

# 3

## HERRAMIENTAS PARA UNA **RECONCILIACIÓN INTERPERSONAL**







HERRAMIENTAS PARA UNA  
**RECONCILIACIÓN  
INTERPERSONAL**

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](http://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](http://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 Herramientas para una reconciliación interpersonal: 978-958-53087-1-8**

### 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”.*





TOLERANCIA

## Contenido

**1** MEDIACIÓN Y  
EMPATÍA  
**Pág. 4**

**2** RECONCILIACIÓN CON  
LAS DIVERSIDADES  
**Pág. 11**

**3** TRANSFORMACIÓN DE LOS  
CONFLICTOS  
**Pág. 16**

**4** PERDÓN  
**Pág. 22**

**5** TEXTOS COMPLEMENTARIOS  
**Pág. 29**

Reconciliación, sentido de  
vida y comunicación  
(Elizabet Juanola Soria)  
**Pág. 29**

# 1 MEDIACIÓN Y EMPATÍA



## OBJETIVO

Generar un espacio de reflexión sobre la importancia de la empatía y el diálogo para alcanzar una mediación transformadora entre las partes en conflicto.



## CONTEXTUALIZANDO EL TEMA

Para iniciar, recomendamos ver alguno de estos videos, relacionados con el valor de la empatía o el diálogo.

Buscamos en YouTube los siguientes videos sobre empatía, titulados:



*El valor de la empatía!!*



*La gallina o el huevo. El poder de la empatía (vídeo de comunicación)*

Y el siguiente video sobre la importancia del diálogo:



*DIALOGÓ*

Al final, podemos reflexionar sobre las percepciones que surgen a partir de los videos y cómo ellos pueden reflejarse en situaciones concretas de nuestra propia vida y cotidianidad. A partir de estas reflexiones, explicamos de qué manera estos elementos se interrelacionan para alcanzar la reconciliación:



**Emisor:** aquel que transmite la información (un individuo, un grupo).

**Receptor:** aquel que individual o colectivamente, recibe la información.

**Código:** conjunto o sistema de signos que el emisor utiliza para codificar el mensaje.

**Canal:** elemento físico por donde el emisor transmite la información y que el receptor capta por los sentidos corporales. Se denomina canal tanto al medio natural (aire o luz) como al medio técnico empleado (impresión, telegrafía, radio, teléfono, televisión, ordenador, etc.) y se perciben a través de los sentidos del receptor (oído, vista, tacto, olfato y gusto).

**Mensaje:** información que el emisor transmite. Contexto: circunstancias temporales, espaciales y socioculturales que rodean el hecho o acto comunicativo y que permiten comprender el mensaje en su justa medida.



## REFERENTE TEÓRICO

### Comunicación

La comunicación es un proceso donde un emisor envía un mensaje a un receptor, a través de un canal y de los signos de un código, y de acuerdo con el contexto en que se sitúa ese acto de comunicación.

### Elementos de la comunicación<sup>1</sup>

Buscamos en YouTube el video titulado:



Elementos de la comunicación - Gabriella Troya



### Empatía

Etimológicamente, está compuesta por el prefijo *en* que significa ‘adentro, en el interior’ y la raíz *pathos* que hace alusión al sentimiento de un otro individual o colectivo. Con esta composición, la empatía se puede entender como la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona: es decir, percibir, compartir y comprender lo que otro ser puede sentir<sup>2</sup>.

La empatía es una actitud humana porque conecta con uno de los valores humanos por excelencia en todas las culturas que es la compasión. Es el sentir con el otro, especialmente con el otro que sufre. Es una actitud vital y una forma de estar en las relaciones con los y las otras.

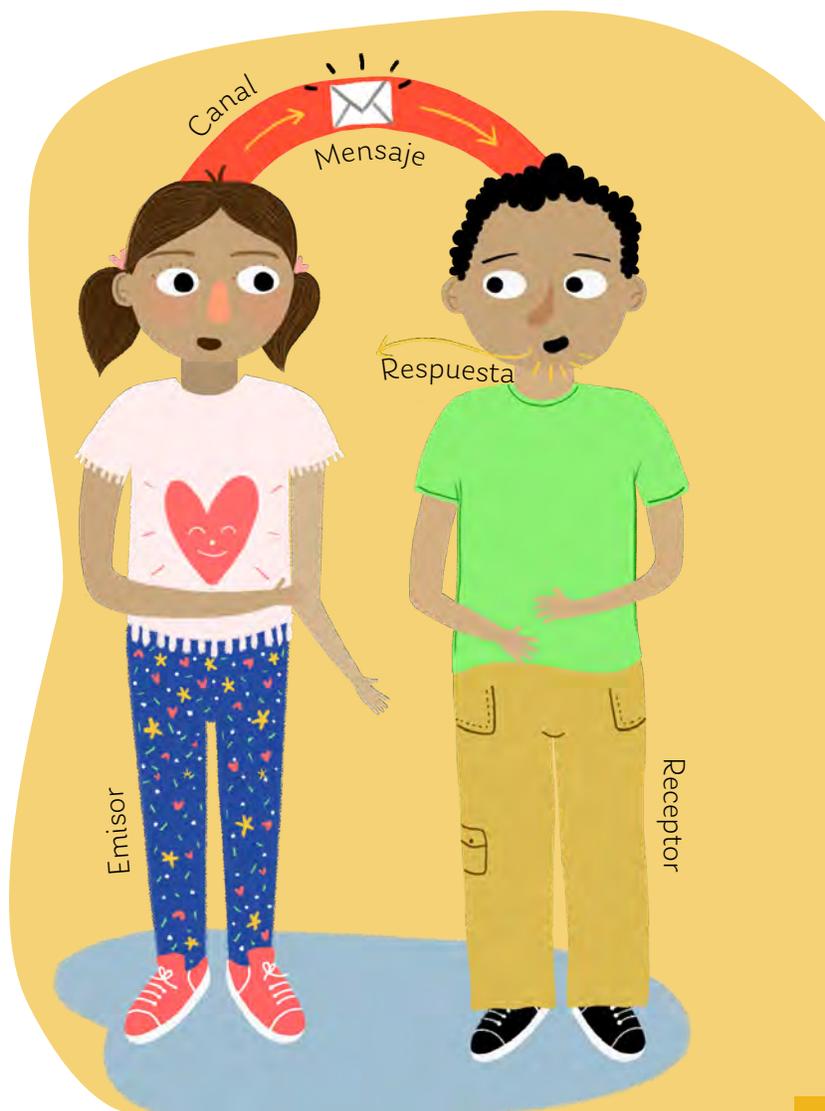


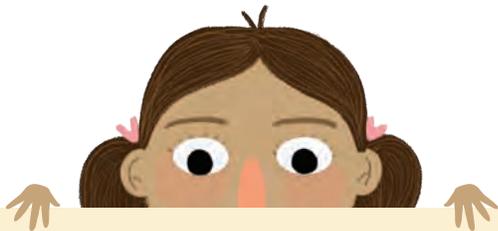
Gráfico 1.  
Elementos para alcanzar la reconciliación

<sup>1</sup> Ministerio de Educación, *Elementos de la comunicación*.  
<sup>2</sup> De significados, *Empatía*

## Comunicación empática

Una comunicación empática implica la escucha del otro. El receptor debe escuchar sin ruido, sin prejuicios<sup>3</sup> ni estereotipos<sup>4</sup> y lo más libre posible.

Algunas frases que caracterizan esta comunicación son:



“Comprendo cómo te sientes”.

“Yo me sentí así. Una vez que me pasó algo similar”.

“Lo que sucedió en mi generó el mismo sentimiento de decepción o frustración que tú tienes”.

“Es normal lo que estás sintiendo, yo sentiría lo mismo”.

Gracias a ellas, inferimos que en una actitud empática se conjugan tres elementos importantes:

- I. Cognitivo:** “entiendo lo que me dices”
- II. Afectivo:** “siento como tú, siento contigo”
- III. Voluntad:** “libremente, ¿qué podemos hacer con eso?”

Una vez que el receptor escucha con actitud empática, este hace resonancia de lo que ha dicho el emisor mediante una devolución empática, parafraseando<sup>5</sup> algunas partes de su historia.

Por ejemplo: “Me dices que cuando estabas entrando se burlaban de ti... y que te sentiste en ese momento traicionado y que ahora sientes dolor por eso.”

La actitud empática, cuando reconoce a la persona desde lo cognitivo y lo afectivo, produce una energía positiva que la lleva a querer hacer algo con eso. Mueve la voluntad libremente para no quedarse encerrado en el hecho victimizante.

## Tips para la escucha empática:

- I.** Nunca es culpabilizante. Evita frases como: “algo habrías hecho para que te pasaría”, pues podría revictimizar a la persona.
- II.** Evita que, a raíz de la historia del emisor, como receptor se cuente la propia historia. Esto podría desviar el foco de la comunicación y escucha empática.
- III.** Así como existe la comunicación verbal, es importante estar pendientes de la comunicación no verbal corporal, tanto del emisor como del receptor.

Con estas aclaraciones, la comunicación empática crea un espacio seguro para la mediación. Esto resulta fundamental, ya que el espacio de seguridad de la persona está vulnerado, guarda una ruptura de su identidad relacional afectiva y efectiva como consecuencia del hecho victimizante por parte del agresor. Por ende, su relación existencial ha cambiado de positiva a negativa.

En este sentido, a través de la comunicación y escucha empática, se pretende restaurar un vínculo de seguridad y una relación positiva de confianza que le permita a la persona sentirse reconocida como un sujeto que siente, que desea, que tiene voluntad y libertad, que necesita estima.

## Mediación

Es un método que consiste en la intervención de un tercero que ayuda a lograr una mejor comprensión de la situación, facilitar la comunicación y negociar, en algunas ocasiones, un acuerdo en situaciones conflictivas. Asimismo, también se pretende un modelo de transformación que se centre en las necesidades y la relación de las partes. En este modelo, las partes determinan el curso y el resultado de la mediación así termine o no en un acuerdo.

<sup>3</sup> Opinión preconcebida, generalmente negativa, hacia algo o alguien.

<sup>4</sup> Estereotipo es la percepción simplificada que se tiene sobre una persona o grupo humano que comparte características determinadas. Se trata de un esquema de pensamiento o preconceito que funciona como predicción del comportamiento que tendrán los individuos de cierto grupo social o comunidad.

<sup>5</sup> Parafrasear implica retomar y hacer eco con palabras propias y no necesariamente las mismas del emisor

----- Mediación transformadora -----

----- Mediación para el acuerdo -----

## Objetivos de la comunicación

Comprensión	Reconocimiento y respeto	Conciencia social	Avance	Definición del tema	Deliberación	Decisión
Tengo buenas razones para esto	Veo que tú también tienes buenas razones	Este conflicto lo hemos producido juntos, y juntos tendremos que encontrar la salida	Para salir de este estancamiento necesitamos nuevas pautas	Estos son los temas que nos dividen	Todas las opciones tienen pros y contras	Ahora elegimos

----- MICROFOCALIZACIÓN -----

----- ENCUADRE DEL TEMA -----

----- DIÁLOGO -----

----- PREGUNTAS SISTÉMICAS -----

----- DELIBERACIÓN Y COSECHA -----

----- INDAGACIÓN APRECIATIVA -----

----- \*CARTERISMO\* -----

Tabla 2. Los objetivos transformadores de la mediación<sup>6</sup>

Estos objetivos están basados en las relaciones para crear nuevos niveles de concientización y de reconocimiento en las partes en conflicto. Para ello es importante:

**I. Comprensión, reconocimiento y respeto entre las partes:** cuando los implicados logran comprender bien sus valores, supuestos, intereses y experiencias, el resultado es su empoderamiento. Para que se dé el respeto entre las partes simultáneamente, debe existir comprensión y reconocimiento.

**II. El diálogo:** como un tipo de conversación que permite el empoderamiento y reconocimiento. A través de este, las personas son capaces de alcanzar mayor claridad sobre sus ideas y las de los demás. Al escuchar a las partes, se reconoce cualquier enunciación que promueva el diálogo<sup>7</sup>.

**III. Microfocalizar:** consiste en darles el control del proceso a las partes y permitirles que decidan en cada momento qué rumbo tomar, siempre en mira hacia el empoderamiento y el reconocimiento.

El reconocimiento tiene lugar cada vez que cada una de las partes escucha a la otra, considera su posición o reflexiona sobre lo que dice. Esto puede llevarles a ver su propia conducta anterior de un modo distinto y permitir que ambas partes renuncien a sus puntos de vista previos. Cuando hay reconocimiento, cada parte no solo tiene la capacidad para considerar al otro, sino el deseo de hacerlo.

**IV. Conciencia social y avance:** debemos ayudar a las partes a dejar de pensar solo en sí mismas y pasar a pensar en el sistema de interacciones del que forman parte. Debemos ayudarles a concebir el conflicto de otro modo, considerar su propia conducta como uno de los muchos proceder que pueden involucrar un cierto número de personas a lo largo del tiempo, evaluar el significado de ese sistema de interacciones y vislumbrar nuevos desenlaces. ●

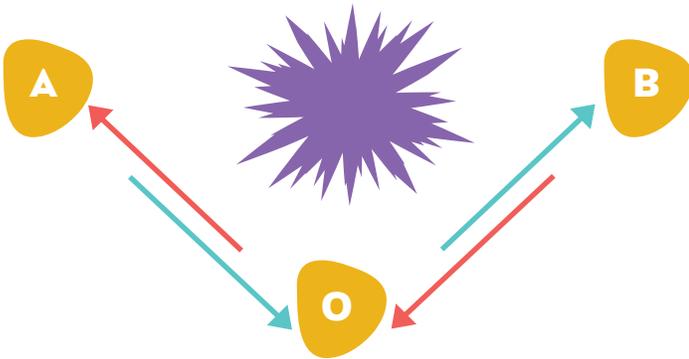
<sup>6</sup> Ver Folger y Baruch. "La mediación Transformadora y la Intervención de Terceros: los sellos distintivos de un profesional transformador".

<sup>7</sup> Ver Littlejohn y Domenici, "Objetivos de la comunicación y métodos de mediación"



## PROPUESTA PEDAGÓGICA

### Técnica de la triple posición perceptiva<sup>8</sup>



La capacidad de adoptar las tres posiciones perceptivas (yo mismo, el otro y el punto de vista de un observador) es una capacidad que poseemos todos los seres humanos. La mayor parte de los problemas comunicativos se generan porque no tenemos suficiente flexibilidad para cambiar nuestra posición perceptiva. Nos mantenemos en ellas de forma excesivamente rígida.

**1.** Primera posición perceptiva (A): vemos, oímos y sentimos a través de nuestros propios sentidos. Somos nosotros mismos y nosotras mismas. El uso exclusivo de la primera posición lleva a la persona a posturas excesivamente centradas en el yo, muy próximas al egoísmo.

**2.** Segunda posición perceptiva (B): nos insertamos en el mundo de la persona que tenemos enfrente y vivimos el mundo desde su experiencia. El uso exclusivo de la segunda posición lleva a la persona a perder conciencia de sí misma y a identificarse exclusivamente con las necesidades o los intereses de los demás.

**3.** Tercera posición observador (O): vivimos el mundo como un observador objetivo, distante, sin involucrarnos con lo que está ocurriendo. El uso exclusivo de la tercera posición lleva a la persona a no acercarse nunca emocionalmente a los demás ni a las situaciones, a actuar como un verdadero robot.

### Ejercicio

Para este espacio, planteamos el siguiente ejercicio:

**1.** Señalamos en el suelo tres posiciones diferentes (A, B, O) y formamos un triángulo imaginario.

El o la participante debe decidir la situación conflictiva interpersonal que desea trabajar. Él o ella participará en cada una de las posiciones, imaginándose cómo actuaría en cada una de ellas a partir de la situación que pensó.

El facilitador o la facilitadora estará siempre conectado o conectada con el o la participante, siendo cercano, acompañando cada uno de los pasos que se den, observando su respiración y comunicación no verbal. Siempre alerta a cualquier situación que haga aconsejable interrumpir el ejercicio.

Las preguntas deben ser formuladas por el facilitador o por la facilitadora desde esa conexión personal. El participante o la participante podrá contestarla en voz alta o interiormente, según lo considere.

<sup>8</sup> La propuesta aquí planteada fue elaborada por José Castilla (mediador y practicioner en Programación Neurolingüística - PNL - para Elías López, S.J. (psicólogo y formador) para ser usado exclusivamente en formaciones del JRS. Se recomienda que si bien no es necesario tener conocimiento en PNL es importante entrenarse en ella.

**II.** El o la participante debe decidir la situación concreta a trabajar, identificando en qué lugar estará su posición imaginaria (le llamaremos posición perceptiva A), y en qué lugar estará la posición imaginaria de la otra persona (le llamaremos posición perceptiva B).

Queda la posición perceptiva O (de observador), en medio de las otras dos, y por la que siempre habrá de pasar el o la ejercitante antes de ir a la posición opuesta.

En esa posición perceptiva O, el o la participante debe estar observando, asumiendo e integrando el aprendizaje de este ejercicio. Esto lleva a construir una nueva percepción de la situación conflictiva y del otro.

**III.** El o la ejercitante debe colocarse en el vértice inferior del triángulo imaginario (posición perceptiva O) para iniciar el ejercicio. Respirará lenta y profundamente una y otra vez, hasta que tenga serenidad y concentración para desarrollar el ejercicio.

Desde la posición perceptiva O, el o la ejercitante debe hacer una primera visualización del mapa de la situación conflictiva elegida para trabajar.

**IV.** El o la ejercitante debe dirigirse a la posición perceptiva A. Allí el facilitador o la facilitadora le preguntará ¿qué hace o ha hecho esa persona (B) que te molesta?

**V.** El o la ejercitante volverá a la posición perceptiva O. Allí respirará y observará. El facilitador o facilitadora preguntará: ¿qué haces para contribuir a que esa persona haga eso que te molesta?

**VI.** El o la ejercitante debe dirigirse ahora a la situación perceptiva B, 'meterse en la piel' de la otra persona; respirar, observar la situación desde ese lado. Allí el facilitador o facilitadora le preguntará: ¿qué hace o ha hecho esa persona (A) que te molesta?

**VII.** Luego, se pondrá en la situación perceptiva O. Allí respirará y observará. El o la ejercitante se preguntará ¿qué haces tú (B) para contribuir a que esa persona (A) haga eso que te molesta?

**VIII.** Después, regresará a la situación perceptiva A. Respirará y observará. Allí el o la ejercitante se preguntará: ¿cuál es la intención positiva para esa persona (B) ¿qué le lleva a hacer eso que me molesta a mí?

**IX.** Ponerse en la situación perceptiva O. Respirará, observará y tratará de integrar todo lo que se va construyendo con los pasos anteriores.

**X.** Ponerse en la situación perceptiva B, 'meterse en la piel' de la otra persona. Respirará y observará. Allí el o la ejercitante se preguntará, desde el lugar del otro: ¿cuál es la intención positiva para esa persona (A) ¿qué le lleva a hacer eso que me molesta a mí?

**XI.** Ponerse en la situación perceptiva O. Respirará, observará e integrará todo lo que se va construyendo.

**XII.** En la situación perceptiva O, el facilitador o facilitadora preguntará al ejercitante: ¿ves algo distinto después del ejercicio? ¿qué ves distinto ahora?

**XIII.** Respirará, observará e integrará todo lo que va construyendo.

**XIV.** En la situación perceptiva O, el facilitador o facilitadora preguntará: ¿qué será distinto en el futuro cuando vuelva a coincidir con esa persona, o vuelva a ocurrir algo similar?

**XV.** Por último, se finaliza el ejercicio con un cierre positivo de lo aprendido.



## COMPROMISO

En un momento de silencio, invitamos a los y las participantes a que puedan hacer una revisión personal de todo lo vivido durante el taller. Les pedimos que respondan en una ficha bibliográfica:

- ▶ ¿Con qué me quedo de la experiencia vivida hoy?
- ▶ ¿Qué me invita este taller a hacer en mi vida cotidiana?
- ▶ ¿Qué acciones puedo incorporar para ser más empático?
- ▶ ¿Qué compromiso concreto puedo asumir hoy?



## EVALUACIÓN

- ▶ ¿Qué me llevo de esta experiencia? (aprendizajes teóricos, sentimientos, lecciones aprendidas, intenciones o propósitos etc.)
- ▶ ¿Considero que esta experiencia ha sido buena para revisar mis modos de relación y comunicación con los demás?
- ▶ ¿Qué ayudas he encontrado para mis procesos de reconciliación?

Por último, socializamos las percepciones de cada uno y cada una de las participantes, para finalizar el espacio.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baruch, Zdravko y Folger, J. "La mediación transformadora y la intervención de terceros los sellos distintivos de un profesional transformador". En: Fried, Dora, *Nuevos paradigmas en la resolución de conflictos: perspectivas y prácticas*, Buenos Aires: Ediciones Granica, 2000.
- De significados. Empatía. <https://designificados.com/empatia/>
- Littlejohn, Stephen y Domenici, Kathy, "Los objetivos de la comunicación y métodos de mediación", en Schnitman, Dora, *Nuevos paradigmas en la resolución de conflictos: perspectivas y prácticas*, Buenos Aires: Ediciones Granica, 2000.
- Ministerio de Educación (España). "Elementos de la comunicación". [http://recursos.cnice.mec.es/lengua/profesores/eso1/t1/teoria\\_1.htm](http://recursos.cnice.mec.es/lengua/profesores/eso1/t1/teoria_1.htm)

# 2 RECONCILIACIÓN CON LAS DIVERSIDADES



## OBJETIVO

Reflexionar sobre las múltiples diferencias de personas y culturas en el territorio colombiano como una oportunidad para derribar prejuicios y estereotipos, con el fin de generar espacios más incluyentes y convergentes en nuestro entorno.



## Comentarios previos

Para hacer uso de esta herramienta debemos tener en cuenta el contexto social y cultural de los y las participantes. Tenemos que reconocer el grupo o los grupos poblacionales a trabajar para complementar la propuesta presente. Es importante que el facilitador o facilitadora haya tenido acercamientos a las comunidades acompañadas para generar un escenario de confianza donde puedan expresar lo que piensan sobre el otro. Nuestro rol es guiar el proceso reflexivo de los y las participantes sin juzgar. Hacer preguntas para que cada uno y cada una reconozca la importancia de la reconciliación interpersonal, pues esta no puede darse sin una mediación entre mi forma de pensar y la del otro.



## CONTEXTUALIZANDO EL TEMA

Abrir la sesión sobre las diversidades nos hace situarnos en un panorama desconocido sobre cómo y qué piensan las personas que participan en nuestro taller. Indagar por la concepción de lo diverso puede ser un reto si preguntamos directamente. Muchas personas por miedo a la censura social, es decir, a la crítica o reproche de la otra persona, preferimos mentir sobre la forma cómo reconocemos a otra por sus características diferentes desde sus expresiones y cosmovisiones culturales, sexo, orientación sexual, color de piel o identidad de género.

Ahora bien, presentamos un ejercicio que consta de dos partes, con la intención de indagar por las ideas relacionadas a la diversidad que tiene el grupo. Primero, ubicamos un croquis de un cuerpo humano en el centro del lugar donde nos encontramos. Luego, entregamos papeles y marcadores para que los y las participantes puedan escribir. Cada papel responderá a una pregunta, por lo tanto, cada respuesta podrá ser puesta en la parte del cuerpo que los y las participantes decidan. El facilitador o facilitadora abre un espacio de discusión, guiándose de las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Cuál es la primera palabra que asocian a la diversidad?
- ▶ ¿Qué características hacen que las personas seamos diferentes?
- ▶ ¿Qué te hace diferente de la persona que tienes al lado?

Segundo, tendremos a la mano imágenes de rostros de personas negras, indígenas, andróginas, mujeres y demás caras que nos permitan exponer las particularidades de los grupos sociales. Ubicamos estas fotos alrededor del croquis y preguntamos:

► ¿Qué características asocias a esta imagen?

Para finalizar el ejercicio, comparamos las características que habían señalado en el croquis y los rostros. Es válido seguir haciendo preguntas al grupo para ampliar su concepción de diversidad y, simultáneamente, cuestionar los aspectos negativos que relacionan con ciertos grupos sociales. Por ejemplo:

► ¿Qué características de las expuestas en los papeles (podemos retroalimentar haciendo lectura de algunas al azar) les hace sentir incomodidad o rechazo hacia el otro? ¿por qué?

Este último momento permite acercarnos al esquema mental de nuestro grupo y llevar a los y las participantes a pensar sobre la diversidad étnica y cultural que los rodea. Además, damos inicio al proceso reflexivo que deseamos que tenga cada persona, para poner en diálogo nuestra percepción, basada en prejuicios y estereotipos, con la realidad.



## REFERENTE TEÓRICO

La palabra diversidad proviene del latín *divertere* (verter), que significa estar en dirección opuesta, lo que posibilita la existencia de diversas cosas que giran y se encuentran al estar en diferentes lugares. Este movimiento indica que esa variedad transforma y renueva las entidades que conforman esas cosas. Diferencia, según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), es la cualidad o accidente que permite distinguir una cosa de otra.

Con base a lo anterior, podemos afirmar que son las particularidades (cualidades) de los grupos sociales

lo que marca un enfoque diferencial, por lo cual, ser distinto del otro es lo que permite que la sociedad se transforme según los acuerdos y normas que rigen ese conjunto de personas y comunidades. Los colombianos, desde el 2016, tenemos un interés común que nos convoca, desde nuestra cotidianidad, a aportar a una transformación social para vivir en paz. Constituir una cultura de paz, que nos lleve a escenarios pacíficos, implica reconciliarnos.

La reconciliación, como un proceso que identifica varios conflictos, nos llama a reconciliarnos desde diferentes niveles y debe ser integral si queremos una sociedad libre de violencias. Por ello, respetar las diferencias es reconocer decididamente las particularidades del otro, ubicarse desde la empatía para ponernos en los zapatos de la otra persona, con el fin de fortalecer el tejido social por medio del diálogo intercultural entre grupos sociales. No podemos hablar de reconciliación, desde las diversas identidades que comparten un territorio como el colombiano, si no reconocemos sus expresiones culturales en un espacio público.

Desde un marco normativo, el artículo N. 7 de la Constitución Política señala que, “El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación Colombiana”<sup>9</sup>. Es así como, desde 1991, tenemos principios constitucionales que señalan los derechos de las poblaciones étnicas del país. No obstante, las comunidades indígenas, negras, LGBTIQ y las mujeres fueron fuertemente vulneradas en el conflicto armado; lo que llevó a la discusión, durante el proceso de paz, de la importancia y celeridad con la que se debía implementar un enfoque diferencial.

Este enfoque se centra en el trato diferenciado que deben tener los grupos poblaciones según sus características culturales, sociales y sus necesidades, ya que los distintivos socioculturales de los grupos definen cómo se puede ser más vulnerables frente a la mayoría de la población, generalmente blanca, masculina y heterosexual. De esta forma, hablar de diversidad y de diversidades abre un espacio de comunicación para expresar públicamente la pluralidad humana como una cualidad valiosa entre las relaciones sociales.

<sup>9</sup> República de Colombia, Constitución Política de Colombia, artículo 7.

Este reconocimiento a las diferencias de los sujetos individuales y colectivos es lo que posibilita un diálogo intercultural, que amplía los canales democráticos para la construcción de paz. Ante un contexto con múltiples problemáticas y violencias como el colombiano, el reto es disminuir los detonantes de conflictos sociales y políticos, por lo que reconocer las múltiples cualidades de los grupos sociales es un paso importante. Las particularidades culturales comunitarias exponen los cuatro ejes de diferenciación que dividen los grupos poblacionales de la siguiente manera<sup>10</sup>:

EJES	GRUPOS POBLACIONALES
Género	Mujeres / comunidad LGTBIQ
Origen étnico	Indígenas, afrocolombianos, pueblo rom y raizales
Condición	Discapacitados o discapacitadas, personas en situación de pobreza extrema, víctimas de las violencias, población en situación de desplazamiento o migrante.

*Tabla 2.*  
*Ejes de diferenciación y los grupos poblacionales*

Como nos expone el cuadro, las mismas crisis políticas y económicas nos dan el eje de condición que nos lleva a evaluar cómo a una persona se le vulneran los derechos desde los distintos ejes. Podemos decir que son las instituciones las que deben proteger, restaurar y garantizar el goce de los derechos humanos.

Sin embargo, todos y todas somos responsables de una sociedad que ha vulnerado y discriminado a los grupos sociales, señalados por asociarlos a



Foto: pexels.com

aspectos negativos. Aún nos resistimos a aceptar la diversidad por los prejuicios y estereotipos que hemos naturalizado, pero es la reconciliación nuestra arma para derribar esas ideas premeditadas que tenemos frente a una persona o grupo. Esos pensamientos que definen nuestras actitudes, que tienden a ser negativos; por aquellos que consideramos ajenos, como un grupo o persona de cierta cultura, religión, nación, orientación sexual y género. Tumbemos los estereotipos que nos hacen creer y exagerar nuestras percepciones. Construyamos desde los hechos. La realidad nos muestra que la diversidad se debe valorar para enriquecer nuestros conocimientos, escuchar y aprender la sabiduría de las demás culturas, la inclusión a la diferencia nos guía en la búsqueda de la libertad e igualdad que buscamos como sociedad.

No olvidemos que es la diferencia la que nos indica a qué tipo de igualdad nos referimos y cómo podemos trabajar y exigir por ella. ●

<sup>10</sup> Para el desarrollo del aporte teórico expuesto en este apartado se han tomado como base la serie de documentos para la paz N° 3 titulado *Identidades, enfoque diferencial y construcción de paz* (2012), referenciados en la bibliografía final.



## PROPUESTA PEDAGÓGICA

Retomando el ejercicio de la primera parte de la sesión, vamos a realizar un mandala que simbolice un primer paso que cada participante puede dar para reconciliarse con la diversidad.

Para empezar, debemos tener presente que los elementos que componen el dibujo que representan un mandala son figuras geométricas que se entrelazan y muestra las complejas relaciones e interpretaciones de la conciencia. Con el significado de este dibujo, el mandala nos ayudará a confrontar esos aspectos negativos que asociamos a la diversidad. Como se explicó anteriormente, el mandala se crea con diferentes formas de diferentes tamaños que se aglomeran en un círculo que conforma el producto final; es decir, es un dibujo que se realiza por fases o niveles. Por ende, este esquema nos permite ir de lo específico a lo general, desde el yo hasta el otro, hacia los demás.

De acuerdo con los y las participantes, vamos a hacer uso de esta herramienta para que ellos identifiquen aquellos estereotipos y prejuicios que tengan. Por último, terminaremos con una reflexión desde la empatía.

### Pautas previas

- I.** Es un ejercicio personal e individual.
- II.** Es importante tener en cuenta las prácticas culturales del grupo.
- III.** Cuando los y las participantes hayan finalizado cada nivel del mandala, hacemos una retroalimentación de la actividad y discutimos con el grupo.
- IV.** Para distinguir cada nivel del mandala, podemos entregar materiales de diferentes colores. Este lo podemos elaborar con papel, cartón, lana, pinturas y demás.

El facilitador o la facilitadora puede escoger la manera más adecuada para implementar esta herramienta. Es posible hacer un registro de cada intervención con frases y palabras, o dejar abierto el espacio de reflexión a la construcción del mandala sin hacer uso de texto.

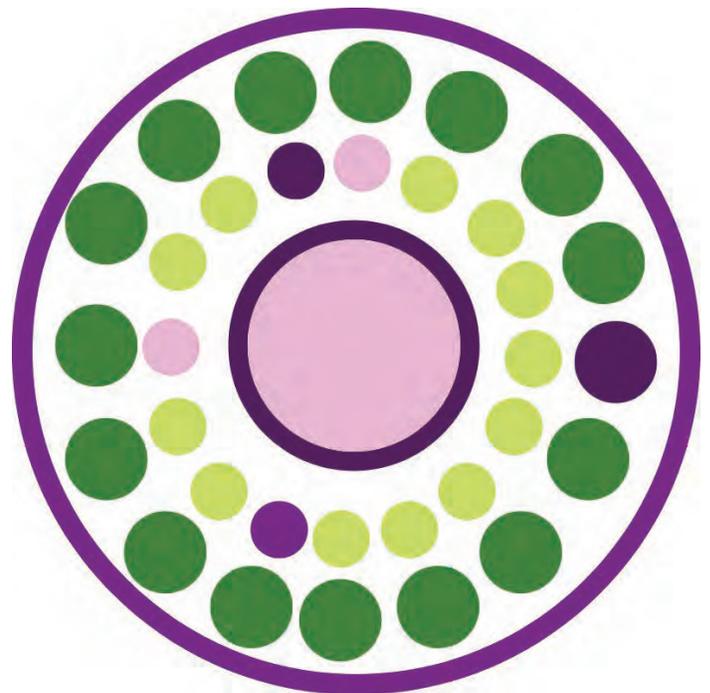


Imagen 2. Mandala

Para construir cada nivel del mandala, estas pueden ser las preguntas guía:

- Centro:** Cada uno y cada una va a escribir una cualidad que lo distinga del resto de las personas de este espacio. Puede ser desde su cultura hasta algo tan sencillo como un lunar. Este nivel nos permite ver qué tan diverso es nuestro grupo.

Con los rostros ya expuestos y el croquis de nuestro cuerpo, vamos a proyectar los siguientes niveles de nuestro mandala.

- ¿Alguna vez te han discriminado? ¿qué sentiste?
- Al ver estos rostros, ¿sientes rechazo por alguien o alguno de los grupos sociales?
- ¿En qué te basas para pensar así?
- ¿Qué comentarios has escuchado acerca de este grupo social en tu entorno?

Hacer un mandala con las creencias, los prejuicios y con las experiencias personales que muestran los aspectos negativos que asociamos a la diversidad, nos permite guiar la reflexión desde la relación y el impacto que tienen los prejuicios en nuestra vida y entorno. Nos rechazan, pero también rechazamos. Todos en algún momento hemos replicado algunos comentarios o nos hemos dejado llevar por los estereotipos que suelen ser tóxicos y arbitrarios.



## REFLEXIÓN

Vamos a organizar el grupo por parejas, para que entre ellos mismos se sitúen frente a un otro. Ellos y ellas compartirán con su compañero o compañera las respuestas a las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Cómo crees que se sintió esa persona que discriminaste?
- ▶ Si pudieras reconciliarte con la persona que discriminaste, ¿qué le dirías?



## COMPROMISO

Para cerrar, abrimos la discusión en grupo sobre las posibles soluciones que ellos y ellas indicaban sobre los prejuicios. Compartimos la siguiente información:

- I. Muchos estereotipos son falsos, no están sustentados en hechos reales. Vale la pena indagar un poco más sobre una persona o grupo.
- II. Intentemos acercarnos a los miembros del grupo que rechazamos. Nos daremos cuenta que pueden tener más cosas en común de lo que se piensa. Hagámosles preguntas a ellos o ellas para resolver sus dudas.
- III. Seamos sinceros o sinceras y aceptemos lo que pensamos de los demás grupos. Una vez que seamos conscientes podemos empezar a cambiar. Por eso, nos invitamos a comprometernos con el cuidado del otro, y por supuesto, con el nuestro.

- ▶ ¿Cómo crees que puedes combatir esos prejuicios y estereotipos?
- ▶ ¿A qué te comprometes para aportar a la reconciliación con la diversidad?



## EVALUACIÓN

Por último, cerramos la sesión con estas preguntas:

- ▶ ¿Qué concluimos de este ejercicio?
- ▶ ¿Qué sentimos al reconocer que el rechazo que hemos sentido, también lo hemos hecho sentir?



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- República de Colombia. Constitución Política de Colombia. <https://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>
- Observatorio de Construcción de Paz. Identidades, enfoque diferencial y construcción de paz. Bogotá, Colombia: Universidad Jorge Tadeo Lozano. [https://www.utadeo.edu.co/files/collections/documents/field\\_attached\\_file/serie3\\_1.pdf](https://www.utadeo.edu.co/files/collections/documents/field_attached_file/serie3_1.pdf)

# 3 TRANSFORMACIÓN DE LOS CONFLICTOS



## OBJETIVO

Propiciar procesos de reflexión sobre la naturalización de la violencia, reconociendo que hay alternativas para transformar los conflictos, que fortalecen culturas de paz y favorecen escenarios de reconciliación.



## CONTEXTUALIZANDO EL TEMA

Para contextualizar el tema, proponemos buscar en YouTube el siguiente video:



*Transformación democrática de conflictos sociales*

Este vídeo explica, de manera gráfica, qué son los conflictos y ofrece algunas claves para transformarlos en oportunidades de desarrollo para las comunidades.

Después de reproducirlo, los y las participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre cómo se refleja este caso en su propia vida y cotidianidad. Es importante enfatizar en que la transformación de conflictos es una herramienta que aporta a la reconciliación, ante la percepción de incompatibilidad por parte de al menos un

individuo en el que se debe traer a las partes juntas. La reconciliación debe ser entendida como un llamado a las partes.

**Nota:** si existen dificultades para acceder a medios tecnológicos, la persona que facilite el ejercicio puede iniciar este encuentro con la lectura que aparece en el primer momento pedagógico, llevando algunas copias impresas.



## REFERENTE TEÓRICO

### ¿Qué es un conflicto?

Un hormiguero sobre el que se lanzó una piedra, un alboroto, zafarrancho... Según los diccionarios, el conflicto es sinónimo de choque o desencuentro, pelea, enfrentamiento, lucha o combate. Conflicto, del latín *conflictare* significa: combate, lucha, pelea o enfrentamiento armado...

El conflicto, desde una mirada más constructiva, forma parte de la vida, de toda comunidad o sociedad. Siempre existirán divergencias de percepciones e intereses, entre parejas, hijos, hijas, hermanos, hermanas y miembros de una comunidad. Así, entendemos que el conflicto es una realidad social que no deberíamos pretender abolir o prohibir; sino buscarle salidas positivas para crecer mutuamente.

empleo, pobreza, opresión. Cada nivel conecta con el otro, y conforma una cadena de fuerzas potencialmente poderosa que puede llevar o al cambio social constructivo, o hacia la violencia destructiva”<sup>11</sup>

**Ejemplo:** En un municipio puede darse un conflicto entre una organización de jóvenes y la administración municipal debido a las diferencias en torno a los contenidos de la agenda territorial para los jóvenes.

## Violencia

La violencia es una manifestación de daño o abuso de poder que, al igual que los conflictos, tiene una dimensión visible y otra invisible. Para Johan Galtung<sup>12</sup>, esta se expresa en tres dimensiones interdependientes:

**I. Violencia directa (visible):** es ejercida por un emisor, como acontecimiento intencionado. Es la manifestación de violencia física, por ejemplo: maltrato infantil, abuso sexual, violencia armada, etc.

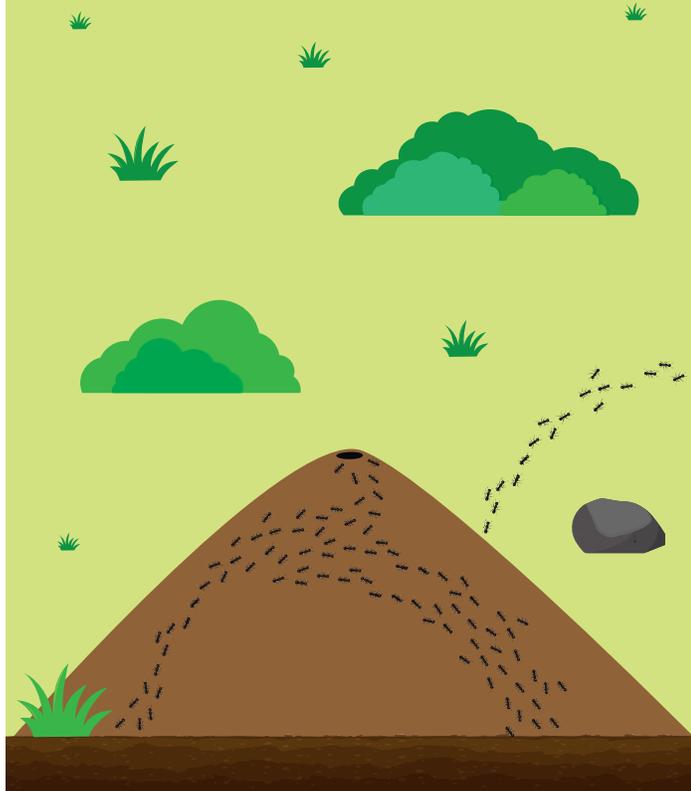
**II. Violencia estructural (invisible):** proviene de la propia estructura social. Puede observarse en las relaciones desequilibradas de poder económico, político y social. Por ejemplo: explotación, represión, desigualdad social, etc.

**III. Violencia cultural (invisible):** es la que legitima las dos anteriores y se expresa a través de diferentes medios: símbolos, religión, lenguaje y medios de comunicación. En este nivel se validan, se aceptan y se reproducen los valores, relaciones y significados de los tipos de violencias anteriores. Por ejemplo: discriminación por razones de raza, etnia o diversidad sexual.

Estos niveles de violencia normalmente se presentan de forma simultánea, están relacionados y se alimentan entre sí. La violencia directa es la expresión de las violencias estructural y cultural. La primera, respectivamente, es la interiorización de eventos de violencia directa previamente experimentados.

<sup>11</sup> Fisher, *Working with conflict. Skills and strategies for action*, 4.

<sup>12</sup> Galtung, *Paz por medios pacíficos*, 265-267.



Sin embargo, cuando una persona o un grupo trata de resolver el conflicto imponiendo su voluntad mediante agresiones y daños físicos, psicológicos, morales o de otro tipo (insultos, amenazas, humillaciones), se genera situaciones de violencia. Es importante comprender que la violencia cotidiana que vemos, ejercemos o sufrimos es la misma que provoca conflictos violentos a gran escala.

Se presenta el siguiente paralelo para dejar clara la diferencia entre conflicto y violencia:

## Conflicto

Los conflictos son parte de la existencia, se presentan de forma natural en la vida en sociedad en la medida en que existe diversidad de percepciones, de intereses y objetivos. Esto aplica para los conflictos a nivel micro (familia, escuela, comunidad) y también para los conflictos a nivel meso (local, territorial y regional) y macro (nacional e internacional).

*“Todas las relaciones humanas, relaciones sociales, relaciones económicas y relaciones de poder experimentan crecimiento, cambio y conflicto. Los conflictos surgen del desequilibrio en estas relaciones como: diferencias de status social, diferencias en bienestar o acceso a recursos y diferencias en el acceso al poder- generando problemas como discriminación, de-*



La segunda, violencia cultural, genera el campo de sentido que legitima socialmente todas las expresiones de violencia.

De forma complementaria, un concepto más amplio que el de violencia es el de poder. Las variadas expresiones del poder (político, militar, económico) son, de igual forma, los pilares de expresión de la violencia.

Proponemos entonces una definición más amplia, basada en algunos elementos básicos del conflicto. Existen personas con diferentes metas y visiones que, al menos temporalmente, no logran ponerse de acuerdo. “El conflicto es una relación entre dos o más partes (individuos o grupos) que tienen o consideran que tienen objetivos incompatibles”<sup>13</sup>. En definitiva, un conflicto es la percepción, no tiene que ser objetiva esa valoración, de una incompatibilidad sea por parte de uno o más en la relación.

Las teorías de transformación entienden el conflicto social como una forma que evoluciona y produce cambios positivos en la dimensión personal, aspectos físicos y emocionales; relacional, fundamentalmente la comunicación; estructural al erradicar las causas negativas en el contexto, y cultural al fomentar los valores.

John Paul Lederach proporciona cinco claves sobre los aspectos fundamentales que se deben considerar en los procesos de transformación de conflictos<sup>14</sup>:

**I. Englobar:** no dejarse atrapar por los detalles en un conflicto, sino mirarlo desde el conjunto para captar qué es lo fundamental por solucionar.

**II. Interdependencia:** tomar conciencia de que lo nuestro no es lo único. Preguntarnos, ¿hace falta alguna persona en este espacio? ¿hay alguien cuya presencia sería importante en este momento?

Necesitamos del otro y el otro necesita de nosotros para mejorar la relación de ambos.

**III. Infraestructura:** crear las condiciones de posibilidad, los espacios y apoyos necesarios, para ayudar a transformar el conflicto en el contexto.

**IV. Ser estratégicos:** pensar más allá de lo inmediato y coyuntural, ver el proceso del cambio en un periodo de tiempo, no querer el cambio aquí y ahora, pues lo puede abortar de entrada.

Asimismo, es pensar siempre en trabajar por el siguiente paso y no darlo perfecto. El conflicto es una oportunidad si lo miramos de forma creativa.

**V. Sostenibilidad:** actuar para que el proceso arraigue gracias al empoderamiento y apropiación del cambio por parte de los actores directos.

La transformación de conflictos es una oportunidad para establecer relaciones justas, que contribuyan a una convivencia pacífica entre las personas y comunidades, como una condición de posibilidad para la coexistencia, en perspectiva de reconciliación.

“Para Lederach, la reconciliación tiene que ver, ante todo y en último término, con las personas y sus relaciones. Según Chapman, la reconciliación, establece el marco para nuevos tipos de relaciones, particularmente para las relaciones sociales y políticas. Brandon Hamber y Grainne Kelly, consideran que la reconciliación parte de la premisa de que para construir la paz hay que prestarles atención a las relaciones. La reconciliación es el proceso mediante el cual se abordan las relaciones conflictivas y fracturadas”<sup>15</sup>. ●

<sup>13</sup> Hunsaker y Alessandra, *El nuevo arte de gestionar equipos*, 364.

<sup>14</sup> Ver Lederach, “Elementos para la resolución de conflictos. Cuadernos de No-violencia.

<sup>15</sup> Ver Bloomfield, *Clarificando el término reconciliación*.



## PROPUESTA PEDAGÓGICA

### Primer momento

Ubicados en un círculo, cada uno y cada una debe ser consciente de cómo viene o qué trae al espacio de encuentro. Pedimos un tiempo corto de silencio para tratar de reconocer cómo está nuestra vida en este momento.

Posteriormente, cada uno y cada una va a tratar de sintetizar ese estado en una palabra que será compartida por quienes así lo deseen.

Comenzamos el trabajo en grupo con la lectura del siguiente texto<sup>16</sup>:

En algún lugar del tiempo, más allá del tiempo, el mundo era gris. Gracias a los indios Shir, que robaron los colores a los dioses, ahora el mundo resplandece y los colores del mundo arden en los ojos que los miran. Ticio Escobar acompañó a un equipo de la televisión, que viajó al Chaco, desde muy lejos, para filmar escenas de la vida cotidiana de los Shir. Una niña indígena perseguía al director del equipo, silenciosa sombra pegada a su cuerpo, y lo miraba fijo a la cara, de muy cerca, como queriendo meterse en sus raros ojos azules.

El director recurrió a los buenos oficios de Ticio, que conocía a la niña y entendía su lengua. Ella confesó: – Yo quiero saber de qué color ve usted las cosas. – Del mismo que tú –sonrió el director. – ¿Y cómo sabe usted de qué color veo yo las cosas?

**Puntos de vista**  
Eduardo Galeano

Luego propiciamos una reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Por qué los colores están en los ojos de los que miran?
- ▶ ¿Creemos que la niña y el director ven las cosas iguales o distintas? ¿por qué?

- ▶ Alguien desea compartir una situación en la que haya tenido un 'punto de vista' diferente con un familiar o con alguien cercano, ¿a qué cree que se debe?

En grupo comentamos por qué si evitamos tener un único punto de vista, podemos ser más tolerantes y aceptar mejor las diferencias y la diversidad de culturas, religiones, ideologías, etc.

### Segundo momento

Ponemos una tira de papel Kraft, de manera horizontal, con la palabra CONFLICTO escrita en el centro. Luego, les pedimos a los y las participantes (o por parejas) que piensen lo que significa la palabra particularmente:

- ▶ ¿Con qué lo asocian?
- ▶ ¿Qué sinónimos tiene?

Una vez tengan pensada una definición, los y las invitamos a escribir en el papel donde está escrito la palabra CONFLICTO. Cuando todos y todas hayan escrito su definición, reflexionamos sobre ella y tratamos de construir una definición común:

- ▶ ¿Qué es un conflicto?
- ▶ ¿Cuándo se produce una situación conflictiva?
- ▶ ¿Vivimos en nuestro entorno situaciones de conflicto?
- ▶ ¿Qué puede derivarse de las situaciones de conflicto?

<sup>16</sup> Ver Galeano, *Bocas del tiempo*.



## Tercer momento

Proponemos dos actividades para que el facilitador o facilitadora decida cuál es más conveniente, de acuerdo con las características del grupo:

### I. Construimos una torre

Para el desarrollo de este momento, conformamos dos o más equipos de acuerdo con la cantidad de asistentes. Les pedimos que con los materiales que tengan a su disposición construyan la torre más alta que les sea posible. A cada grupo le entregamos cartulina, tijeras, cinta pegante, palillos o palos de chuzo y colbón.

Invitamos a uno o una de las integrantes del grupo para que se acerque a buscar los materiales. A esa persona le damos la instrucción de oponerse a todas las ideas que surjan en el grupo, intentando imponer la suya o ver el lado negativo a las propuestas de sus compañeros y compañeras. La situación busca generar un ambiente tenso entre ellos y ellas, que deberán solucionar para cumplir con la meta de construir la torre más alta.

Pasados 15 minutos, les pedimos terminar el ejercicio. Les explicamos el rol disociador que debía jugar su compañero o compañera y procedemos a hacer una sencilla retroalimentación de la situación:

- ▶ ¿Qué sucedió?
- ▶ ¿Cómo se sintieron frente a esta situación?
- ▶ ¿Cuál fue su reacción?

Usamos, como ejemplo, esta sencilla puesta en escena, las reacciones de los y las implicadas y los sentimientos de quienes presenciaron la situación, para hacer una sencilla presentación de aspectos fundamentales que se deben considerar en los procesos de transformación de conflictos propuestos por Lederach y desarrollados en el referente teórico.

Damos espacio para una retroalimentación por parte de los y las asistentes y procedemos al cierre con una sencilla reflexión.

### II. Una situación conflictiva

Para el desarrollo de este momento, proponemos una sencilla puesta en escena sobre un conflicto que derive

En el diálogo, el facilitador o la facilitadora deben ayudar a tomar conciencia de lo habitual que son los conflictos entre las personas. Estar en desacuerdo con las opiniones de otros, percibir y entender situaciones de diferente manera, tener gustos diversos o discutir es propio de las relaciones humanas. Por el contrario, la diferencia puede ayudarnos a respetar la diversidad. Además, nos permite aprender a dialogar, buscar soluciones, mejorar nuestras habilidades, gestionar nuestros pensamientos y emociones, para relacionarnos con las demás personas. Por eso, las situaciones de conflicto constituyen una oportunidad.

Sin embargo, cuando una persona o un grupo trata de resolver el conflicto; imponiendo su voluntad mediante agresiones, daños físicos, psicológicos, morales o de otro tipo (insultos, amenazas y humillaciones), se producen situaciones de violencia.

Es importante comprender que la violencia cotidiana que vemos, ejercemos o sufrimos es la misma que provoca conflictos violentos a gran escala.

en agresión verbal e implique emocionalmente al grupo.

Previamente, el facilitador o facilitadora hace un acuerdo con algún participante del encuentro para desencadenar un conflicto. En este momento, el facilitador o facilitadora dice que debe retirarse del espacio porque tiene otro compromiso y lo siente mucho, pero es inaplazable. Con esta situación deben suspender el encuentro y reprogramar para una nueva fecha.

La persona, con la que hizo el acuerdo previo, le dice que lo considera una falta de respeto con todos y todas, y se inicia una confrontación inesperada en la que los asistentes se sentirán implicados emocionalmente.

Se mantiene esta confrontación por unos cuantos minutos, analizando algunas de las reacciones de los y las asistentes.

Se detiene la discusión y se hace una sencilla retroalimentación de la situación:

- ▶ ¿Qué sucedió?
- ▶ ¿Cómo se sintieron frente a esta situación?
- ▶ ¿Cuál fue su reacción?

Usamos como ejemplo esta sencilla puesta en escena, las reacciones de los implicados y los sentimientos de quienes presenciaron la situación para hacer una pequeña presentación de aspectos fundamentales que se deben considerar en los procesos de transformación de conflictos propuestos por Lederach y desarrollados en el referente teórico.

Damos espacio para la retroalimentación por parte de los y las asistentes y prodedemos al cierre con una corta reflexión.

### Cuarto momento

Es importante recordar que uno de los elementos que consolida socialmente el proceso de reconciliación es la dimensión sociocultural, el fomento de imaginarios favorables a la paz en escenarios donde la violencia parece estar naturalizada, la consolidación de valores culturales que quiebren el ciclo de la violencia y afirmen la vida, la dignidad humana, la transformación no violenta de conflictos, la honestidad y el respeto de la diferencia.



### COMPROMISO

Una vez concluida la experiencia, podemos preguntar:

- ▶ ¿Cómo puedo aplicar todo esto en mi vida cotidiana?
- ▶ ¿Qué compromiso concreto puedo asumir?



### EVALUACIÓN

Por último, finalizamos con un compartir sobre la experiencia de la sesión.

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



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bloomfield, David. "Clarificando el término reconciliación". Berlín: Berghof Center. 2006.
- Fisher, Simon (ed.), *Working with conflict. Skills and strategies for action*. New York: Zed books, 2000.
- Galeano, Eduardo. *Bocas del tiempo*. Siglo XX, 2004.
- Galtung, Johan, *Paz por medios pacíficos. Paz y conflicto, desarrollo y civilización*, Bilbao: Bakeaz/Guernika Gogoratuz, 2003
- Hunsaker, Phil y Alessandra, Tony. *El nuevo arte de gestionar equipos*. Barcelona: Deusto, 2010.
- Lederach, John. "Elementos para la resolución de conflictos". Cuadernos de No-Violencia 1. <https://es.slideshare.net/teoria delaconciliacion/lederach>

# 4

## PERDÓN



### CONTEXTUALIZANDO EL TEMA



#### Comentarios previos

Para trabajar esta herramienta es importante generar un contexto de confianza, convocar con tiempo y saber la metodología. Es posible que este tema se tenga que introducir por medio de otro tema y no entrar de manera directa. Debemos conocer la sensibilidad de los destinatarios y las resistencias que existen en muchas de las víctimas frente al tema de perdón que se asocia directamente a la impunidad.

En algunas ocasiones será recomendable no trabajar directamente con la palabra 'perdón' pues algunas sensibilidades pueden manifestar resistencia a esta palabra. En ningún caso debemos forzar este proceso. A veces bastará con presentar el perdón como una posibilidad para el desahogo y la liberación. Comprender y hacer énfasis en que el perdón es un proceso, no es algo instantáneo.

Necesitamos tener en cuenta que enfrentarse a situaciones que pueden ser perdonadas, es un proceso doloroso y requiere de valentía. De ahí que algunos participantes puedan manifestar sus emociones con llanto, angustia, confesión, enojo, etc. Debemos saber manejar estas situaciones en caso de que se presenten.

Para comenzar la sesión, proponemos abrir un diálogo en el que cada persona exprese lo que significa la palabra perdón. Pueden narrar alguna situación personal o ajena en que hayan vivido. Comentar lo que dicen algunas instituciones como la Iglesia, la familia, etc. Expresar lo que se nos viene a la mente cuando escuchamos esa palabra 'perdón'.

El siguiente artículo de Elías López, S.J. y Miguel Grijalba "Pidiendo a mi hijo perdón" puede ser útil a manera de contexto para el facilitador o facilitadora.



### OBJETIVO

Generar un espacio adecuado para conversar respecto al perdón, de manera que los y las participantes vayan comprendiendo la importancia de esto en los procesos de sanación personal y emocional como en el establecimiento de relaciones más constructivas a nivel social.

“¡Cuántas veces he pedido a mi hijo perdón! ¡Cuánto he llorado con él... y tantas otras veces a solas! ¡Qué equivocado estaba! Pensaba que cogiendo las armas iba a dejar a mi hijo un país mejor. Pero ya ve: nada ha cambiado. La misma violencia e injusticia estructural sigue tras tantos años de lucha armada. ¿Para qué tanta muerte? Y ahora aquí sigo encarcelado por los delitos cometidos durante mi tiempo de guerrillero.”

Andrés nos contaba su sufrimiento en una de las visitas que hicimos a un centro penal a las afueras de una ciudad de Colombia cuando acompañábamos a un profesor de la Universidad Javeriana que empezaba a dar un curso de paz a excombatientes en la cárcel. Es una de las iniciativas que intentan sanar las heridas de la considerada región más violenta del mundo, Latinoamérica, donde más gente es asesinada por el crimen organizado que busca el dominio violento de territorios y comercios, de explotación de recursos naturales y tráfico de personas.

Creciente diferencia entre ricos y pobres. En Latinoamérica la violencia de la injusticia distributiva – la violencia que supone ver a simple vista callejeando entre los barrios de las grandes urbes la creciente diferencias entre ricos y pobres – sigue matando y desplazando a personas amenazadas. Andrés tomó las armas como reacción a esa injusticia que es creciente no solo en Latinoamérica sino en todo el mundo. Creía que una violencia con otra se solucionaría. Es un credo muy extendido en el corazón humano que sostiene casi cuarenta conflictos armados en todo el mundo.

Por eso urge tanto desarmar el credo que llevó a Andrés a combatir, desmovilizar la cultura militarizada que llevamos puesta en hábitos y actitudes casi sin darnos cuenta. La violencia se ha colado por las heridas del corazón humano y ahora toca sanarlo, por medio del perdón y la reconciliación tanto a nivel personal como político.

Por esto el JRS, que trabaja con personas víctimas de la violencia, asume como misión específica la reconciliación: “establecer relaciones justas con los otros hombres, con uno mismo, con la naturaleza y creación que sufren nuestra violencia consumista, y con Dios – fuente del amor que todo lo recrea.” Desde el mismo momento en que una víctima nos toca a la puerta, la reconciliación es una dimensión transversal y estratégica en todo lo que hacemos.

**Reconciliación Colombia.** En Latinoamérica y concretamente en Colombia el JRS lleva unos tres años aprendiendo juntos a responder a esta misión. Ahora queremos aportar nuestra experiencia y nuestro discernimiento crítico al momento que vivimos a nivel nacional con el proyecto Reconciliación Colombia. La iniciativa está promovida por la ONU junto a más de 30 aliados con tres protagonistas centrales: la empresa privada, los gobernantes locales-regionales y las organizaciones sociales. Esta alianza busca propiciar el diálogo como “un proceso de largo plazo de reconstrucción de confianza entre personas, comunidades, sectores de la sociedad y autoridades, en el que se logra restablecer el tejido social y construir un futuro a partir de reconocimiento del pasado, recuperación emocional y psicológica de víctimas y victimarios”.

El JRS trabaja en talleres de reconciliación tanto para sus equipos como las comunidades a las que servimos. Nuestro valor añadido es trabajar la sanación desde las distintas espiritualidades o “fuentes de vida” que cada persona o grupo tenga. Este nivel hondo y personal de sanación se articula con los niveles comunitario, social y político trabajando en los talleres los elementos de la justicia transicional.

**Pasar la página.** La justicia transicional busca dejar el pasado de violaciones masivas de derechos humanos y pasar la página de la historia hacia una sociedad en paz buscando la verdad, la justicia, la reparación del daño hecho y la reconciliación de las partes enfrentadas en el conflicto. Cuando hablamos de la invitación al perdón no caemos en impunidad. Estos aprendizajes participativos, desde las experiencias de nuestros equipos y comunidades de desplazados, intentamos llevarlos a acciones concretas que se incorporan en cada proyecto local.

El primer paso es escuchar a la sabiduría que ha nacido en medio del dolor. “Reconciliación es dejar venganzas y prejuicios atrás, reencontrar la ruta perdida, poner a un lado el rencor y abrir el corazón a lo nuevo que viene.” La señora Carmen es una que ha sabido cómo hacerlo. Nos dijo que estábamos sentados justo donde habían matado a su hijo, en la baranda de su casa. La viuda de su hijo no pudo con el dolor y se marchó de casa dejando a su hija con la abuela.

Abuelita no llores. La señora Carmen se quedó con la nieta, pero tumbada por una depresión que la tenía en cama, sin salir de la habitación a oscuras. Solo salía en la noche para ir al cementerio. Allí lloraba y lloraba arrodillada junto a la tumba de su hijo hasta poco antes de despuntar el alba. Para luego volver a la casa y a la cama. Pero su nieta se colaba en la habitación a oscuras y le decía: “abuelita no llores que mi papá vive en el cielo.” Esto hizo a la señora Carmen cambiar. Tenía que luchar por la vida de la nieta pues la nieta luchaba por la suya. Así que empezó a levantarse y retomar la vida poco a poco.

La señora Carmen creó la asociación de Madres por la Vida con viudas y madres de hijos asesinados que trabajan para ayudarse unas a otras a superar el dolor y reconciliar. Nos lo contó a pocos días del cuarto aniversario del asesinato de su hijo. Nos dijo: “Estos días alrededor del aniversario los paso aún muy mal. Por eso ahora voy con más frecuencia a casa del cura pues me da ánimo. A él también le mataron a toda su familia.”

**Reconciliación preventiva.** Esta aproximación a los procesos de reconciliación desde la futura generación es lo que llamamos “reconciliación preventiva.” Sueña que tanto los hijos de víctimas como victimarios jueguen juntos y sean amigos hoy para que mañana engendren familias y sociedades reconciliadas. Los hijos pueden hacer milagros que rompen el círculo de la violencia.

A una madre a la que habían asesinado a su marido y se resistía obviamente a pensar en la reconciliación le preguntamos si estaba dispuesta a dar pequeños pasos de sanación si podrían ayudar a dar un futuro distinto a sus hijos y ella rotundamente contestó: “por unos hijos una madre lo hace todo.”

Como se plantea en la iniciativa Reconciliación Colombia es el momento de aquellas madres y padres capaces de mirar a los hijos propios y ajenos para responder a las preguntas: “¿Quién toma la iniciativa? ¿Quién se atreve a pedir perdón?” La experiencia de perdón está en el corazón de la reconciliación que Jesús propone. En la cruz él toma la iniciativa y pide al Padre perdón para sus verdugos. Y como dice el Papa Francisco lo hace como cordero.

“Para nosotros ser seguidores del Cordero significa poner en lugar de la malicia la inocencia, en el lugar de la fuerza el amor.” Parece paradójico lo de Jesús: ser cordero para luchar contra el león. No se puede luchar contra la violencia en la sociedad sin ser paz, sin ser dentro de uno el cambio que queremos ver fuera.



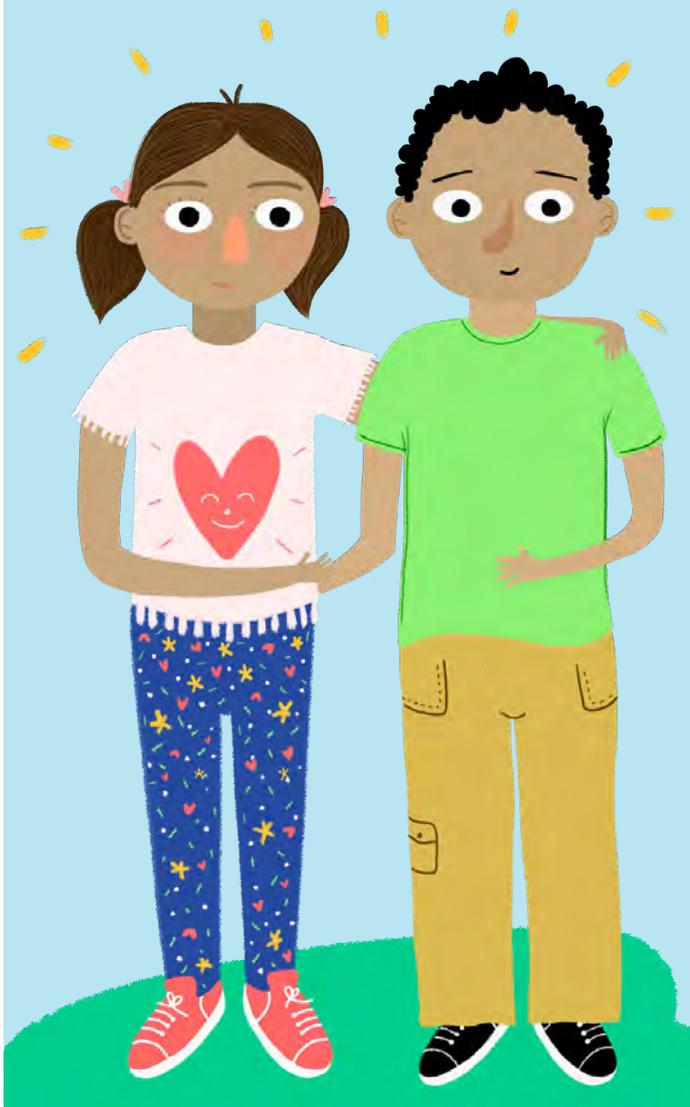
## REFERENTE TEÓRICO

Algunos autores distinguen entre perdón y reconciliación, otros no. Lo importante en este caso es poder sanar el dolor o comenzar procesos de perdón más allá de discusiones teóricas.

Podemos decir que reconciliar está relacionado con volver a unir lo que estaba separado. La reconciliación es una llamada al encuentro, a que las partes vuelvan al encuentro, etimológica y literalmente, ‘re-conciliación’ significa ‘volver-juntos-llamada’. Por ello, es necesario tener presente que la reconciliación no puede ser algo impuesto al igual que el perdón. Cada uno y cada una tiene un proceso personal y social al cual no se debe renunciar ya que es de largo aliento. Es un proceso que puede durar días, meses, años, incluso décadas y generaciones. Se debe dar de manera natural, pero con acompañamiento.

Cada vez que se intenta hablar sobre reconciliación, o referirse al tema, se asocia directamente al perdón y, a su vez, se cree que implica olvido o impunidad. Junto con esto, esta palabra está relacionada con el contenido moral-religioso, ya que al parecer esta corresponde a un deber como creyente, donde se está casi obligado a perdonar.

Muchas veces, esta connotación moralizante genera una doble culpa o victimización. Por un lado, tenemos la dificultad de perdonar como una necesidad de sanación interna y de liberación frente al dolor. Por otro lado, está la sensación de culpa por no cumplir con el supuesto mandato religioso de perdonar y amar al enemigo. Ambas situaciones solo generan dolor y mayor dificultad frente al proceso de reconciliación y perdón.



Es necesario proponer una resignificación de la palabra perdón desde un punto de vista teológico-espiritual, para quitar el tema de la culpa y ayudar a procesos de reconciliación. El objetivo es que, frente a la realidad religiosa, lo que debe quedar claro, ante todo, es que si las personas no pueden comenzar procesos de perdón en ese momento, tampoco es necesario forzarlo. El perdón se da solo desde la libertad del hombre para experimentarlo o no. Dios no lo condena ni lo juzga, por el contrario, lo comprende y acoge en su dolor ya que conoce y acepta la libertad de las personas.

Es importante invitar a las personas a que, si bien sienten que no pueden perdonar en ese momento, no se cierren a buscar el perdón, no por una condena o castigo; sino por un asunto de sanación personal para estar más libres de dolor. Es fundamental recalcar que el perdón es un proceso, no es un asunto inmediato y lineal. Pero, sobre todo, es un derecho de cada persona.

**Reconciliación y perdón<sup>17</sup>:** ¿La reconciliación implica el perdón? ¿están las víctimas obligadas a perdonar a sus victimarios sin haber ganado suficiente justicia por su sufrimiento? ¿se puede perdonar obligadamente? ¿es el perdón un imperativo religioso?

Cuando hablamos de reconciliación entramos en un ámbito altamente polarizado, donde las posiciones son muy encontradas y disímiles. Por esto, es importante entender varias cosas para no situarnos en un callejón sin salida frente al tema:

**I.** La reconciliación es compleja como el conflicto. Por eso pide considerar los distintos niveles en los que esta puede darse.

**II.** La reconciliación exige diversas dimensiones, pone en juego distintas herramientas o componentes para su desarrollo.

**III.** La reconciliación se puede dar con distintos modelos, según el componente que se priorice en su realización.

**IV.** La reconciliación demanda distintas fases o momentos, es decir, es un proceso y no siempre estamos listos para la última fase. Debemos comenzar por dar pequeños pasos, antes de iniciar con una gran etapa inicial, que normalmente no es la mejor, ni la más desarrollada.

<sup>17</sup> Ver García, Mauricio S.J., "Notas sobre reconciliación".



### ¿Qué es el perdón?

Se entiende por perdón una decisión personal de quien ha sido vulnerado, de renunciar a someter al victimario a actos violentos que le causen un sufrimiento igual o semejante al que él sometió a la víctima. Una decisión personal de la víctima, de tomar la iniciativa y el riesgo de abrirse al victimario para acogerlo con el equipaje de confusión y de peligro que carga. Una decisión personal de trabajar por transformar los propios sentimientos de odio y de venganza contra el victimario, por sentimientos de comprensión. Y una decisión personal de renunciar a promover el rechazo social contra el victimario, y disponerse interiormente a acciones afirmativas para que el victimario sea incluido en la sociedad<sup>18</sup>.

Esta decisión de perdonar, tomada libremente por el sujeto-víctima, no significa darle la razón al agresor, no significa ponerse de parte de los perpetradores de la violencia, no significa renunciar a los derechos de las personas victimizadas y de sus familias, no significa abandonar la causa ética o política por la que luchan las víctimas, no significa negar la objetividad del mal hecho por el que ha extorsionado, robado o matado, no significa optar por la impunidad o por el olvido. La decisión

de perdonar mantiene todas estas cosas y se coloca a otro nivel, más profundo, más personal, más espiritual y, si no es inapropiado decirlo, más psíquicamente saludable.

El perdón no puede exigirse, pues es una decisión tomada por la víctima, que logra liberarse de presiones y condicionamientos internos y externos y que se pone por encima de normas y leyes. Es una decisión autónoma, hasta donde es posible, de las propias emociones, temores, rabias, tristezas y angustias. El perdón es un acto que no espera retribución alguna en respuesta. Es un don. Es estrictamente un valor moral.

El perdón no solo libera a la víctima del odio, la venganza y las tensiones destructivas. Cuando la víctima da el perdón, en el victimario se produce un conjunto de efectos emocionales y sociales liberadores. “Mediante el perdón, la víctima se libera de su sufrimiento, de su afán de venganza, de su relación dolorosa con el victimario, en una palabra, de su condición de víctima.”<sup>19</sup> ●

<sup>18</sup> De Roux, Francisco. “Reflexiones sobre el perdón”, conferencia en la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. 2013.

<sup>19</sup> Bilbao, “Perspectiva filosófica del perdón”, 30.



## PROPUESTA PEDAGÓGICA

A continuación, proponemos una metodología para que los participantes puedan conectarse con los propios dolores de su historia, especialmente, con aquellos que necesitan un proceso de perdón. Partimos desde las situaciones más generales hacia las más específicas, en la lógica de ir adquiriendo mayor profundidad en el ejercicio.

**I.** Podemos iniciar con algunas preguntas para suscitar la reflexión:

- ▶ ¿Crees que el acto de perdonar puede tener beneficios en ti?
- ▶ Si la respuesta es afirmativa, ¿cuáles son esos beneficios?
- ▶ Si la respuesta es negativa, ¿por qué no? ¿pueden existir otros beneficiarios a partir del acto de perdonar? (en esta pregunta podemos traer a colación a nuestras fuentes de vida).

**II.** Luego, invitamos a los y las participantes a cerrar sus ojos y traer a la mente momentos dolorosos y también momentos felices de su vida. De ser prudente, los invitamos a pensar en situaciones concretas en las que han perdonado a otras personas o han recibido perdón a lo largo de su vida.

Podemos hacer una línea del tiempo con tarjetas en donde los y las participantes escriban tres momentos felices, tres momentos dolorosos de su vida y tres momentos de perdón.

**III.** Después, invitamos a los y las participantes a adentrarse en una situación específica de todas aquellas que pensaron con anterioridad:

**A.** **Recordamos una situación dolorosa donde recibimos una agresión directa o a un ser querido.** La escribimos en una hoja y la ponemos en el piso junto a nosotros. En algunos casos, la situación será

muy dolorosa y no tendremos valor para escribirla. Para ello, basta con traer a la memoria lo ocurrido. Algunas preguntas que pueden ayudar:

- ▶ ¿Quiénes estaban ahí?
- ▶ ¿Qué ocurrió?
- ▶ ¿Qué se perdió?

**B.** **Reconocemos los sentimientos que surgieron.** Escribimos en una hoja los sentimientos suscitados de la actividad, ponemos las hojas junto a nosotros para que los demás puedan observarlos. Algunas preguntas que pueden guiar este momento:

- ▶ ¿Qué sentimientos experimentamos?
- ▶ ¿Qué es lo que más nos duele?
- ▶ ¿Qué es lo que más nos enoja?
- ▶ ¿Qué hay detrás de nuestra indiferencia?
- ▶ ¿A qué nos lleva ese sentimiento?
- ▶ ¿Nos fortalece, nos hunde, nos impulsa a actuar?

**C.** Expresamos de manera verbal o escrita lo que la persona agraviada pide al agresor en el nivel emocional o de sentimientos. Por ejemplo:

- ▶ “Devuélveme la paz, la alegría, la seguridad, la confianza, etc.”

No tocamos asuntos materiales, pues no se trata de la herramienta de reparación, sino del perdón que es un proceso interno.

**D.** Expresamos de manera verbal o escrita lo que el o la participante está dispuesto a dar a otros para obtener aquello que pide. Por ejemplo:

- ▶ “Estoy dispuesto o dispuesta a dar fortaleza, comprensión, respeto, ayuda, escucha, etc.”

Esta parte es importante para no dejar al participante en postura únicamente de víctima, sino moverla a apropiarse de sus sentimientos y hacer algo con ellos. Si alguien está dispuesto a dar el perdón a su agresor, este es un momento propicio para expresarlo, pero esto implicaría que la persona haya empezado un proceso con anterioridad. Tar a quien decida libremente no hacerlo.

**Nota uno:** recordemos que ninguna parte de este proceso puede ser forzada, es importante respetar a quien decida libremente no hacerlo.

**Nota dos:** en algunos casos se puede suprimir el paso dos y en otros el paso tres; según las necesidades del grupo.



Foto: cathopic.com



## COMPROMISO

Invitamos a los y las participantes a sentarse en forma de círculo y dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ▶ Con todo lo anterior, ¿sientes que has podido dar pasos de perdón? ¿cómo? ¿por qué?
- ▶ Si no lo has hecho, ¿te gustaría intentarlo? ¿sí? ¿no? ¿por qué?
- ▶ ¿Cómo vivir en la cotidianidad ejercicios de perdón?
- ▶ ¿Qué compromiso puedo asumir para consolidar la experiencia del perdón en mi vida?



## EVALUACIÓN

Comentamos la experiencia y definimos qué fue lo más significativo en el tema de perdón:

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



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bilbao, Galo. "Perspectiva filosófica del perdón". En: Bilbao, Galo y otros, El Perdón en la Vida Pública. Bilbao: Universidad de Deusto.
- De Roux, Francisco. "Reflexiones sobre el perdón", conferencia en la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. 2013.
- García, Mauricio, S.J. Notas para una definición sobre reconciliación. [https://www.javeriana.edu.co/documents/15838/6918698/NOTASsobreRECONCILIACION%C2%BFN\\_vf.pdf/4a710251-d9e1-4de4-8e0c-a701c07ca9d8](https://www.javeriana.edu.co/documents/15838/6918698/NOTASsobreRECONCILIACION%C2%BFN_vf.pdf/4a710251-d9e1-4de4-8e0c-a701c07ca9d8)

# 5 TEXTOS COMPLEMENTARIOS

## 5.1. Reconciliación, sentido de vida y comunicación<sup>20</sup> (Elizabeth Juanola Soria)<sup>21</sup>

Voy a plantear la reconciliación como un acto profundamente relacionado con la comunicación. Una experiencia que tomo a partir del conocimiento del realismo existencial, tesis de Alfredo Rubio que ustedes pueden conocer en el libro *22 historias clínicas de realismo existencial* o en [www.realismoexistencial.org](http://www.realismoexistencial.org) y que plantea que la existencia concreta de cada uno de nosotros es única e irrepetible. El libro, a través de veintidós historias, de manera progresiva, propone un itinerario desde la experiencia de “sorpresa” de la propia existencia.

Vivimos en un mundo hiperconectado a pesar de lo cual, vivimos en un mundo de muchas y profundas soledades. La más dura de ellas es la falta de sentido. La persona que experimenta la “sorpresa de existir”, es decir, que constata que la única posibilidad concreta de estar en este mundo es la que está teniendo, fortalece el sentido de su vida, o posiblemente lo encuentra si lo estaba buscando. El realismo existencial abraza, de manera ineludible, el límite de la vida: la nada en el principio u origen y la muerte en su final. Nadie existía antes de ser engendrado. Para cada uno de nosotros, el tiempo cronológico empieza a correr desde que somos, antes no corre nada. Sabemos también que el reloj se parará en algún momento y nos acontecerá la muerte, no sabemos cuándo.

El sentido de la vida, el valor profundo de las cosas se hace auténtico por cuanto pasa por el límite, por la fragilidad, es entonces cuando valoramos lo que

tenemos en su plenitud, cuando reconocemos su plenitud, justamente porque sabemos que es eso y nada más. Un cuadro, una pintura, un paisaje, las personas a las que amamos están contenidas en un marco, tienen límites. La plenitud está contenida en límites. Empezamos a existir cuando a partir de un momento muy concreto, nuestros progenitores, en un acto que los trasciende, nos engendran. Vean algo: cualquiera de nosotros podría no haber existido nunca. Pero, no solo eso, sino que también podríamos no haber existido nunca, si eso así fuera, no ocurriría nada. Si no hubiéramos existido nunca, el mundo seguiría siendo mundo. El día que faltemos, el mundo seguirá siendo mundo. Vivir esta experiencia es vivir una experiencia profundamente reconciliadora y liberadora.

---

<sup>20</sup> En *Miradas sobre la reconciliación: reflexiones y experiencias* / compiladores Jorge Eliécer Martínez Posada, Fabio Orlando Neira Sánchez. Bogotá: Universidad de la Salle, 2010, pp. 33-40.

<sup>21</sup> Licenciada en Comunicación Social, Universidad Arcis, Santiago, Chile. Diplomado en Comunicación e Iglesia, Universidad P. Alberto Hurtado, Santiago, Chile, posgrado en Cultura de paz y convivencia social, aplicaciones prácticas. Universidad de Barcelona. Facilitadora de Escuelas de Perdón y Reconciliación de la Fundación para la Reconciliación, tutora cursos virtuales para la Fundación Carta de la paz de Barcelona, España. Encargada nacional de Comunicación de Caritas Chile, presidenta de la Universitas Albertiana en Chile con personería jurídica en Chile desde diciembre de 2006. Esta institución promueve el Instituto de la Paz, Armando de Ramón y la Carta de la Paz, dirigida a la ONU, en Chile. Vicepresidenta Corporación Gaudí de Triana (Rancagua-Chile), gestora en América Latina de la difusión Carta de la Paz dirigida a la ONU. Presentaciones y gestiones en Chile, Colombia, Bolivia, Argentina, Uruguay y Costa Rica. Fundación Carta de la Paz. Barcelona-España.

Todos tenemos una *historia cero* en la que es sumamente interesante zambullirse a investigar. La historia cero de cada uno es el abismo de nuestra existencia, el segundo antes de ser engendrados, la llamada telefónica que no llegó o la visita que se fue antes y le dio margen de tiempo a mi engendramiento. Ahí, en la historia cero, mi padre y mi madre no lo eran todavía. En la historia cero descubrimos un mundo que funciona y en el que las vidas se van tejiendo hasta concretarme. Siempre hay perplejidad en las historias cero, dolores y encuentros, alegría y desencuentros, ninguno es immaculado.

En el libro de las *22 historias de realismo existencial*, el autor, Alfredo Rubio, nos relata su historia cero:

**Nombre:** Alfredo. Yo. Un ser humano, según creo.

**Edad:** la de empezar a mirar las cosas por segunda vez, con nuevas preguntas.

Datos: barcelonés. Siglo XX. Vivo con pasión esperanzada, las últimas zancadas de este siglo (se refiere al siglo XX).

**Historia:** mi padre, casi todavía adolescente, determinó ir a vivir a la ciudad. Tiempo más tarde, allí conoció a mi madre. Si él no hubiera tomado aquella decisión, habría continuado entre sus valles y cotos. No se habría encontrado con mi madre.

Yo... no existiría. Antes de mi engendramiento, en efecto, si algunas cosas (aunque pudieran parecer irrelevantes) hubieran ocurrido distintamente de lo que en realidad aconteció, habrían impedido las condiciones precisas para que empezara a existir ese algo que sería yo.

¡Cualquier hecho por nimio que fuera! Que mi padre hubiera declinado, por apetecerle más ir a otro sitio, la invitación a la fiesta donde se le cruzó por primera vez mi madre... O luego hubieran fijado la boda para un tiempo más tarde... O después, aquel día, porque se hubieran enfurruñado, no hubieran hecho el amor... Cuando pienso, siento, que ciertamente podía yo no haber existido, un estremecimiento dula de mi ser.

Y casi a la vez, en una oleada contraria, gozo la exultante alegría de ser, de existir... Jugó el aire conmigo por primera vez, en una casa-chaflán de Barcelona. Las dos calles a las que daban sus balcones tenían nombres de ámbitos de lengua catalana: Mallorca, Girona.

Al aprender a mirar, el mundo se me acababa en las solemnes y silenciosas casas de enfrente... y en un cercano solar que alcanzaba a ver desde mi terraza; un espacio para mí misterioso, lleno de hierba y zarzas, engastado (como aquella brillante piedra verde en el aro de un anillo de mi abuela), en el pavimento de la calle Girona y del Paseo Diagonal.

Un día empezaron a construir allí un edificio. Muchas mañanas, entresacando mi cabeza por los balaustres de la baranda, miraba y miraba el prodigio de ver crecer nada menos que otra casa. Contemplaba el subir de su propia osamenta de hierro. Esa casa y yo estábamos allí, creciendo. Antes, ni ella ni yo, éramos.

Ahora nos mirábamos. Yo, con los párpados abiertos asombrados, atentos. Ella, tranquila, a través de sus ventanas aún sin postigos. Sí. Hoy percibo que yo podía no haber nacido, aunque se hubiera construido aquella u otra casa en el terreno que unos hombres desbrozaron presurosos de matorrales, pisando su hierba verde, verde.

¡Sí; qué gozo existir! Haber contemplado olorosamente una magnolia, haberme estremecido muchas miradas mirándome... rozarme una palabra amiga... esculpir unos proyectos. Haber visto en mi principio surgir una casa...

Veo por mi piel, mi cuerpo todo, que tengo, sin embargo, que precaverme: que esta alegría de "estar" no me torne tan ebrio que me olvide por el hecho de vivir, que podía no haber sido. Soy algo que antes ni era. Que empezó a ser. Que ahora estoy siendo. Un día –¿una noche? – sé que cesará este modo de vivir.

Lo recuerdo siempre, pero no me importa. Vivo.

La existencia es un acto comunicativo. El ser humano, desde que empieza a existir empieza a comunicar. Comunica porque es. Una flor, una piedra son y comunican su ser a otro que le da significado. La comunicación es siempre en relación con otro. El tema de la comunicación es un tema profunda y esencialmente humano. Si bien una piedra comunica, ella no tiene idea de ello. Los humanos sí podemos conocer y significar esa comunicación. Más plena será, cuanto más conscientes de lo que somos. Más reconciliada entonces porque la reconciliación pasa por el corazón las aristas de los límites y las pacífica. La comunicación es un acto existencial y la existencia es un acto comunicativo. Pero, no es común detenerse a paladearlo. Somos objeto de comunicación desde que somos engendrados y todo en la vida, desde ese momento es comunicación. Por ende, todos somos comunicadores. Pero, muchos minutos de nuestra vida nos empeñamos en ser apariencia, en ser otra cosa. Ello, además de producir un desgaste feroz, porque nada hay más agotador que esforzarse en ser lo que uno no es, además, produce comunicaciones incoherentes, erróneas, poco veraces y vacías de sentido. La comunicación del sentido está llena de verdad.

Curiosamente, muchas cosas fundantes de nuestra propia vida las tenemos muy a trasmano, enredadas y traspapeladas. No siempre elaboramos bien nuestras propias emociones, a veces las negamos o las exacerbamos. No siempre llevamos en la cartera, a mano, el hilo conductor de nuestra vida, ese que está profundamente vinculado con nuestra vocación. ¡Ah! La vocación, linda palabra. La vocación es lo que estamos llamados a ser, pero si no estamos conectados con el ser... ¿qué somos?

Si hiciéramos el ejercicio de preguntar a las personas que más nos conocen sobre nosotros mismos, si les preguntáramos ¿ustedes quienes creen que soy yo, qué ven en mí?, quizá nos encontraríamos con algunas sorpresas. Ellos, los seres cercanos, son nuestro espejo, puede ser que nos digan cosas que no nos gustan, pero es una preciosa manera de hacernos un examen. La percepción que mis hijos, hermanos, compañeros tienen de mí, sin duda hablan de mí, ¿pero hablan de mi superficie, de mi apariencia o de mí? ¿Qué comunicamos?, ¿qué discursos tenemos, de qué hablamos o de qué no hablamos?

Muchas veces comunicamos desde tener y hacer.

Cuando llegamos a un lugar por primera vez y nos preguntan quiénes somos, con frecuencia contestamos lo que hacemos. Revisemos nuestros discursos y veamos pistas en ellos. Si estoy lleno de angustia, ¿será que empezar a comunicarme desde la esperanza no me servirá?, ¿puedo hacer el esfuerzo?

En la finalización de un curso de computación para mujeres en Santiago de Chile, ellas organizaron un pequeño acto musical. Un joven llevó su teclado y había preparado algunas piezas musicales. Antes de empezar felicitó al grupo de mujeres que por generación correspondían a la de su propia madre. Él les dijo: “las felicito, ustedes acaban de emprender la felicidad”. Aquellas palabras contenían una sabiduría tremenda. Ciertamente, el curso de computación fue una excelente excusa para salir de la casa y ocuparse de ellas mismas, crear vínculos, tener nuevas conversaciones y, por tanto, resignificarse. Cambiaron el discurso, empezaron a contarse cosas distintas a sí mismas, entre ellas y a sus anteriores vínculos.

Cuando percibimos la existencia como un don hermoso que nos hace y que nos hace únicos e irrepetibles, la vida no puede seguir igual. Cuando nos quedamos al desnudo frente al ser, sea por enfrentarnos a la muerte, sea por enfrentarnos a la inmensidad del cosmos o a la fragilidad de nuestro propio engendramiento, la vida no puede seguir igual. Los artefactos, los celulares, las alhajas, los ruidos, las persecuciones, los delirios... se nos caen. La experiencia existencial tiene una fuerza comunicativa tremenda. Ante las catástrofes y el drama, la opción de abrazar lo más profundo de la existencia es liberadora y generadora de una profunda paz.

### Somos en un tiempo y en un espacio

Para la reconciliación es necesaria la contemplación de la realidad y para ello es fundamental hacer silencio, para hacer silencio hace falta tener tiempo y espacio. El silencio no se improvisa. El silencio es lo que da contenido a nuestro recipiente. Las personas somos como recipientes, podemos estar llenos de odio, desidia o vacío, o podemos estar llenos de silencio fundante. Sólo desde el silencio podremos reconciliarnos, es decir, volver a encontrarnos con lo más propio, lo fundante, volver al centro mismo del sentido. Ése es el discurso que nos llena, nos hace personas, recrea el ser. Oportunidades especialmente regeneradoras son los puntos de quiebre, relaciones en

crisis, después de un despido laboral o después de un largo letargo, los duelos y por cierto todos los inicios, los proyectos nuevos... Ahí es cuando necesitamos papel y lápiz para anotar ¿qué es lo que tengo ahora?, ¿desde dónde parto? y con eso empezar a caminar.

Veamos un ejemplo: acabo de descubrir frente a mí la sorpresa de existir, mi límite y se me da vuelta todo. Aparece la posibilidad de iniciar el camino de la vida de manera renovada. Reconciliada. Veo que solamente hay una persona capaz de convertir mis amarguras en tierra fértil, esa persona soy yo. Solamente hay una persona capaz de empezar a ver oportunidades en mis fracasos, revisarlos y aprender de ellos, esa persona soy yo. ¿Sobre qué versan mis conversaciones?, ¿cuáles son mis discursos? Mis discursos están llenos de temores y de defensas, de justificaciones y de apariencias. Cuando estoy sola, caminando por la ciudad, ordenando el día, regresando a la casa, preparando una tarea... muchas veces me descubro abrumada, cansada de cansarme, molesta con relaciones poco satisfactorias.

¿Cómo se hace?, ¿cómo se cambian los discursos?, ¿cómo cambio lo que me digo a mí misma que agota el sentido de todo, que descarga las pilas?, ¿cómo me enfrento a tareas que me desgastan y a situaciones de poder que me superan? Con un ejercicio potente de querer ir a fondo, de sinceridad conmigo misma y con el ejercicio del silencio. Para escuchar quien soy y qué quiero, tengo que hacer silencio. Un silencio que arranque de la aceptación de la realidad.

La persona realista tiene una gran parte del camino recorrido, porque ya dejó los sueños estériles atrás y ahora parte de lo concreto. No está lamentando lo perdido o lo que podría haber sido. Las situaciones de la vida nos comunican vida. Se genera entonces la opción de comunicar desde el ser. Un reto enorme. No desde la apariencia, no desde lo que hago y lo que tengo, sino desde el sentido.

Hay otro elemento fundante: escuchar. En el afán de llegar a la cima de triunfo, nos la pasamos compitiendo. Competimos hasta con nosotros mismos: "a ver si hoy demoro menos tiempo en llegar al trabajo". A propósito de las conversaciones –conversar significa también convertirse– algunos autores, como el chileno Humberto Maturana, dicen que es en las conversaciones en las cuales realmente ocurren las cosas, las transformaciones. Pero ¿conversamos?,

¿escuchamos?, ¿o nos paramos frente al otro para demostrarle nuestra razón y dominio? Al parecer, nos cuesta escuchar. Una parte importante de la sociedad, más de la mitad de sus integrantes, no está siendo escuchada.

Carta de la paz, dirigida a la ONU, punto IX:

Así mismo, es evidente que no se podrá construir la paz global mientras en el seno de la sociedad e incluso dentro de las familias, exista menosprecio hacia más de la mitad de sus integrantes: mujeres, niños, ancianos y grupos marginados. Por el contrario, favorecerá llegar a la paz el reconocimiento y respeto de la dignidad y derechos de todos ellos.

Todos aquellos que no le sirven a un sistema productivo no están siendo escuchados. En las sociedades antiguas, aquellas que cuidaban del ecosistema con equilibrio, los adultos mayores eran consultados para tomar las decisiones.

Dicen que este tercer milenio es el que estamos en el milenio de lo femenino. Lo femenino es la gran esperanza. Lo que no sabemos bien es qué es lo femenino y, por cierto, que lo femenino no es un tema de mujeres, solamente. Intuimos que lo femenino es una apuesta a discursos más inclusivos, con menos poder, con democracias participativas y gobiernos capaces de incluir a las diversidades, como señala la Carta de la paz, dirigida a la ONU, en el décimo punto:

[...] Las democracias, pues, han de dar un salto cualitativo para defender y propiciar, también, que toda persona pueda vivir de acuerdo con su conciencia sin atentar nunca, por supuesto, a la libertad de nadie ni provocar daños a los demás ni a uno mismo.

Lo femenino está relacionado con los procesos, así podemos verlo en las gestaciones, en los embarazos, en los tiempos menos cronológicos y más fraternos, de sobremesa. Lo femenino se permite sentir, sin juzgar. Sentir miedo o rabia no es bueno ni malo, es humano. ¿cómo canalizamos esos sentimientos, como los elaboramos? Es el tema. Si siento rabia puedo usarla

para convertirla en diálogo o para matar al otro. El dolor duele, quien lo niegue está negándose a sí mismo, pero el dolor tiene sentido cuando genera vida.

Por tanto, estamos frente a una nueva civilización, construyendo discursos nuevos desde la amistad. Aprendiendo que hay signos de esperanza en cada puerta en cada ventana, en cada mirada. Aprendiendo a dialogar desde el silencio y la escucha.

En una entrevista que le hicieron el pasado 20 de septiembre de 2009, en el diario *El Espectador*, al filósofo colombiano Carlos B. Gutiérrez cuando cumplió 70 años, él dice que el ciudadano de a pie se ve confrontado a diario con situaciones que cambian y a cuya altura él tiene que estar, he ahí el cambio de cultura; dice Gutiérrez:

Hemos reducido lo ético a puro individualismo, es decir a una racionalidad táctica-estratégica individual, que termina privándonos de mucha orientación que necesitamos. Creo que la orientación tiene que ver con que tengamos un sentido. Es decir, la razón humana está cada vez más centrada en dominio, control y técnica. Y lo que la hermenéutica sensibiliza no es al dominio, sino a agilizar nuestros sentidos de pertenencia de lo que formamos parte, que no tratamos de dominar sino lo que nos permite ser como somos; [...] el reconocimiento de lo que somos como autoconciencia depende en gran medida del reconocimiento de los otros, la identidad humana es un constructo social, no un logro personal.



Foto: catholic.com

En justicia, la propuesta de Gutiérrez es una apuesta por la reconciliación, por el otro. Y cuando construimos diálogo, cuando nos convertimos al otro, lo que hacemos es ser amigos. La amistad es la experiencia más sublime que podemos experimentar. En la amistad se vive la fiesta, se escucha el tintinar de las copas llenas de vino. En la amistad, la diversidad es aporte y cuando la diversidad es aporte estamos construyendo amistad. Una amistad abierta, receptiva, invitante y mostradora de caminos.

La amistad cerrada es asfixiante, hablamos de amistad en la cual tus amigos son mis amigos. “Hay que cultivar el disenso” dice Carlos B. Gutiérrez.

“La paz se recibe” dice el célebre estudioso de la paz Raimon Panikkar, “no como algo debido, merecido, conquistado, sino como un don, como una ddiva o como una gracia”, la paz deviene por añadidura, llega y “hay que recibirla en cuerpo y alma” añade Panikkar. El desafío es estar receptivo. ●







# HERRAMIENTAS PARA LA **RECONCILIACIÓN**

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

