre el espacio de la libertad: la experiencia espiritual.

Esta conexión es una vinculación que promueve la vida integral del yo y del otro, donde ambos ganan en esa relación, a ambos se le potencia y se les protege la vida. Esa conexión, que promueve la vida plena de ambos, se puede definir como relación de amor. Cuando ambos son antagonistas, que han roto su vínculo de cuidado de la vida integral para los dos, entonces hablamos de la necesidad de revincularse uno con el otro, desde el amor que promueve la vida plena para los dos. A eso, lo llamamos reconciliación desde la espiritualidad.

En la espiritualidad cristiana, esa conexión es de amor y está referida a Dios como fuente última de amor para per-donar (dar en exceso) o amor infinito para sanar el vínculo que ha sido roto por una violencia. Una muerte excesiva solo se puede sanar conectándonos con una fuente excesiva de amor. Para los cristianos, esa fuente última de amor excesivo es Dios y se expresa en la petición de perdón de Jesús en la cruz (victimizado) al Padre: "Padre, perdónalos".

Pero hay otras fuentes de vida y espiritualidades a las cuales invitamos a conectarse para sanar sus heridas y construir reconciliación. Por ejemplo: otras religiones, la amistad, la naturaleza y concretamente los hijos, las hijas o las generaciones futuras que se vuelven en fuente de vida para los padres y abuelos. ●





PROPUESTA PEDAGÓGICA

Proponemos dos actividades para que el facilitador o facilitadora decida cuál es más conveniente de acuerdo con el credo religioso o cosmovisión del grupo acompañado. También, existe la posibilidad de desarrollar las dos propuestas, realizando el cierre que incluya las preguntas orientadoras.

Ejercicio 1

Encuadrarnos:

Desde mis fuentes de vida y la espiritualidad, vivir las relaciones interpersonales, familiares, laborales, sociales y políticas. A partir de esas fuentes, trabajar la reconciliación a todos esos niveles. Para conectarnos y vivir desde las fuentes de vida, hacemos este ejercicio:

1. Tomamos una hoja de papel en vertical y la dividimos en cuatro, con una línea de arriba abajo y otra de izquierda a derecha por la mitad de la hoja.

2. En el rectángulo superior izquierdo escribimos con una palabra lo más negativo, lo que de ningún modo aceptamos, lo que cada uno rechaza de su progenitor (padre o madre). A esto lo llamamos contra valor.

3. En el rectángulo inferior derecho, pensamos en el otro progenitor y escribimos con una palabra lo mejor, lo que más me gusta de él o ella.

4. En el rectángulo inferior izquierdo, pensamos en el valor del contra valor asociado a mi padre o a mi madre en el punto **2**. Por ejemplo: si el contra valor es la agresividad, el valor asociado puede ser la fortaleza. Todo contra valor tiene un valor naturalmente asociado.

5. En el rectángulo superior derecho, escribimos el contra valor del valor del rectángulo inferior derecho, expresado en el punto **2**.

6. Miramos la hoja con los cuatro rectángulos completos. Luego, como si la hoja fuera un espejo, nos miramos y nos preguntamos:

▶ ¿Me reconozco en alguno de los valores o los contra valores de mis padres?

▶ ¿En qué me parezco? ¿en qué no?

Explicación del ejercicio

Normalmente tendemos a identificarnos en un porcentaje muy alto con los valores de nuestros padres y también tendemos a reconocer los contravalores de ellos en nosotros. Somos mucho de lo que nuestros padres nos han pasado. Pero fundamentalmente, somos los valores de nuestros padres. Los valores de nuestros padres son nuestra luz, lo que verdaderamente somos; los contra valores de nuestros padres son la sombra que proyecta esa luz. No somos sombra (contra valores), somos la luz (valores). Estamos llamados a conectarnos, a vivir situados en los valores y desde ahí atravesar nuestras sombras sin dejarnos atrapar por ellas para relacionarnos con los otros desde nuestra luz a la luz de ellos.

No dejarnos atrapar por las sombras y vivir desde la luz es lo que llamamos espiritualidad. Situados desde la luz no negamos las sombras, sino que las atravesamos para, desde ahí, relacionarnos positivamente. En la relación con mi antagonista, intento situarme en mi luz y relacionarme desde mi luz con su luz. Eso es lo que ayuda a la reconciliación.

Cierre

Podemos finalizar con un momento de conexión con lo trascendente o 'fuente de vida', cada uno desde su propia creencia. Disponemos el grupo en forma de círculo con una vela o veladora encendida en el centro y cada participante con una vela apagada en la mano. Cada uno y cada una se acercará al centro, encenderá su vela y expresará, voluntariamente, de qué manera quiere ser luz para otros, para su fuente de vida o las personas que ama; cómo se siente invitado o invitada a reconciliarse con el otro. Lo que está dispuesto a recibir y ofrecer.

Si lo consideramos pertinente, podemos enfatizar que como seres humanos no estamos solos, sino que formamos parte de algo mayor que nos supera y nos abarca (llámese Dios, universo, cosmos, gran espíritu, energía vital, etc.) que nos ayuda a mantener esa luz encendida y a mantener nuestra fuente de vida renovada en el amor.

Ejercicio 2

El río de la vida

Se trata de recordar momentos de nuestra vida que catalogamos como importantes y significativos, aquellos que marcaron la historia de nuestras vidas. Imaginemos que nuestra vida es agua que fluye por un recorrido y sintamos lo que hay a nuestro alrededor, personas, cosas, lugares, etc. Plasmemos eso en nuestros dibujos.

1. Cada participante tomará una hoja de papel, del tamaño que desee, y utilizará todos los recursos disponibles para realizar el dibujo del río de su vida.

2. Una vez que todos hayamos concluido nuestros dibujos, los ubicaremos en las paredes de la habitación. La idea es hacer una exposición con ellos. Posteriormente, en orden voluntario, pasaremos a explicar nuestra historia plasmada en nuestro río de la vida.

Cierre

Podemos terminar con un momento de entrar en contacto con lo trascendente o fuente de vida, desde nuestra propia creencia.



COMPROMISO

Organizamos el grupo en forma de círculo con una vela o veladora encendida en el centro y cada participante con una vela apagada en la mano. Cada uno y cada una se acercará al centro, encenderá su vela y expresará, voluntariamente, de qué manera quiere ser luz para otros, para su 'fuente de vida' o las personas que ama.

- ▶ ¿Cómo se siente invitado a reconciliarse con el otro?
- ▶ ¿Qué está dispuesto a recibir y ofrecer?
- ▶ Vale la pena preguntarnos: ¿cómo puedo aplicar lo vivido en la vida diaria?

Si lo consideramos pertinente, podemos enfatizar que, como seres humanos, no estamos solos, sino que formamos parte de algo mayor que nos supera, nos abarca (llámese Dios, universo, cosmos, gran espíritu, energía vital, etc.), nos ayuda a mantener esa luz encendida y a mantener nuestra fuente de vida renovada en el amor.



EVALUACIÓN

Al final, hacemos un círculo y pedimos a los y las participantes que piensen en un sentimiento que les ha generado la experiencia y que expresen cómo este sentimiento los lleva frente a su deseo y responsabilidad con un proceso de reconciliación.

- ▶ ¿Qué me llevo de esta experiencia? (aprendizajes teóricos, sentimientos, lecciones aprendidas, intenciones o propósitos etc.)
- ▶ ¿Considero que esta experiencia fue importante para empezar en mí y en la comunidad un proceso de reconciliación? ¿por qué? ¿en qué me ayudó?

4

SANACIÓN DE LAS HERIDAS



OBJETIVO

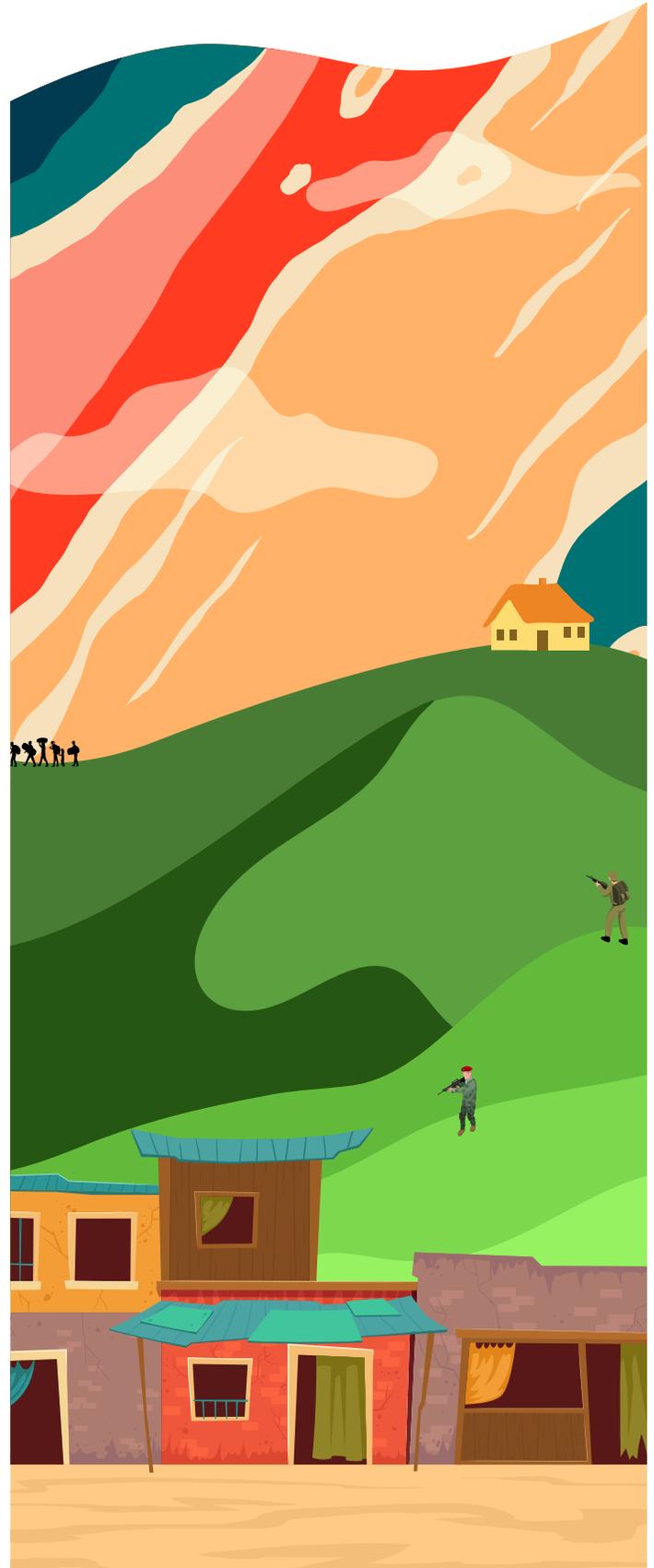
Favorecer una experiencia de sanación, mediante un espacio de empatía y confianza que ayude a los y las participantes en su proceso de reconciliación y curación.



CONTEXTUALIZANDO EL TEMA

Luego de la bienvenida al taller, hacemos una introducción sencilla sobre qué es la sanación, preguntándole a cada uno de los y las participantes, ¿qué significa este término? ¿con qué lo asocian? Es importante tener en cuenta que aquí el discernimiento es necesario para acompañar a las personas a lograr el objetivo de esta herramienta.

Presentamos dos historias de personas que han encontrado, a través de una experiencia positiva (amor, cuidado, etc.), una manera de trascender sus heridas y quienes nos muestran cómo iniciaron un proceso de sanación. Tenemos las opciones de elaborar un póster, entregar una hoja a cada participante o leer cada una de las historias. Por el momento, proponemos dos historias, pero si el facilitador o facilitadora conoce otro relato indicado para el contexto y las características del grupo, puede incluirlo.



HISTORIAS QUE TEJEN SUEÑOS

Un poco de mi lucha: “Sigo de pie, pisando fuerte en este mundo”

Testimonio 1.

Nicolasa Portocarrero

(Buenaventura, Valle del Cauca)

Me acuerdo cuando era adolescente y estaba en la escuela, me gustaba mucho ir, aprender y divertirme. Recuerdo que tenía cuatro cuadernos para todas las materias que veía, pues mi abuela que me crio, a quien yo llamaba mamá, creía que era poco necesario comprarme cuadernos para cada materia, pues la verdad ella era un poco terca y yo creo que pensaba que eran solo ganas de molestar, pero esto sí afectó mi estudio, pues tenía los apuntes de todas las materias en desorden y cuando se iba acabando el espacio, no pude seguir anotando en mis cuadernos, para luego poder en mi casa estudiar para los exámenes.

A causa de esto perdí muchas materias y no pude pasar al siguiente curso. Así que me sacaron del colegio y nunca más volví, me quedé en la casa, ayudando en el hogar, salía al monte con machete, también pescando, pianguando y otras cosas más que aprendí hacer. Con todos estos aprendizajes que me inculcaron, he salido adelante con mi familia. Yo vivía con ellos en el corregimiento de Bazán, en el Charco Nariño; me vine de ese lugar a causa de la violencia, había mucho conflicto armado y eran muy seguidos los enfrentamientos entre ellos, y nosotros en la mitad, aguantándonos y resistiendo, por no dejar nuestro hogar.

Hasta que un día el miedo y la intranquilidad nos llevó a decidir que era momento de partir, sí... de dejar el lugar que con tanto esfuerzo había construido, del lugar donde me habían criado, un lugar lleno de significado para mí y mi familia. Así más o menos a finales del 2012 nos vinimos a Buenaventura. Llegamos bus-



cando posibilidades y esperanza de que en este lugar todo iba a ser diferente, luchando cada día para mantenernos juntos. Pero... no ha sido así, pues a causa de la violencia, me he quedado sin la presencia física de unos hijos míos en este mundo... es como si sintieras que algo muy dentro de ti se desvaneciera, sientes que no tienes fuerzas para seguir luchando por las demás personas que hacen parte importante para ti en tu vida, sintiendo un dolor en el pecho, el cual no deseo que nadie en este país sienta.

Pero sé que muchos padres y madres en Buenaventura han tenido que pasar por lo mismo; uno en esta vida saca fuerzas y esperanza de donde no la hay. Sigo aquí, sentada contando esto, porque existen mis nietos, por los cuales lucho día a día, para que puedan salir adelante y encontrar un mundo de posibilidades, sin tanta lucha como fue la mía. Sólo hablar de ellos y estar con ellos, me hace sonreír al despertarme y saber que sigo en este mundo; por ellos, yo Nicolasa, sigo de pie pisando fuerte en este mundo, con perseverancia y paciencia, con una alegría y picardía escondida detrás de mi rostro que refleja timidez, pero también muestra lucha, persistencia y fortaleza, para seguir afrontando este mundo en su transcurrir.

Joven constructor de Paz

Testimonio 2.

Luis Carlos Vesga Caicedo

(Barrancabermeja, Santander)



Nací en Barrancabermeja hace 20 años, en la época de los noventa, una época donde la violencia estaba en todas partes, un tiempo muy difícil para mi familia. Soy hijo único en una familia humilde y trabajadora. Cuando tenía 5 años nos fuimos a Bogotá con miedo porque secuestraron a un familiar y duramos 3 años en la capital. Cuando volvimos a Barranca llegamos a la comuna 7, al barrio Minas del Paraíso, la violencia seguía, uno veía hombres armados que se dedicaban a “cuidar” el barrio y llegaban a las casas a ordenarle a la gente que debía asistir a las reuniones que ellos organizaran. Por esa época mi mamá trabajaba haciéndole aseo a una casa de familia, y no importaba si ella tenía que trabajar, era obligatorio ir a esas reuniones o si no la mataban. Mi papá siempre estuvo en la casa porque él es sastre y tiene su taller ahí mismo.

Siempre me gustó el arte, bailar y desde que tenía 12 o 13 años eso se volvió algo importante en mi vida. Cuando salí del colegio me preguntaba qué podría estudiar, quién iba a ser, qué tipo de profesional, ahora no, ahora me doy cuenta de que yo no quiero ser doctor, ni ingeniero, quiero ser artista y vivir del arte y por el arte. Unirme o más bien ser de los jóvenes fundadores de Jóvenes Constructores de Paz en Barrancabermeja, me permitió reconocer mis talentos, trabajar para otros, preocuparme más por la sociedad en la que vivo. Llegué al grupo por medio del colegio, para ese momento había muchos grupos de jóvenes que se presentaban en el colegio y poco a poco nos fuimos reuniendo todos en la oficina del JRS, unos se lo tomaron en serio como yo, otros simplemente lo veían como un espacio para pasar el tiempo.

Los jóvenes siempre hemos estado en la mitad del conflicto, nos afecta mucho, la drogadicción es algo que afecta a los jóvenes del mundo, es un problema gigantesco. Con las drogas viene la necesidad de delinquir, de volverse un delincuente solo por llegar a ellas. No entiendo por qué en las películas muestran que los que venden drogas son personas adultas, mayores, si la realidad es que son los pelados quienes venden, son los pelados quienes roban.

Todo lo que pasa con los pelados hoy en día es porque no tienen guías, no tienen compañía, siempre están solos porque la mamá y el papá trabajan, no hay una ayuda para que un niño o un joven construyan su vida y terminan buscando eso que no tiene en otras personas. Cuando llegué al JRS encontré esa guía, mis padres también me la daban, pero conocer a otras personas de otros lugares y recibir sus consejos me permitió formarme, aclaré muchos aspectos de mi vida. Como que uno presta mucha atención a lo que otros tienen por decir y eso marca la diferencia. El grupo de Jóvenes Constructores de paz me ayudó a construirme a mí. Ya no pertenezco al grupo porque crecí y tengo otras necesidades, pero le sigo apostando a construir mi vida desde el arte, con un grupo de baile de Break Dance; a tener una filosofía de vida distinta, a mí lo que me gusta es bailar y quiero vivir haciendo lo que me gusta.

A partir de la lectura de estas dos historias, reflexionamos individualmente:

- ▶ ¿Hay alguna similitud entre estos relatos y mi propia historia?
- ▶ ¿Conozco historias similares en donde las personas hayan podido iniciar procesos de sanación?
- ▶ ¿Cuáles son las condiciones que ayudaron a que estas personas pudieran vivir una experiencia de sanación?



REFERENTE TEÓRICO

¿Qué es una herida?

Una herida, físicamente, es una ruptura del tejido biológico del cuerpo. Metafóricamente, en el contexto de

ayuda humanitaria y de reconciliación, se refiere a un trauma, concepto griego para herida, a nivel psicológico, afectivo y relacional. En principio esa herida se presenta a nivel individual, interpersonal y comunitario, pero esa metáfora puede extenderse en su significado a un nivel social, político, económico, jurídico, etc.

Trauma extremo

Este es un concepto mediante el cual algunos autores¹⁵ definen el trauma en contextos humanitarios determinados por graves violaciones de derechos humanos, crímenes de guerra, crímenes contra la humanidad, uso de violaciones sistemáticas de mujeres como arma de guerra, uso de niños soldados, etc. Ante esta violencia extrema, la herida también es extrema. Así pues, ¿en qué consiste la dimensión extrema del trauma o la herida? Para los autores referidos, son dos los factores que determinan el nivel extremo de la herida:

1.

Violencia masiva, por ejemplo, muerte de un ser querido y miedo a ser también asesinado o torturado. Debido a ese miedo, soy obligado al desplazamiento forzado, perdiendo casa, tierras, relaciones, cultura, etc.

2.

Intencionalidad en el ejercicio de esa violencia hacia un ser humano por parte de otro ser humano. Por ejemplo: matanza de un grupo armado en una vereda. Esa matanza es intencional y no accidental. Un trauma accidental es ser atropellado por un coche al no darme cuenta de que el semáforo estaba en rojo. Ni el transeúnte ni el conductor tenían la intención de causar heridas.

Efectos del trauma extremo en personas afectadas por esa violencia

El trauma extremo está tipificado como enfermedad mental, con el nombre de trauma postguerra. Algunos de sus síntomas son: estrés que impide dormir por la noche, sudoración, boca seca y, sobre todo, miedo generalizado a otros seres humanos que puedan volver a victimizar de forma masiva e intencional. Este miedo generalizado se traduce en pérdida de confianza en otros seres humanos. De algún modo, se rompe la

confianza básica en la bondad del ser humano y, por eso, vivimos las relaciones humanas como amenazantes, desde el miedo.

En principio, esta herida a nivel interpersonal se instala a nivel social, político e institucional, cuando es generalizada en muchos individuos que la han sufrido.

Sanación

Puede entenderse también a distintos niveles: individual, interpersonal, comunitario, político.

Desde un plano general, partimos de un principio a saber: una experiencia negativa y violenta se sana con otra experiencia positiva de cuidado y amor. Usando como punto de partida el nivel personal e interpersonal, la confianza básica, que se ha roto en la bondad del ser humano y que, por lo tanto, me hace desconfiar desde el miedo, se sana desde una experiencia positiva de relación humana, de cuidado y de seguridad proporcionada por la persona que facilita el proceso de sanación.

Desde la perspectiva del JRS/COL al acompañar, servir y defender, corregimos la experiencia negativa del trauma extremo que viven las personas refugiadas, desplazadas internamente y buscadoras de asilo; con una experiencia positiva tanto a nivel afectivo, empático en el acompañar, como a nivel de cubrir necesidades básicas desde el servir y derechos fundamentales desde la protección en incidencia pública y política.

La actitud reina en la sanación es acompañar, servir y defender desde la empatía: la capacidad de entrar con comprensión, cuidado y afecto, con reconocimiento de la herida, sus causas y sus efectos en la relación con las personas que han sufrido el trauma extremo.

En cualquier interacción que un trabajador, trabajadora o voluntario del JRS/COL tenga con una de las personas, debe tener presente que, en el modo más o menos empático en que se está relacionado con esa víctima, está contribuyendo o no a la sanción del trauma; es decir, a restaurar la confianza en la bondad del ser humano. ●

¹⁵ Ver Marín-Baró, I. "La violencia política y la guerra como causas del trauma psicosocial en El Salvador"



PROPUESTA PEDAGÓGICA

Primer momento

Proponemos la actividad de la bolsa de papas. Para ello, cada uno y cada una de los y las participantes tomará cuatro o cinco papas, mientras va asociando una herida significativa con las papas que va tomando. Debemos entregarles bolsas, papas y una cuerda que puedan atar a su cuello.

A medida que vamos identificando esas heridas, vamos metiendo cada papa en una bolsa que colgará de nuestro cuello durante la primera parte de la sesión.



Segundo momento

En grupos de tres personas, creamos un espacio para compartir aquello que llevamos dentro de nuestras bolsas, cuál es el peso que cargamos. Las preguntas orientadoras son:

- ▶ ¿Cuáles son mis principales dolores emocionales?
- ▶ ¿Cómo me están afectando esos dolores en mi vida diaria?
- ▶ ¿Qué necesito para poder liberarme de este dolor?
- ▶ ¿Cómo puedo conseguir eso que necesito?

Para generar un clima de confianza, sugerimos que, en pequeños grupos, los y las participantes puedan conversar sobre algunos aspectos de su vida o pensamientos sobre su cotidianidad y, a la vez, que cada uno se sienta libre para comunicar lo que quiera. Aquí, algunos aspectos para tener cuenta a la hora de compartir verbalmente las heridas:

I.

La creación de grupos de apoyo entre iguales, por ejemplo, personas que han sido afectadas por la violencia extrema. Dichos grupos de apoyo son la mejor estrategia para la sanación del trauma y el acompañamiento mutuo.

II.

Escucha empática: se escucha acompañando sin juzgar, intentando entrar en la experiencia afectiva, poniéndome en los zapatos del otro y la otra para ir regenerando el vínculo que violentamente fue dañado. No hay sanación sin desarrollar en la comunidad victimizada la habilidad de escucha empática para recrear el vínculo y la confianza con el otro y, desde esa relación interpersonal, ir sanando las relaciones de confianza a nivel comunitario, social, institucional; y a nivel macro, en lo político.

III.

Precaución: sin esta escucha empática de la experiencia traumática del otro, es decir, prejuzgando y no comprendiendo el hecho victimizante y el efecto que produce en la víctima, el que escucha va a producir una segunda victimización. Por lo tanto, debemos poner atención en el desarrollo de la habilidad de la escucha empática para la sanación del trauma extremo, sabiendo que es un proceso que puede llevar años. Por ello, exige paciencia por parte del personal que acompaña.

Tercer momento

Al finalizar el compartir, podemos preguntarle al grupo: ¿cómo se sienten después de haber expresado sus heridas o dolores? La intención no es que respondan todos, sino sondear con la respuesta de unos cuantos, el clima general del grupo.

Cierre

Sugerimos que al finalizar el compartir, hagamos un ejercicio meditativo entre todos. Nos ubicamos sentados en un círculo, pedimos que cierren los ojos y hagan consciente su respiración. Podemos usar música instrumental o de relajación. Cuando estamos en un momento de tranquilidad, pedimos a los y las participantes que imaginen el lugar de su cuerpo en el que aún sienten la herida o donde la sintieron en su momento.

Desde su espacio interno, les indicamos que piensen en las palabras que les haría bien escuchar para ir obteniendo la sanación que cada uno y cada una necesita. Las palabras pueden ser paz, amor, libertad, bondad, salud, lo dejo ir, ternura, fortaleza, etc.

Por último, pedimos que de nuevo hagan consciente su respiración, imaginando que el aire que respiran es de color violeta y que este aire llega hasta el último rincón de su cuerpo y les lleva sanación y serenidad. Este breve ejercicio nos ayudará a terminar la sesión con mayor paz interior y tranquilidad.

**COMPROMISO**

Sentados en círculo, y manteniendo la disposición del cierre, compartimos las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Considero que esta experiencia fue importante para empezar a nivel personal y en la comunidad un proceso de sanación? ¿por qué?
- ▶ ¿En qué me ayudó?
- ▶ ¿Cómo puedo aplicar lo vivido en mi cotidianidad?
- ▶ ¿Qué compromiso concreto puedo asumir?

**EVALUACIÓN**

Para finalizar, pedimos a los y las participantes que piensen en un sentimiento que les haya generado esta experiencia y que expresen a qué los lleva frente a su deseo y responsabilidad con un proceso de reconciliación.

- ▶ ¿Qué me llevo de esta experiencia? (aprendizajes teóricos, sentimientos, lecciones aprendidas, intenciones o propósitos etc.)

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Martín-Baró, Ignacio. "La violencia política y la guerra como causas del trauma psicosocial en El Salvador." En *Psicología Social de la Guerra: Trauma y terapia*, por Martín-Baró, Ignacio, 66-83. San Salvador: UCA, 1990.

5 TEXTOS COMPLEMENTARIOS

5.1. Espiritualidad y construcción de paz ¹⁶ (Alejandro Angulo Novoa, S.J.)

Lo único necesario en la construcción de la paz es la espiritualidad, por tres razones: la paz es un problema de relaciones humanas, las relaciones humanas son un problema de emocionalidad, la emocionalidad oscila entre el amor y el odio. Ahora bien, si pretendemos mantener la emocionalidad del lado del amor o, en otras palabras, si queremos construir la paz, no tenemos otro remedio que apelar a la capacidad del ser humano de transformar sus odios en amores. Y esto es la espiritualidad. Vamos por partes.

La paz es un problema de relaciones humanas

En el discurso superabundante y superabstracto sobre la paz, tan corriente hoy en nuestro país, sustantivamos la paz: Colombia quiere la paz. Hagamos la paz. De igual manera, cuando hablamos de la vida interior decimos: No tengo paz. Pedro perdió la paz. Los ejercicios espirituales nos dan paz. En esta forma de hablar, la paz se convierte en una entidad concreta, una cosa que las personas o algunos grupos humanos han perdido y que hay que recuperar, o una cosa que, usando la metáfora de la industria de la construcción, no tienen pero que pueden construir si se les dan las herramientas y los materiales. También, cuando se aplica a la paz personal la metáfora de la cosa perdida, hay hombres y mujeres que pierden la paz y, por tanto, el remedio que se les propone es que la busquen, o que busquen a alguien que les ayude a encontrarla; para lo cual se han escrito cientos de instructivos que se comercializan bastante bien.

Sustantivar la paz, aunque haga parte del lenguaje corriente, no tiene mucha utilidad para lograr la paz social ni tampoco la paz interior y personal. Para obtener un concepto útil es más adecuado pensar la paz como las relaciones humanas armónicas. Por consiguiente, trabajar por la paz es empeñarse en la transformación de las relaciones conflictivas, o sea, la sustitución de los desencuentros por relaciones amistosas o, por lo menos, respetuosas. Ahora bien, concebir la paz como relaciones pacíficas vuelve más complejo el concepto, pero al mismo tiempo es la manera más adecuada de conocer lo que hay en el fondo de la palabreja y, por consiguiente, lo que se debe hacer para “construir la paz”.

Las relaciones pacíficas no son una cosa sino una *manera de interactuar*. E interactuar es una acción recíproca que, en el caso de las relaciones humanas, supone dos sujetos que se enfrentan y que intercambian ideas o acciones: una persona con otra persona, una persona con un animal, una persona con un vegetal, una persona con un mineral y *viceversa*. La parte más importante de la frase anterior es la palabra *viceversa*, o sea, el hecho de que las relaciones suponen siempre acción y reacción. Si tú te relacionas con otra persona, esa persona se relaciona con-

¹⁶ Artículo publicado en Apuntes Ignacianos, N°71, Año 24, mayo-agosto 2014, Bogotá CIRE, pp. 57-68.

tigo, si tú te relacionas con una planta, esa planta se relaciona contigo. Lo cual, a su vez, supone que, si tú actúas, el otro, sea lo que sea (hombre, perro, planta), también actúa como respuesta a tu acción. Toda acción produce una reacción. Y si no lo notamos el problema es nuestro.

La complejidad de esta forma de pensar consiste en que no tenemos siempre consciencia de esa bipolaridad de las relaciones ni siquiera con las personas, mucho menos con los animales, las plantas o los minerales. Somos egocéntricos. Y como no tenemos esa consciencia tampoco notamos las reacciones del otro lado de la relación. Y esa inadvertencia respecto a los demás nos vuelve ignorantes de muchas reacciones a nuestras acciones. Es un simple problema de inconsciencia que genera ignorancia, ignorancia que engendra la desconsideración, desconsideración que provoca la tensión, tensión que engendra el conflicto, conflicto que pare la violencia.

Como se ve, perder la paz no es perder una cosa, sino entrar en un proceso degenerativo de las relaciones humanas que las precipita a la guerra, es decir, a la violencia como sistema de relaciones. Y aquí aparece otra complejidad de este concepto de paz como relación: el proceso degenerativo configura, a su turno, un sistema de relaciones agresivas y destructoras que se realimenta y se expande. No solamente se deterioran las relaciones humanas propiamente dichas, sino que se malogran también las relaciones con todo el entorno, con la misma naturaleza. Este desprecio de la naturaleza es también un problema de inconsciencia que genera ignorancia, que produce desprecio, que provoca tensión...

Darnos cuenta de la paz como proceso creativo de relaciones humanas que configuran un sistema virtuoso de intercambios pacíficos, nos ilustra sobre otro aspecto de los procesos y sistemas que constituyen la convivencia armónica o la violencia institucionalizada. Por tratarse de comportamientos de seres vivos, la repetición del comportamiento amable, así como la del violento son adictivos: a medida que se repiten en las colaboraciones, o las agresiones, se va consolidando dentro de nosotros y de nuestras sociedades un sistema colaborativo o agresivo. Aprendemos una forma de comportarnos que produce respuestas automáticas en una o en otra dirección.

Esta es una de las claves del trabajo por la paz. A

medida que se logra la transformación de unas relaciones agresivas por otras pacíficas, el sistema se va realimentando de acciones amistosas en lugar de acciones agresivas y esos insumos de solidaridad y de creatividad van creciendo y transformando todo el sistema de relaciones destructoras en un sistema de relaciones creativas. De esa misma propiedad de generar adicción surge la gran dificultad para erradicar la violencia cuando se ha constituido como sistema de procesos agresivos y destructores, los cuales también se refuerzan con la práctica, como se observa, sin lugar a duda, en el ejemplo colombiano. Con todo, ni es imposible, ni hay que inventar los métodos de lograrlo porque ya están inventados. Lo que sí hay que hacer es ejercitarlos.

El inconveniente de usar una metáfora impropia para hablar de la paz, como el objeto perdido, o la construcción de una casa, es que nos cierra el camino a la comprensión de la bipolaridad de las relaciones humanas. Si no tenemos claro que al construir la paz se trata de una acción recíproca, podemos con facilidad embocarnos en los callejones cerrados de las iniciativas de paz unilaterales que pueden, tal vez, tranquilizar la mala conciencia cívica, pero que no modifican en nada las enormes tensiones que soportan los conflictos armados. Se habla de paz, pero no hay paz. Se marcha por la paz, pero no hay paz. Se firma la paz, pero no hay paz.

Nuestra incapacidad para percibir la reciprocidad de la relación pacífica es el obstáculo principal, porque el egoísmo humano es un reflejo instintivo de autodefensa que se dispara siempre que tenemos intereses encontrados con los demás seres. Controlar ese reflejo y sustituirlo por el reconocimiento y la aceptación del otro en vistas a negociar esos intereses, requiere un esfuerzo consciente para aprender a reaccionar de manera amistosa y una actitud adquirida frente a los derechos ajenos que son tan derechos como los propios. Por tratarse de dominar una reacción automática en la defensa de lo propio, nos cuesta mucho trabajo ver el punto de vista del otro en la negociación de sus intereses, a menos que nos hayamos ejercitado para lograrlo. Los programas educativos debieran colocar un énfasis particular en este entrenamiento. La socialización en la familia también.

Sin embargo, en el sistema educativo damos preferencia a la competitividad sobre el altruismo y en las familias exaltamos la defensa de los egoísmos y

premiamos el “valor” excluyente de la consanguinidad. Estamos, pues, mal preparados para distinguir la doble vía de las relaciones humanas y más bien pavimentamos una sola calzada egocéntrica con el único carril de nuestro interés individual, casi siempre miope.

El principio de la relación pacífica es, por tanto, la solidaridad, cuyo eje no es otro que la triple articulación del reconocimiento, el respeto y el amor. Son tres niveles de la misma capacidad de darnos cuenta de que el interlocutor, sea el que sea, es igual a nosotros, razón por la cual tiene derecho al mismo respeto que exigimos nosotros a las demás personas y que, bien miradas las cosas, ese interlocutor merece que le otorguemos nuestra confianza. Tal vez no sea tan aparente que este último nivel de la confianza es ya el comienzo del amor. Debido al uso que hacemos y al abuso que cometemos, a diario, de la palabra amor, hemos terminado por no saber qué es lo que significa. Por eso tampoco entendemos que el amor comienza con un acto de confianza, dado que el amor, en último término, es la entrega de sí al otro. Donde no hay confianza no hay entrega. Y donde hay confianza existe la posibilidad de que se perfeccione la entrega y florezca el amor.

Todos estos niveles de relación tienen un máximo y un mínimo. Y justamente lo que se pretende señalar aquí es que la construcción de la paz es lograr ese mínimo de confianza que representa el mínimo del amor. Solo entonces podremos empezar a hablar de perdón y reconciliación, escalando así los niveles de la relación pacífica. Intentarlo, sin esta preparación interior y exterior, es perder el tiempo. La paz es un problema de relaciones humanas.

Las relaciones humanas son un problema de emocionalidad

En apariencia, esta afirmación es un lugar común. En la práctica no lo es, como se demuestra en el tratamiento que aplicamos a nuestros desencuentros, amontonando teorías y consejos para “mejorar” las relaciones, como si se tratara de corregir conceptos errados y no de modificar sentimientos agresivos. De hecho, este desenfoque teórico es un producto de largos años de educación libresca, cuyos orígenes y remedios son otra historia que debe ser contada en otro sitio. Para esta reflexión basta con apuntar que la emocionalidad es la raíz de la acción humana

y que, por consiguiente, la acción violenta tiene más que ver con el manejo de las emociones que con el de las ideas.

Cuando se dijo, más arriba, que “se habla de paz, pero no hay paz”, la intención era dejar ya sentado, de entrada, ese precepto didáctico que aconseja a los maestros, lo mismo que a todos los activistas, empezar por “ganarse la benevolencia”, bien sea de sus alumnos, bien sea de sus seguidores. Es un precepto sabio porque parte esa conexión que existe entre lo que llamamos la voluntad de hacer y el hacer. En los ambientes colectivos hablamos de la voluntad política para significar que no basta el discurso promisorio, ni tampoco el amontonar leyes, para lograr los efectos. Se requiere la acción eficiente y eficaz. Solamente los hechos soportan las palabras, de lo contrario, se las lleva el viento. Ya lo cantó Mina desde el siglo pasado: *palabras, palabras, palabras...*

En el campo de construir la paz no han faltado las palabras, ni tampoco han faltado las ideas. Pero, al menos en el caso colombiano, el control de las emociones no se ha ejercitado sino en pocos y muy raros casos. Por el contrario, se ha tratado, a menudo, de exacerbar desde los distintos rincones de la coyuntura, la emocionalidad destructiva que rompe las relaciones humanas y las transforma en guerra. La descalificación recíproca no ha faltado ni siquiera en La Habana, donde el supuesto de partida es el reconocimiento mutuo. No se diga nada de los medios de comunicación masiva en los cuales se podría encontrar material suficiente para muchos estudios sobre la manera de desacreditar al adversario y exacerbar la pugnacidad.

Habría que pensar más bien en favorecer iniciativas como la que se describe con la expresión: *desarmemos el lenguaje*. Ahí sí hay una intuición certera de la verdadera naturaleza emocional del problema y una propuesta útil, cuya resolución empieza con el rechazo del lenguaje derogatorio. En efecto, el uso de palabras respetuosas hacia el adversario tiene como efecto cambiar el signo de la emocionalidad y hacer que los sentimientos de odio empiecen su metamorfosis hasta lograr relaciones amistosas y aun armónicas. Ese es el camino de la paz: las emociones positivas, los deseos constructivos, los buenos sentimientos.

De lo contrario, la neutralidad fingida de las palabras iniciales terminará minada por la fuerza de las emo-

ciones. Por esa razón, la negociación es una de las formas de comenzar la construcción de relaciones pacíficas si en ella se logra mantener el perfil emocional en su nivel positivo. El presidente Santos tuvo un gran acierto al proponer ese método y al condicionar al acuerdo total todas las otras discusiones. La hipótesis es que la mutua consideración, a lo largo de las conversaciones, es el requisito indispensable para que la negociación pueda coronarse con éxito. Esa mutua consideración supone un control emocional de ambas partes con el fin de evitar la interrupción del diálogo y el retirarse de la mesa.

Es desde luego utópico pensar que la población entera pueda controlar sus propias emociones en torno a una posible negociación, porque las circunstancias de cada ciudadano del país frente al conflicto armado son distintas y porque la capacidad real de entender el conflicto armado es distinta en todos por esa mismísima razón. Lo cual pone de relieve la dificultad intrínseca de la construcción de la paz, pero al mismo tiempo muestra cuál sería el camino para llegar allí. Hay que poner en práctica una estrategia regional y aun local.

El trabajo que el país tiene por delante, no solamente los gobiernos, sino todos los ciudadanos de Colombia en este momento, es emprender el ejercicio del reconocimiento y respeto recíprocos, con miras a una posible reconciliación. Y como queda dicho, este trabajo es un entrenamiento de las emociones, que se podría y se debería realizar en las escuelas, colegios y universidades, en las iglesias y en los clubes, en los estadios y en las cárceles. En otras épocas se hablaba de la urbanidad. Hoy esa palabra puede ser tildada de ficticia y aun hipócrita, sobre todo por las generaciones jóvenes. Sin embargo, en esa palabra se tocaba el fondo de la cuestión: el trato urbano significaba el trato respetuoso del otro, el esfuerzo por volver favorable cualquier contacto humano, gracias al reconocimiento del otro como persona, titular de derecho al reconocimiento de su dignidad. La urbanidad era el manejo de las emociones en el juego de las relaciones humanas. Un buen ejercicio pacificador.

Ese reconocimiento de la otra parte presupone algún conocimiento de la historia por ambas partes, porque cada parte tiene su propia versión de la historia y solamente tomando en serio las dos versiones se puede empezar un diálogo tranquilo y fructífero. Y esta escucha mutua es el primer ingrediente del entre-

namiento para lograr el reconocimiento recíproco de los seres humanos. Cada historia tiene al menos dos versiones. A veces más. Y prepararse para una negociación exige conocer y aceptar las dos o más versiones y poder hablar sobre sus peripecias de manera civilizada. O sea, que la primera acción del diálogo sincero es escuchar. Como todos bien sabemos, no es esta la manera en que nos enseñaron la historia.

Por eso nos acostumbramos a una sola versión de la historia, que además defendemos a mordiscos. Y cuando se trata de las historias políticas, no hay que olvidar que, por lo general, disponemos tan solo de la versión de los vencedores. Los vencidos suelen estar amordazados o muertos. De aquí la inevitable urgencia de las comisiones de la verdad, que no son otra cosa, cuando han servido a la paz, que un ejercicio consciente de reconocimiento recíproco entre víctimas y victimarios para intentar llegar hasta la mutua aceptación. Solamente ahí se puede pensar en el perdón y, con suerte, avanzar hasta la reconciliación.

Aunque parezca un camino erizado de púas, es una vía posible. Hay más de un ejemplo y el estudio de los ejemplos puede ayudarnos a comprender que los éxitos en esos ejercicios se deben a personajes extraordinarios que han sabido convertir sus sentimientos personales en emociones creativas y constructivas. Es posible, entonces, construir la paz. Al mismo tiempo hay que notar que esos personajes son extraordinarios porque han logrado esa transformación emocional por distintos motivos, pero todos con el mismo horizonte, la creación de un mundo vivible por el cual vale la pena pagar el precio que sea.





La emocionalidad oscila entre el amor y el odio

No cabe duda de que el esfuerzo para adoptar otro punto de vista distinto del nuestro propio es una ardua faena; si así no fuera, la erradicación de la violencia tendría fácil solución. Y no es exagerado denominar proeza al control de sí mismo, acompañado de la capacidad de total comprensión del otro, porque la historia y la literatura nos muestran que ese control y comprensión juntos son un bien escaso. Se han requerido muchos años y muchos esfuerzos para lograr niveles aceptables de convivencia entre los humanos, pese a lo cual, esos niveles están siempre expuestos al riesgo de perderse de golpe por la incapacidad muy común de ejercer dicho control.

Desde el comienzo de esta reflexión, se ha enfatizado la importancia de la formación de la consciencia porque ella es la facultad que permite distinguir esa continua oscilación de nuestras emociones entre el amor y el odio, el gusto y el disgusto, la aceptación y el rechazo. La consciencia es la facultad que nos permite saber en qué lugar del péndulo nos encontramos en cada momento, dado que ese péndulo no se detiene jamás y nunca estamos en el mismo lugar. De aquí la dificultad que a menudo encontramos para reconocer nuestros sentimientos, tanto más cuanto que nuestros propios pensamientos nos engañan con frecuencia en ese dominio. El conocimiento de sí mismo también es un producto exquisito y poco común, porque también requiere esfuerzo y valor para aceptarse como uno es.

Paradójico pero real, como lo prueba la demanda de asistencia psicológica y psiquiátrica. Entonces, la construcción de la paz comienza por aprender a conocer el péndulo de las emociones, a situarse en su oscilación y a transformar su impulso destructor en un movimiento constructivo. Es posible, tanto en el nivel personal como en el colectivo, pero supone ejercicio y guías. No basta con un puñado exiguo de

negociadores, por hábiles que sean estos. Se requiere un propósito nacional en el que tienen que comprometerse todas las organizaciones que llamamos las fuerzas vivas de la sociedad, pero que, hasta el momento, no han entendido ni asumido de manera eficaz su responsabilidad. Semejante propósito nacional incluye la superación del odio y la instalación del respeto mutuo entre los ciudadanos. Esto solo se logra con la espiritualidad. Los sentimientos del rechazo y de la venganza, con todas sus modalidades más o menos destructoras, solo se superan mediante el ejercicio consciente del perdón. Y las heridas causadas por esos sentimientos destructores solamente se sanan con la reconciliación.

Esta capacidad de trascender el propio dolor, de superar el propio deseo de vengarse, de reconocer los propios errores, de aborrecer la repetición de los comportamientos que perjudican a los demás es lo que llamamos la espiritualidad. Porque solamente la espiritualidad nos permite reconocer en el otro nuestra propia entidad. Solamente la espiritualidad nos hace sentir cómo hacerle daño al otro es dañarnos a nosotros mismos. La ciencia también nos lo dice, pero no lo entendemos. La espiritualidad nos lo esculpe en nuestros propios huesos. Sin espiritualidad no es comprensible el perdón ni aceptable la reconciliación.

Ahora bien, la espiritualidad no recomienda el olvido: es preciso recordar. Es un deber recordar. Nuestra memoria es nuestro tesoro. Y el recuerdo de los crímenes es el principio de la sabiduría cuando las relaciones humanas se transforman por la espiritualidad. Postular el olvido como medio para la reconciliación es absurdo. La espiritualidad trasciende gracias a que no olvida. Ese es el contenido profundo del “Perdónales, Padre, porque no saben lo que hacen”. La espiritualidad de Jesús logra trascender el odio de sus victimarios y transformarlo en ignorancia, salvando así la racionalidad humana de la trampa de su emocionalidad incontrolable.

La capacidad de reconocer las diferencias entre los seres humanos, de aceptarlas y de respetarlas, a pesar de los sentimientos instintivos de rechazo que cada uno de nosotros ha interiorizado a lo largo de su vida, requiere una claridad de consciencia y una fuerza espiritual que logre mantener las emociones a raya, por las consideraciones superiores del bien de todos. Pero renunciar al desquite, a la ley del talión, a cobrarse las deudas por la propia mano exige, además de esa claridad de consciencia, la fuerza espiritual del amor que no solamente controla los impulsos destructores, sino que los transforma en la entrega de la confianza. La espiritualidad trasciende esa fuerza imparable del sentimiento destructor y la convierte en amor, la fuerza constructiva, la que engendra la vida por la entrega en la unión.

En nuestro lenguaje sobre la reconciliación y el perdón, la justicia ocupa el lugar prominente. El discurso sobre la justicia es la herramienta conceptual que los seres humanos hemos fraguado para manejar las relaciones pacíficas. En nuestros “foros de paz” el tema primordial son los derechos. Pero basta con mirar a nuestra propia historia para verificar, sin la menor duda, que ese solo discurso y el sistema de justicia, aun en los lugares en donde funciona, no bastan para “construir la paz”. La definición elemental de justicia como la disposición de dar a cada uno lo que le corresponde, puede servir, con demasiada facilidad, y sirve, con demasiada frecuencia, de pantalla para cubrir nuestros deseos incontenibles de venganza.

Solamente la espiritualidad puede prevenir y evitar la venganza. Pero así como, desde la infancia, el discurso sobre la justicia hace parte de nuestro vocabulario, aunque no de nuestra práctica, así mismo el discurso y sobre todo el ejercicio de la espiritualidad no ha logrado salir del ambiente esotérico, misterioso, reservado a unos pocos, como si el espíritu hubiera sido distribuido con nuestros sistemas económicos. La espiritualidad no impregna nuestras relaciones culturales y así nos hacemos excluyentes, no penetra en nuestras relaciones económicas y así nos hacemos codiciosos, no toca nuestras relaciones sociales y así nos hacemos enemigos, cultores del odio y practicantes de la violencia. Y a pesar de todo ello, hablamos de paz. Pero no hay paz.

Este es un desafío mayúsculo para todas aquellas organizaciones grandes y pequeñas, públicas y privadas, religiosas y laicas que ondean el estandarte de los bienes públicos, de la participación, de la transparencia, de la honestidad, de los valores, de la ética, de la moral.

Todos esos conceptos son palabras que se materializan únicamente en el dominio de la espiritualidad. La experiencia nos muestra que fuera de ese dominio no tienen ninguna consistencia, son palabras, palabras, palabras...

Es evidente que detrás de la violencia colombiana están las grandes injusticias flagrantes en todos los niveles: cultural, político y, sobre todo, económico. Y es evidente que sin justicia tampoco habrá perdón ni reconciliación. No puede haberlos ni debe haberlos. Pero es que el problema de la justicia, como el de la paz, es también el problema de las relaciones humanas. La justicia es el resultado de la consideración del otro ser humano como persona. La relación justa es reconocerle al otro sus títulos por su dignidad como ser humano. Esa es toda la teoría de los derechos humanos. Y por eso todo lo dicho hasta ahora es aplicable a las relaciones justas. Las relaciones individuales y sociales justas son las relaciones pacíficas y viceversa.

La espiritualidad ni es abstracta ni es ingenua. Una espiritualidad que pueda sostener las relaciones pacíficas supone, desde luego, que esas relaciones tienen las demás condiciones que sustituyen la amable convivencia a la lucha de las especies. De lo contrario, estaríamos delirando. El énfasis en la espiritualidad que se ha hecho en este ensayo no intenta devaluar las iniciativas de paz realizadas por muchos con muy buena voluntad, sino todo lo contrario, procura señalar un instrumento que contribuiría a que todas esas iniciativas adquieran mayor consistencia. Lo que se propone aquí es completar lo que ya estamos haciendo con ineficiencia debida al descuido generalizado de esa dimensión del amor que es la que mueve a los humanos. Seducidos por el brillo de nuestra razón nos sumergimos en el infierno de nuestra sinrazón. Hablamos de paz, pero no hay paz.

El posconflicto colombiano es la última oportunidad que tienen dichas entidades para obtener sus credenciales. A veces pareciera que no nos hemos dado cuenta de ello. Deambulamos sumidos en una inconsciencia culposa, en una patología maligna de irresponsabilidad crónica, chapoteamos en un magma de rencillas de toda índole, esperando que la paz se nos aparezca en el camino sin que tengamos que hacer ningún cambio en nuestras relaciones humanas desfiguradas por los odios grandes y pequeños de nuestros diminutos egoísmos. La espiritualidad puede sacarnos del marasmo para que al hablar de paz tengamos paz. ●



HERRAMIENTAS PARA LA **RECONCILIACIÓN**

*Sanando las heridas del conflicto y reconstruyendo
los vínculos y el tejido social a nivel personal,
comunitario, político y ecológico*

