

Diplomado Transformación Positiva de Conflictos



Sexta Sesión

Comitán, Chiapas 25, 26 y 27 de febrero del 2009

En esta sexta sesión de nuestro Diplomado sobre Transformación Positiva de Conflictos, llegamos 16 personas (8 mujeres y 8 hombres) de 12 comunidades de los siguientes municipios: Comitán, Ocosingo, La Independencia, Las Margaritas, Amatlán, Altamirano y Maravilla Tenejapa.

BIENVENIDA

Comenzamos la sesión con la bienvenida y recordando que esta es la sexta sesión y que solo nos queda una más para terminar nuestro diplomado. También recordamos que el objetivo general del diplomado es:

Profundizaremos la metodología de la Transformación Positiva de Conflictos, reflexionaremos temas y compartiremos nuestras experiencias que nos permitan crear alternativas encaminadas a la construcción de la paz.

Esta sesión se llama *de lo personal a lo social*, vimos la importancia de ver nuestra historia personal y la relación que hay con lo que pasa afuera, las experiencias y los conflictos que hemos vivido.

Reflexionamos tres temas importantes; poder, el círculo de la agresión a la venganza y el camino de la agresión a la reconciliación. Por eso el objetivo de esta sesión fue:



Foto: Coreco

Reflexionar como nuestra historia personal va de la mano con las formas como actuamos en los conflictos, y así encontrar caminos para Transformarlos Positivamente.



Foto: Coreco

Iniciamos nuestro trabajo con dos ejercicios:

El primero se llama “los ciegos y las ciegas”: en parejas una persona cierra los ojos y la otra lo guía, caminamos por diferentes lugares, dándonos cuenta cómo nos sentimos, qué pasa en nuestro corazón, en nuestro cuerpo, qué pensamientos vienen, al tener los ojos cerrados cuando nos van llevando y cuando llevamos. Después de un rato se dio la indicación de cambiar, tanto la persona que guía como la que es guiada.

Compartimos la experiencia de este primer ejercicio ¿cómo nos sentimos cuando fuimos guiados y caminamos con los ojos cerrados?:



Foto: Coreco

- Sentí inseguridad, miedo, me desubique, pues al escuchar los carros sentí que estaba en otro lugar.
- No sentí miedo, me deje manejar donde me llevaran, no me fue difícil, me sentí segura, sentí que iba caminando bien. En los problemas vamos cerrando los ojos y nos acomodamos con quien nos lleva. Con los ojos cerrados no vemos la realidad y nos dejamos llevar o nos acomodamos con quien va guiando.
- Es difícil caminar a ciegas, me sentí desubicado con peligro de caerme, golpearme o de que pasara a atraerme un carro. Me imagine como cuando hay caídas y de un rato a otro nos volvemos ciegos, hay miedo, decepción, dolor. A veces cuando se nos atraviesan problemas nos sentimos muy tristes o decaídos.

Cuando no sabemos como solucionar los problemas se siente uno débil. Las cosas tienen solución solo hay que saberse ubicar.

- Me sentí insegura, porque a veces cuando hay problemas en las comunidades o familias nos sentimos tristes, da miedo, me vino al pensamiento que a nosotras como mujeres a veces nos dicen que nuestra participación no vale nada, para nosotras que estamos acá tenemos un poco abiertos los ojos porque participamos y salimos pero hay otras mujeres que no salen, o los hombres no les permiten salir.
- Cuando cerré mis ojos me sentí un poco nerviosa, no es igual caminar con los ojos abiertos, aunque el compañero me iba guiando pero no es igual que veamos por donde caminar, si están cerrados los ojos no nos damos cuenta. Hay que abrir nuestros ojos, ver como queremos vivir y como vamos a vivir como mujeres, como no dejarnos engañar con lo poco que quiere dar el gobierno. Si nos organizamos vamos a seguir adelante.
- Me imaginaba como es físicamente el problema de estar ciego y se siente difícil, me sentí inseguro, nunca había intentado caminar con los ojos cerrados y es muy diferente que andar con los ojos abiertos. Es como con los problemas y con el trabajo, hay que ver la manera de no dejar caer al grupo o comunidad, caminando de la mano juntos, no siempre hay una seguridad, aunque se sienta como si fuera a caer.
- Me sentí triste al cerrar los ojos, al no saber por donde caminaba. Si están cerrados los ojos es como cuando estamos en nuestra casa y no participamos, y así como ahora que ya salimos y caminamos ya están abiertos nuestros ojos.

¿Cómo nos sentimos cuando fuimos guiando a nuestra compañera o compañero?

- Guiar no fue tan fácil, encontramos escaleras y no sabía como decir que está alto o levantar el pie, es como cuando me mandan a guiar una región de 10 comunidades, no se como hacerlo, así pasó en el ejercicio.
- Me hacía pensar en la realidad de nuestra comunidades, guiar es una gran responsabilidad, no podemos hacerlo rápido, pues tenemos la responsabilidad de llevar a una persona que no puede, como responsables de este trabajo quisiéramos guiar a alguien en la comunidad pero no es fácil porque no nos reconocen nuestro trabajo, pero hay personas que aunque no tengan diplomado o este trabajo saben guiar porque ya tienen un don, necesitamos ver bien por donde vamos a guiar. Se necesita ver el fundamento o principio de eso que se esta viviendo, diálogo o negociación, si estamos distorsionando terminamos odiándonos, por eso es importante decir con claridad los obstáculos que se presentan en el trabajo, son líneas que debemos trazar bien para poder guiar.
Que podamos dar una palabra bien fundamentada, en el grupo, colectivo o comunidad, quien guía es responsable si se golpea el guiado con algo o no, es como el principio de planear bien.
- Al guiar me sentí con mucha responsabilidad, como a veces mi compañero cuando se quedaba parado, estaba muy rígido y no avanzaba, se ponía muy duro, me hizo pensar que cuando nos quedamos parados cuesta dar el paso, platicábamos sobre como hay cosas que no nos permiten avanzar.



El segundo ejercicio que hicimos se llama “el péndulo”:

Formamos tres grupos, en cada grupo hicimos un círculo y una persona en el centro se dejaba caer mientras las y los demás la íbamos agarrando para que no se cayera, así hasta que pasamos todas y todos en cada grupo.

Comentamos que en este segundo ejercicio:

- A algunos les causó inseguridad o temor de caer.
 - Se ponían duros cuando estaban en el centro del círculo.
 - Los de afuera estaban muy atentos pues se veía una gran responsabilidad de cuidar al hermano o hermana del centro.
- Me sentí inseguro al estar afuera porque sentía que me ganaba el peso del hermano que estaba en medio, me puse fuerte para no dejarlo caer ni caerme.

Es una primera experiencia y poco a poco nos acerca al trabajo. Esta experiencia de estar con los ojos cerrados nos provocó inseguridad, miedo y también nos recuerda experiencias que hemos tenido. Este ejercicio nos ayuda a tener la confianza, darnos cuenta de nuestra responsabilidad y de la otra persona. Nos ayuda el ejercicio a confiar en el grupo, poco a poco nos da más confianza. Estamos creando un ambiente que nos permita ir trabajando los temas de esta sesión.



Comitán, Chiapas, Febrero 2009

EL GRUPO QUE QUEREMOS SER

Recordamos que como grupo tenemos nuestro reglamento, que es el que nos sirve de guía en nuestro trabajo.

En esta sesión la mayor parte del trabajo fue en grupos pequeños donde hablamos de nosotros, nosotras, de nuestra historia y para eso necesitamos tener confianza por eso fue importante ver con quien tenemos confianza.

Igualdad.

- * Respetar las diferencias.
- * Interés en respetar las reglas.
- * Ver como solucionar para que no nos agarremos entre grupos.
- * Respeto a nuestra cultura
- * Respeto a nuestra forma de hablar.

- * Respetar la diferencia religiosa.

Comunicación.

- * Buena comunicación.
- * Interés en comunicarnos.
- * Libre expresión, que todos podamos dar nuestra opinión.
- * Tener fuerza, confianza de llegar a una solución.

Para formar los grupos se pusieron tarjetas del 1 al 5 en el piso, cada quien se fue poniendo en un numero y fue cambiando observando como se siente con las personas que está. Después de cambiarse varias veces se escogió el grupo donde se sentía cómodo o cómoda, reflexionamos si nos sentimos con confianza y a gusto de que es el grupo donde queríamos trabajar los tres días.

Ya en grupos nos reunimos para platicar y hacer acuerdos o reglas de cada grupo para trabajar con confianza. En cada grupo tuvimos la posibilidad de cuidar que los acuerdos se cumplieran, de recordarlos o complementarlos si hacía.

PODER

El primer tema que vimos fue el Poder y para iniciar la reflexión, en cuchicheo, platicamos que entendemos por poder, dijimos que es:



- > Actuar, resolver un problema, convocar.
- > Saber hacer las cosas, tener autoridad como un comisariado ejidal o un agente municipal, tener un acuerdo, una fuerza para hacer algo.
- > Tener una autoridad ya sea el gobierno o la comunidad. Quien tiene más dinero que otro. Quien tiene más edad, por ser mayor que otro.

La gente, la asamblea, tienen poder para llegar a un buen acuerdo en un pueblo o una comunidad, depende de nuestra forma de participar y de explicar.

Tenemos poder: de estar aquí, de dar nuestra palabra, de ocupar un espacio, de transformar los conflictos, cuando la asamblea presta atención al dar nuestra palabra, pero debemos medirnos de que nos dieron la oportunidad pues a veces nos pasamos, parece que sabemos todo y somos autosuficientes. A veces nos sentimos grande, autoritario. El poder puede ser positivo o negativo, según como se use.

Casi todos pensamos que el poder esta allá afuera, que lo tiene el licenciado, los partidos, el comisariado y no nos damos cuenta de qué poder tengo yo.

Decimos que:

Poder es nuestra capacidad de influir en la forma de pensar en las decisiones y en las acciones de las personas



Para ubicar nuestro poder realizamos un ejercicio con el siguiente cuadro de análisis de poder.

	POSICIÓN, ROL o LUGAR QUE OCUPA	PODER O FUERZA QUE TENGO	VENTAJAS	ABUSO
FAMILIA	Hijo mayor	<ul style="list-style-type: none"> Responsible de un trabajo Me respetan los hermanos 	<ul style="list-style-type: none"> Coordinar el trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> Mandar para no trabajar
COMUNIDAD O EJIDO	Pasada Autoridad	<ul style="list-style-type: none"> Ser nombrado y reconocido Gestionar para la comunidad Relación con funcionarios de gobierno 	<ul style="list-style-type: none"> Agradecimiento Reconocimiento Aprendizaje Saber hacer proyectos 	<ul style="list-style-type: none"> Explotar a otros Que me construyan mi casa. Me hagan mi trabajo. Pedir más cooperación Sobornar Dar más trabajo a la gente. Acusar injustamente a otros
IGLESIA	Coordinador de jóvenes	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar en la comunidad Ser nombrado Me confían Ser responsable 	<ul style="list-style-type: none"> Posibilidad de tener otros cargos 	<ul style="list-style-type: none"> Mandar hacer cosas que no son debidas Pedir más cooperación de la que se necesita.
ORGANIZACIÓN	Secretaria del colectivo de hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> Participar dentro y fuera Promover los trabajos del colectivo Promover la participación y organización de las mujeres 	<ul style="list-style-type: none"> Las mujeres escuchan mi palabra Hay respeto Salir a capacitarse Puedo hablar y traducir en tzeltal y castilla. Salir a otros lugares y encuentros 	<ul style="list-style-type: none"> Mandar sin preguntar, sin trabajar Pedir cooperación. Pedir credencial para sacar proyecto. Usar el dinero para comprar otras cosas que no se necesita en el colectivo.
OTRO	Consejo estudiantil	<ul style="list-style-type: none"> Relación con comité de padres de familia y maestro Promover la cooperación 	<ul style="list-style-type: none"> Ser escuchada por maestros Hacer acuerdos Me tienen confianza Tengo capacidad de hacer cosas 	<ul style="list-style-type: none"> Exigir a padres de familia hacer cosas que los alumnos pueden hacer. Hacer que solo los alumnos trabajen.



Todos y todas tenemos un lugar en la comunidad, en el pueblo, en nuestro grupo, en nuestra familia, en nuestra organización, ese lugar nos da *fuerza, un poder* frente a los demás para hacer algunas cosas.

Esa fuerza nos da algunas *ventajas* frente a los demás, esas ventajas nos pueden llevar a *abusar* de nuestro poder.



Todos las personas tenemos un lugar, no confundir cargo con lugar o rol, tenemos un lugar porque estamos en diferentes espacios, el cargo podemos tenerlo o no.

Hay diferencia cuando se usa el poder si se es hombre o mujer, influye en la forma de relacionarnos, aunque no sea el poder de la fuerza física pero si en la manera de actuar.

También reflexionamos qué tiene que ver este tema del poder con los conflictos:

- ~ Hay la capacidad de la persona para resolver un conflicto, una persona que acompaña o interviene los debe tomar en cuenta esto.
- ~ Entre las partes en conflicto, las dos partes tienen su fuerza y buscan una razón.
- ~ Se da una lucha de fuerzas, de poder.
- ~ Nos ayuda a ver de que manera se puede resolver el conflicto.
- ~ Si no nos damos cuenta que estamos mal o abusamos podemos crear un conflicto. En mi caso me cuesta saber si estoy abusando o no, o cuando estoy abusando.
- ~ Si es necesario reflexionar y profundizar cuando y como estoy abusando.

Reflexionamos este tema es para ayudarnos a hacer conciencia de que fuerza tenemos cada quien. Todos tenemos poder.

Si abuso de la gente estoy abusando de mi propio poder. En los conflictos hay autoridades que abusan de la gente, que para arreglar sus problemas lo hacen pidiendo dinero, así hacen autoridades y representantes de organizaciones, otras veces piden proyecto, llega el dinero y se lo quedan para ellos. En los conflictos es una lucha que se da porque se quiere ganar, pero en nosotros está tener la posibilidad de apoyar en la construcción de una solución justa. Por eso es importante reflexionar la fuerza que tengo y si la uso para solucionar los conflictos, construir la paz o para repetir lo que no me gusta o hacer más grande el conflicto.

CIRCULO DE LA AGRESIÓN A LA VENGANZA

Trabajamos en grupo y reflexionamos ¿cómo me desquito, que hago cuando alguien me hace algo?, cada grupo hizo una lista y luego en plenaria lo compartimos:

- Con enojo
- Burlas
- Golpes
- Regañando
- Descalificando
- Decir que no sabe lo que dice
- Con palabras
- Con una mentada
- Con golpes, físico, verbal o psicológico
- Con una contrademanda
- Amenazar
- Reproches, reclamos
- No hablarle
- Hablar mal de la persona
- Hacerle lo mismo
- Critica destructiva
- Simular tranquilidad una acción para hacer una venganza – preparando como desquitarse-
- Buscamos la venganza, depende del daño que me hayan hecho
- Encadenar lo pasado con el presente – cuando guardamos algo que nos dicen, puede pasar un tiempo pero queda en el corazón y cuando la otra persona comete algún error lo primero que sale es lo que estaba guardado para desquitarse-
- No decimos nada, quedamos esperamos la oportunidad para señalar sus fallas.

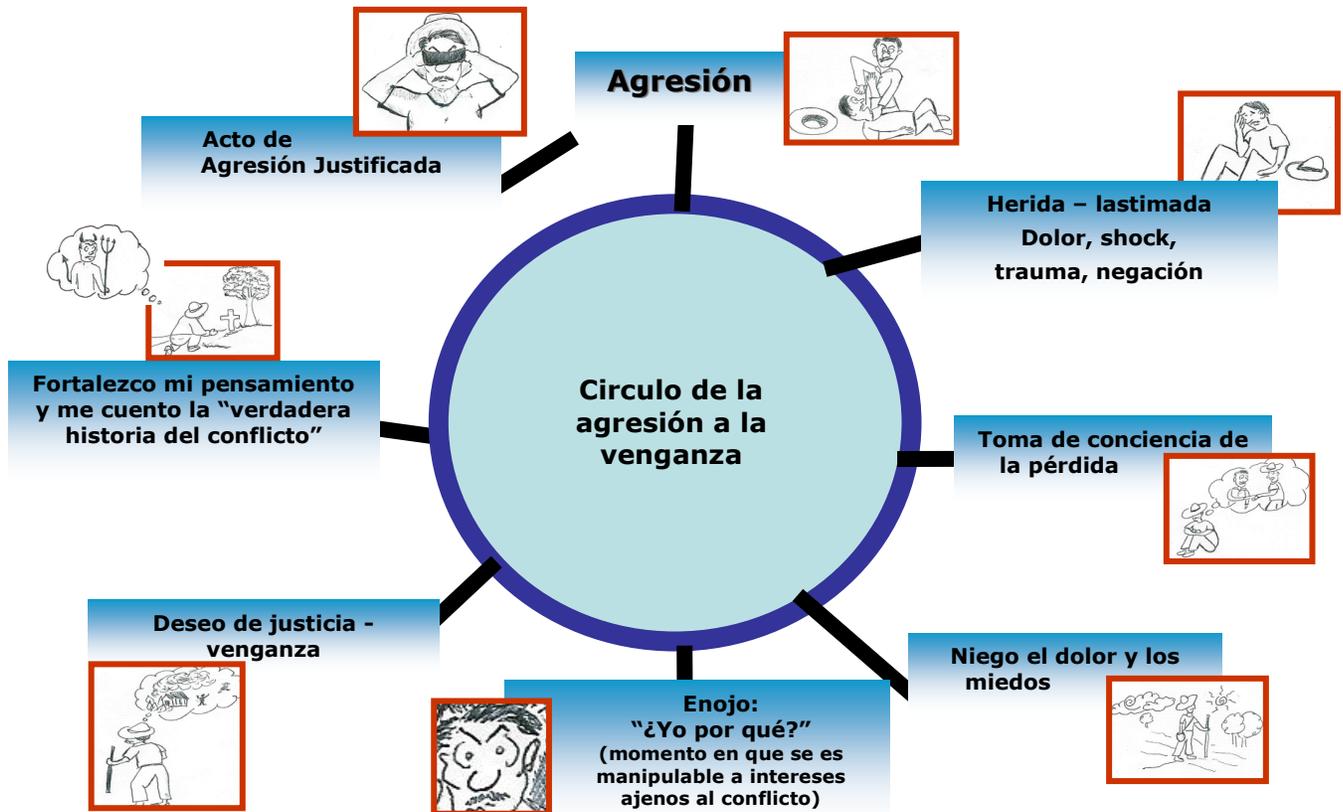
Este tema de desquite es difícil de reconocer porque es mal visto y nos dicen que: no debemos enojarnos, no hay que ser rencoroso, no reconocemos, pero es muy común que nos desquitemos de algo que nos hacen, a veces nos damos cuenta y otras no, otras veces no vemos quien nos ha hecho sino quien nos la paga.

Hay formas muy directas de desquitarse como “me hace, le hago”, otras que no son directas como “hablo mal de la otra persona”. Señalar fallas puede ayudar a que yo mejore, pero también puede ser que alguien le sirva para desquitarse y hacerle sentir mal a la otra persona. Se dice que es hipócrita cuando no muestra la cara real sino que muestra otra para que vea que no es igual, o si una persona me hizo daño, paso y ni siquiera le doy el saludo. Lo ignoramos. Simular tranquilidad es como que no pasó nada, pero a veces el silencio, no hablarle a la otra persona lastima.

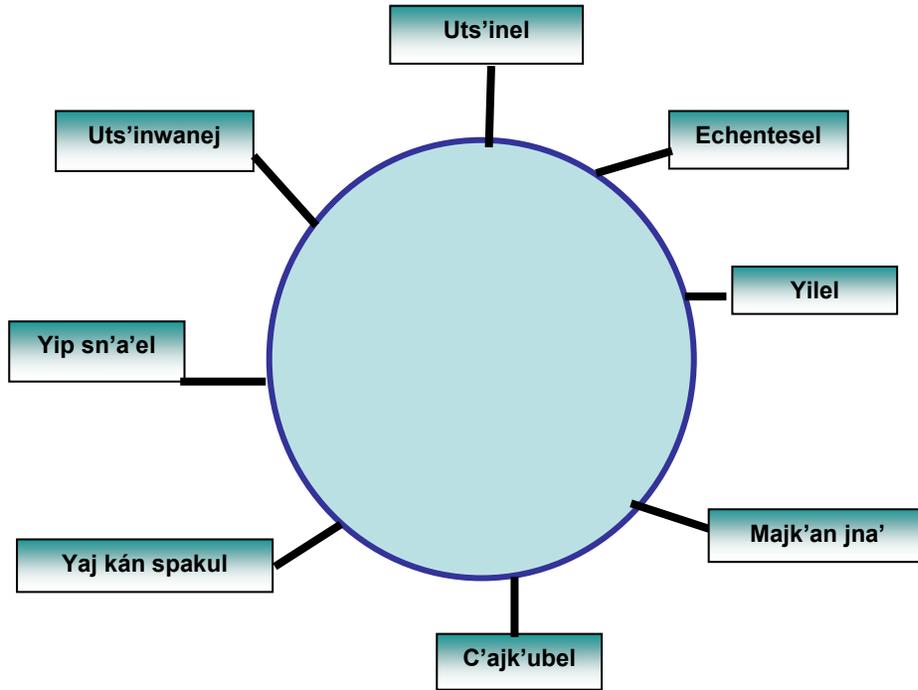
Un hermano contó un caso sobre esto último: “una muchacha se molestó con su novio, él la buscaba y no le respondía ella, él se desquitaba diciendo que no le iba a hablar, le mandaba cartas pero la carta estaba en blanco”.

En situaciones así, lo que lastima es la intensión.

Otra cosa que es un desquite son los rumores, los chismes o el desprestigio. Cuando alguien nos hace algo nos quita poder y para recuperarlo me desquito. Para entender mejor este tema trabajamos el círculo que va de la agresión a la venganza.



En tzeltal es así:



Es un círculo que va dando vueltas y vueltas. Y muestra claramente que cuando alguien nos lastima, surge o nace la idea de que nos haga justicia y lo hacemos vengándonos.

Es muy difícil poner la otra mejilla cuando te dan un golpe, pues somos seres humanos. Hay una frase que dice “la venganza nunca es buena mata el alma y la envenena” pero también hay una canción que dice “que bonita es la venganza cuando Dios nos la concede”. Algo que no nos dicen es que la venganza también nos hace daño.

Para profundizar un poco más la reflexión, de manera personal respondimos las siguientes preguntas y después lo compartimos en grupos:

Escoger una experiencia.

2. Explicar que fue lo que pasó y como me sentí agredido.

3. ¿Cómo me desquité?

4. ¿De que otra forma me puedo desquitar?

5. ¿Qué es lo peor que puedo hacer?

6. ¿Qué otra cosa más puedo hacer?

7. Imagínate que estas haciéndolo ¿Cómo se siente?

8. ¿Ya estoy satisfecho?

9. ¿Necesito algo más?

El ejercicio nos ayudo a ver que:

- Es algo pesado en el modo de vivir, en la familia, en el respeto, en los hijos e hijas a veces hay errores,
- Todos y todas tenemos nuestros modos de desquitarnos.
- Fue importante, a través del ejercicio me di cuenta en lo personal que hay cosas que necesitamos platicar para aclararnos y para desahogar, cosas que no podemos decir, fue muy importante la confianza para compartir nuestras experiencias, ha sido un espacio conveniente. Compartimos la experiencia de la venganza pero coincidimos que cuando nos desquitamos quedamos satisfechos, nadie dijo si había algo más o peor que podía hacer. Fueron experiencias que se dieron en la comunidad y que se pudo expresar en su momento.
- Son secretos de cada quien pero llegó el momento de decirlos, de compartirlos por la confianza que hay aquí. Cuando se trata de un problema personal no se trata de estarlo contando.
- Hubo muchas cosas reales que platicar, que si no lo compartimos nos hace daño. Hay quienes por no desahogarse se enferman, porque al recibir una agresión se queda guardada.

Si alguien me hace una agresión y ahí se queda guardado, entonces:

- * Queda estancado el corazón, todo lo guarda, podemos enfermarnos. Hacemos como si no pasara nada o no nos afectara. Cuando platicamos de nuestros problemas sacamos algo de lo que tenemos guardado.
- * No se siente tranquilo, hay algo que nos molesta y nos puede llevar a una violencia más grande. Por no enfrentar el problema puede ser que me agreden más o me golpeen y puede llevar a algo más grave como matarnos.

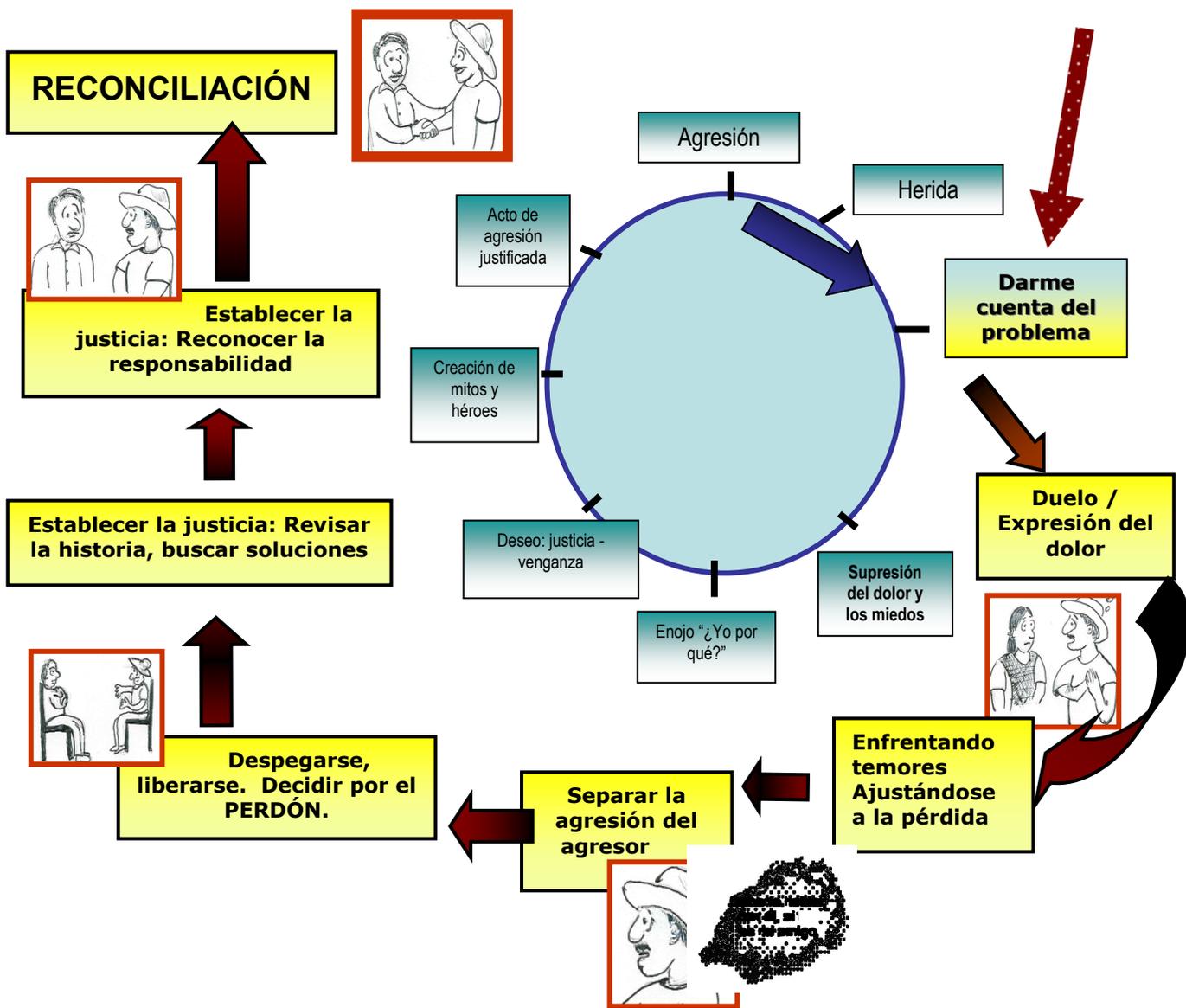
- * Estamos de mal humor, preocupados o tristes. Sentimos que hay necesidad de sacarlo pero no tenemos el espacio para hacerlo. Por eso si se presenta un problemita lo podemos hacer más grande.
- * Andamos siempre asustados, quedamos resentidos y con el corazón siempre enfermo.
- * Cuando una persona ha sufrido abusos o agresiones se nota porque se ve preocupada, triste, deseperada, abandonada.

Estar en este círculo de la agresión a la venganza no es porque sea mala la gente muchas veces es porque algo sufrió y se quedó con eso, y sigue dando vueltas en ese círculo.

En muchos lugares se da este círculo y no solo afecta a las personas que agreden o se desquitan, también afecta a otras personas cercanas. En las guerras eso pasa, hay mucha violencia y no se sabe cuando va a parar.

Así como ya sabemos como es el círculo de la agresión a la venganza ahora hay que aprender como se puede cambiar, como se puede romper ese círculo. Para eso reflexionamos y trabajamos el:

CAMINO DE LA AGRESIÓN A LA RECONCILIACIÓN



Las tres primeras partes son las mismas que en el círculo de la agresión a la venganza, pero en la parte de *toma de conciencia*, es donde se puede dar el cambio, es como una puerta que se abre, da la posibilidad de expresar lo que sentimos ante la situación que estamos viviendo.

Enfrentando los temores, ajustándose a la pérdida es reconocer que algo está pasando en mí, que algo se está moviendo, empiezo a ver qué necesito hacer y trabajar, si perdí confianza en mí mismo, en mí misma cómo voy a seguir adelante. Reconocer que algo cambió en nuestra vida, que algo se movió o se perdió y no hay la misma fortaleza y equilibrio, tengo que ver cómo seguir el camino recuperando los aprendizajes. Es como cuando perdemos una cosecha, cuando perdemos nuestra casa en una inundación, no voy a poder seguir viviendo ahí, o si la agresión que sufrí fue de una persona querida, pierdo la confianza. Es importante reconocer esto y darme cuenta que la vida no se acaba ahí, mi camino sigue.

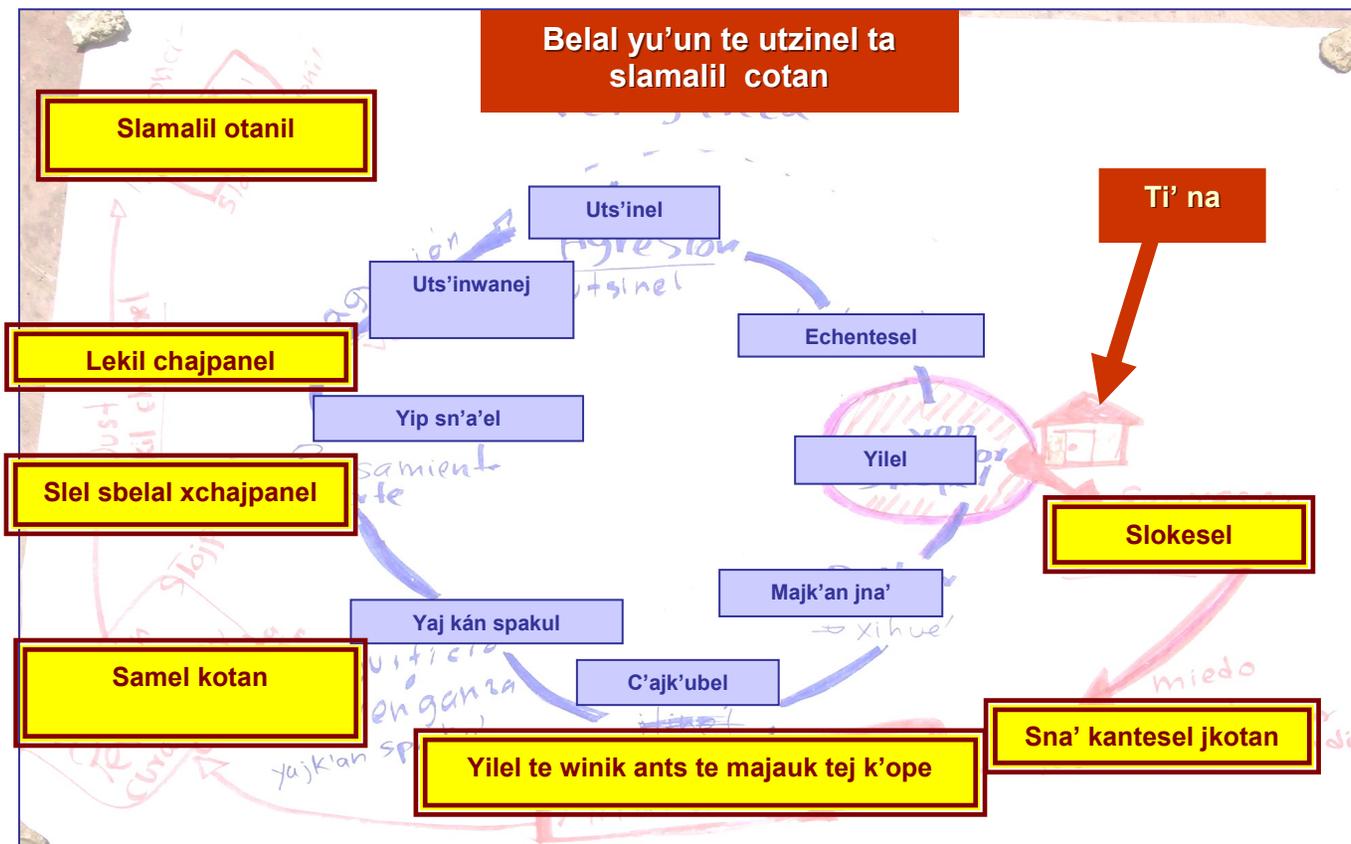
Separar la agresión del agresor. Separar la persona del problema, ser fuerte con el problema y suave con la persona. Se puede hacer cuando ya pasamos por los pasos anteriores.

Liberarse, despegarse, decidir por el perdón aquí estamos en la posibilidad de liberarnos de lo que venimos cargando, de dejar el enojo, el dolor, dejar esa carga que nos deja esa situación dolorosa, ahí podemos decidir si sigo cargando con esta situación o decido dejarla y vivir el perdón. Entendiendo el perdón como un camino, un proceso, no solo es decir “esta bien te perdono”, sino que es tener claridad y decidir perdonar y vivir ese perdón. Dejar esa carga que no me dejaba vivir contento, y que afectaba toda mi vida.

Con lo anterior ya podemos **revisar la historia** y ver lo que realmente pasó, buscar soluciones que sean justas, perdonar no es “borrón y cuenta nueva”, sino que cuando ya sana el corazón ya tengo posibilidades de dialogar y llegar a un acuerdo. Revisar que pasó y cómo se va a hacer justicia. Reconocer los errores, míos y de la otra persona y juntos caminar en la solución.

Así puedo darme cuenta de mi responsabilidad y entonces ubicar como se puede **establecer la justicia**, como reparar el daño. Darme cuenta que puedo seguir caminando sin todo ese dolor, puede ser que se pierda la confianza y la amistad pero me *reconcilio* con esa situación y miro a la persona con otros ojos, entiendo mejor lo que pasó y cierro esa experiencia en mi vida.

Así podemos romper el círculo de la agresión a la venganza que además de hacernos daño a nosotros o nosotras mismas, también hacemos daño a las personas cercanas o les dejamos este mismo sufrimiento.



Para entender mejor, los pasos de este camino hacia la reconciliación, realizamos varios ejercicios:

Ejercicio para **ubicar la agresión, la herida y tomar conciencia**, Trabajamos la misma experiencia que en el tema de la venganza. Primero de manera personal respondimos estas preguntas y después reflexionamos en grupos:

- ¿Cuántos Años Tenía?
- ¿Qué Pasó?
- ¿Qué o quién lo provocó?
- ¿Qué Sentí en ese Momento?
- ¿Qué Siento Ahora?



Foto: Coreco

Compartimos cómo nos fue en este ejercicio:

- * Me parece importante, recordamos los años que teníamos, saber que pasó fue recordar la tristeza y alegría de los momentos difíciles. Es importante recordar y reconocer eso que nos pasó, las experiencias que nos sirve para ver como nos podemos ayudar o apoyar, ver cómo me siento ahora y que hacer para mejorar.
- * Es importante compartir estas experiencias me doy cuenta que no solo yo sufro, que hay cosas parecidas, como nuestros sentimientos de rencores. Aunque estamos en descanso y platicamos cosas nuestras pero ya explicarlo y profundizar en el grupo ha sido bueno.
- * En el grupo tuvimos confianza de contarnos las experiencias, nos ayudó que ya nos conocemos, relajamos y luego entramos al tema, y aunque somos de diferentes lugares la confianza es muy importante. Pensé que si hay un nuevo diplomado quienes estén también tengan la posibilidad de ver esto y aprender.
- * Los ejercicios que hemos hecho han sido importantes pues compartimos la experiencia que traemos de cada comunidad y vamos conociendo lo que pasa en otros lugares, como se dan esas agresiones y conflictos, nos ayuda a buscar un camino nuevo al conflicto con estos ejercicios, no solo es trabajo sino que también nos conocemos más, nos damos cuenta de los conflictos de las comunidades, que personas están involucradas y que es lo que provoca.

Estos ejercicios son para aprovechar el espacio y poder compartir nuestra experiencia y nuestra vida. Cuando iniciamos este camino hacia la reconciliación no caminamos solos, siempre hay alguien que nos acompaña, por eso hicimos estos grupos y pudimos reglar, nos vamos acompañando en este camino, no se trata de dar consejo, de decir que tienen que hacer los demás, o de mostrar que no pasa nada, se trata de escucharnos y trabajar juntos, acompañándonos.

Ejercicio para **expresar el dolor, enfrentando temores y pérdidas, duelo.**

En lugar de cerrar el corazón e irnos y buscar la venganza, hablamos de abrir el corazón, esta paso fue vivir ese dolor que sentimos y cómo expresarlo.

Realizamos un trabajo personal, hicimos una carta para alguien que nos causó un daño diciéndole lo que vivimos, la agresión o el abuso, lo que ha significado en mi vida, pues a veces esas experiencias dejan cicatrices.

En una manera de expresar nuestro dolor con las personas que nos hicieron daño, es el momento de dejar que hable el corazón, decir todo lo que sentimos, así le ayudamos a nuestro corazón que sane y exprese todo el dolor, tristeza o coraje que tiene. Es una manera de sacar todo lo que tenemos sin dañar a otras personas, sin desquitarnos y sin dañarnos a nosotros y nosotras mismas.

En el trabajo en grupos compartimos solo lo que cada quien quiso compartir sobre la carta, y platicamos que siento ahora, en este momento después de abrir el corazón para que salieran esas cosas guardadas.

En plenaria cada quien compartió qué es lo que ya no quiere seguir cargando y después quemó su carta como símbolo de soltar, de dejar esos daños.

- Dejo lo que me domina y que hace daño.
- Quiero dejar el rencor, la agresión y la enemistad que he vivido y seguir adelante.
- Cuando le damos importancia a lo que nos domina eso llevamos, cuando no le damos importancia hacemos a un lado lo que no sirve y llevamos lo que si sirve. Si le damos mayor importancia a lo que nos dicen, nos domina y nos lleva a perder cosas. En el corazón tenemos guardadas las cosas que nos afectan y aquí dejo, las ofensas o maltratos que le haya hecho a alguien.



Foto: Coreco

- Lo que me di cuenta que llevo cargando es miedo, vergüenza y también los rencores de algo que pasó hace seis años, ya no quiero cargar eso.
- Estaba triste y ahora estoy llevando una vida nueva.
- Es un momento especial, no para lastimar a nadie pero el pasado se vuelve a revivir. Ha sido un momento importante pues son cosas que la familia no lo sabe. en mi caso quemó una parte que viví muy dolorosa cuando tenía 17 años.
- Vinieron varios sentimientos al estar escribiendo mi carta, son sentimientos encontrados, dejó cosas y también me llevo la tarea de hablar con la persona que me ofendió, no hay odio pero sí coraje y una herida que me quedó.

- Todo lo que trabajamos ayer con nuestro grupo, fue muy importante platicó cosas de cuando tenía 15 años ahora tengo 23, en ese tiempo no podía participar y cuando me agredieron contesté fuerte, ahora que lo recordé y que lo hemos venido trabajando me pareció bien, a veces decimos que no tenemos qué compartir pero si hay cosas guardadas de lo que nos ha pasado, hoy quiero que salga de mí eso que ha pasado y que vengan cosas nuevas.
- Al estar escribiendo es una historia que me pasó y como si estuviera viviéndola de nuevo pero por otra parte, muchas veces nosotros encontramos un conflicto complicado y con ese nos viene tristeza o dolor, sentimientos tan fuertes que no podemos expresarlo y llegamos a un grado muy grande del problema. Yo quiero dejar ese miedo para enfrentar las cosas sin agresiones, de una manera positiva viendo otra manera de resolver. Aquí estamos viendo como podemos cambiar en nuestra persona, en los sentimientos o modo de pensar, quizá si alguien nos dice algo es bueno pero lo malinterpretamos, existen muchas formas de pensar y de sentir en la gente, cosas duras y fuertes. Quiero enfrentar las cosas a la buena, viendo de que otras formas se arregla un conflicto. Quiero sacar esa carga de miedo.
- Todo lo que hay dentro del corazón no queremos sacarlo pero hoy lo voy a sacar, parece que no tenemos nada pero en el corazón tenemos muchas cosas de lo que hemos vivido. Me sentía muy enojado cuando la escribí porque hay cosas en mi corazón que no he sacado, a lo mejor voy a vivir otras cosas que no quiero pero hoy quiero sacar esto.
- Para mí no basta con solo quemar una carta para olvidar, ha sido un reconocimiento que me marcó el destino para poder escribir cosas y que me recuerda cosas que viví y que no quiero seguir viviendo, quiero seguir adelante y ver que esta historia que me marcó mucho me ha llevado a reflexionar y crecer para seguir y cambiar algunas cosas que estaban mal. Esta es una forma de crecer y animarnos nuevamente. Nos encontramos en las mismas situaciones y no me siento solo, muchos vivimos cosas parecidas pero hay que seguir. Al escribir también me daba coraje y tristeza y eso quiero dejar.
- Ahora puedo llegar a mi casa contento, con otro ánimo y con otras ideas, porque ya le dije a mi corazón que lo quemé.

Esto es una señal, un símbolo para transformar cosas que nos han dañado, necesitaríamos más tiempo para trabajar esos daños que hemos sufrido, que también nos impulsan para mejorar, este primer paso nos ayuda a soltar, quizá no todo pero ya empezamos con algo.

En muchas situaciones de las comunidades, donde hay conflicto entre organizaciones, empezamos a conocer y vemos que hay dos que son representantes, líderes y son duros, y al ir conociendo la historia resulta que son dos hermanos y es un problema que tienen desde niños que chocaban y ya grandes cada quien en su organización siguen chocando lo que dice uno el otro lo contradicen, ¿cómo pueden vivir así?. Sufre uno pero también el otro porque el corazón está duro. Por eso estos trabajos y reflexiones nos ayudan a estar más tranquilos.

Este ha sido el momento para abrir la puerta y no seguir en la venganza, poder sacar eso que hay, tal vez falta sacar más enojo, tristeza o sentimiento que no ha podido salir, si ya abrimos esa puerta no cerrarla, si siguen saliendo cosas, dejarlas salir, expresarlas, seguir caminando hacia la reconciliación. A veces duele mucho y no lo queremos tocar pero ayuda a seguir avanzando.

- Es un paso hacia la reconciliación porque a veces decimos y pensamos cosas pero no de lo que somos sino más bien de los demás, en este momento es algo nuestro para seguir en este camino me siento agradecido y con fuerza de desempeñar y trabajar en la comunidad. Gracias porque a veces no podemos trabajar solos pues necesitamos mucho apoyo para seguir.
- Estoy aprendiendo a buscar la paz, la reconciliación, a buscar vida con mi familia y espero dejar una experiencia buena a mis hijos y nietos.



Foto: Coreco

Separar la agresión del agresor. Cuando vivimos una agresión o conflicto muchas veces no vemos el problema, vemos a la persona y ya no podemos ni mirar su rostro ya solo ubicamos lo que nos hizo. Una cosa es la persona y otra es la situación, no siempre me ha hecho lo mismo, fue una situación concreta en un momento y lugar determinado. Cuando nos damos cuenta de eso es el momento en que podemos decidir libremente perdonar.

Hicimos un ejercicio donde revisamos en donde estamos en el proceso, en **el camino del perdón**. Este camino se puede hacer cuando ha terminado la ofensa y mi corazón ha sanado de lo que tenía, si todavía hay coraje no podemos hacer este trabajo, este camino del perdón.

Vimos que los pasos del camino del perdón son:

1. *Expresión del enojo*
2. *Delimitar la ofensa.*
3. *Reconocer el propio derecho.*
4. *Hacer la conexión con las heridas personales.*
5. *Sacar el mensaje al hecho.*
6. *Diálogo.*
7. *Cambio de percepción.*

(Este material lo podemos ver nuestro carpeta en la lectura que se llama "El camino del perdón")

Fuimos hacer un trabajo personal después compartimos en los grupos para ver en que momento en que paso estamos en el camino del perdón. Después reflexionamos en grupos.

Comentamos que:

- ⊗ Es importante trabajar así, de esta manera nos ayuda como separar las cosas, pues llevamos cargando lo que no nos sirve y nos hace mas daño. De este trabajo no he hecho muchos pasos pero si empecé el camino.
- ⊗ Es un poco difícil, aunque hay pasos que se van haciendo poco a poco porque a veces andamos un poco desubicado.
- ⊗ Es una forma de expresar los sentimientos y enojos, todo lo que nos lleva al camino del perdón para llegar a la reconciliación, nos indica hasta donde vamos y la intensidad de hasta donde podemos llegar.
- ⊗ Es difícil, cuando nos enfrentamos a un conflicto o una situación que no nos parece, mal interpretamos las cosas que son positivas pero es importante reconocer el error de uno mismo. Este ejercicio me sirve para llevar un camino mas positivo de ver como vamos cambiando, como expresarnos de una manera más positiva, me sirve para ver como voy caminando con otras personas.

En este camino de la agresión a la reconciliación después de separara la persona de la situación siguen otros pasos que nos ayudan a continuar:

- a. Revisar la historia. Ir buscando en la historia lo que pasó y como se dieron las cosas
- b. Establecer la justicia. Si ya es el momento poder dialogar con la otra persona, platicar sobre el daño que nos causó.
- c. Reconciliación. Logrando eso al continuar el camino entonces podemos llegar a la reconciliación.

*El camino queda abierto a que cada quien pueda seguir
avanzando en nuestro camino de reconciliación*



Foto: Coreco

EVALUACIÓN Y CIERRE

Para evaluar esta sesión respondimos dos preguntas:

¿Que aprendizajes me llevo?

- ⊗ Confianza que genera el sacar lo males que tenemos y el dialogo es fundamental para que salgo lo que duele en el corazón.
- ⊗ Aprendí mi caminar con respeto y educación que me anima a seguir aprendiendo más para llevar con mi familia y comunidad.
- ⊗ Llevo distintas experiencias de los compañeros, que todos sufrimos problemas aunque diferentes, que tengo poder, aunque no desempeño algún cargo, conocer el camino de la venganza y saber que hay un camino de reconciliación que nos mantienen unidos y sin conflictos.

- ♫ Me llevo mucho para dar a los demás, buscar el camino para el perdón y la reconciliación que es base para el ser humano y mejorar las cosas.
- ♫ Lo mejor de mis compañeros y el trabajo más claro.
- ♫ Llevo aprendizaje de todos los compañeros y compañeras, la experiencia de cada quien y de como nosotros podemos ver otra manera de reconciliarnos, que no solo podemos perdonar a otros sino que podemos perdonarnos a nosotros mismos, darnos cuenta que tenemos errores, que tenemos poder fuerza, la capacidad de enfrentar el conflicto de una manera positiva.
- ♫ Es muy interesante el trabajo que hicimos aquí, aprendí cosas nuevas, aprendí lo que es el poder, la venganza, la experiencia de cada quien, como hemos vivido y como podemos sacar lo que no nos sirve.
- ♫ Agradezco al grupo, por sus experiencias, es algo que aquí se trabaja pero que se lleva a la comunidad.
- ♫ Aquí vi cosas nuevas y la experiencia de nuestro compañeros, espero que sigamos para aprender más y trabajar en nuestras comunidades.

¿Como regreso mi corazón?

- ♥ Me siento acompañado, animado y fortalecido, mi corazón regresa con mucho ánimos y acompañado por otros corazones.
- ♥ Regreso contento, con el corazón alegre y sano.
- ♥ Regreso, contento, alegre, aunque el corazón todavía no limpio pero si con menos carga.
- ♥ Con ánimo e impresionada por el compartir de las experiencias de todos y todas, y que hay que practicar lo aprendido.
- ♥ Muy fortalecido de compartir lo que traía.
- ♥ Regreso con alegría, fortalecido, por haber encontrado nuevas experiencias, ojala que mi corazón tenga fortaleza para compartir con los amigos en la comunidad y la iglesia.
- ♥ Regreso contenta, por aprender cosas nuevas, un poco triste porque ya casi termina este diplomado, gracias a quines nos invitaron a participar, han sido temas importantes que llevo a mi colectivo y comunidad.
- ♥ Mi corazón regresa contento y alegre porque aprendí muchas cosas. En mi comunidad voy a compartir lo que aprendí.

Para terminar nos juntamos por grupos para agradecernos por habernos acompañado, escuchado y compartido en esta sesión.

Como grupo acordamos que para la siguiente sesión:

- ⊗ Hacer una oración.
- ⊗ Cooperar con 100 pesos y quien no pueda cooperar traiga una gallina para compartir en la ultima sesión.
- ⊗ Que cada quien puede traer un invitado, o más si así lo desea, para que nos acompañen en nuestra celebración de clausura.



**Nos vemos en la
 séptima sesión
 el 28, 29 y 30
 de abril del 2009
 en Ceiba, Comitán**



Comisión de Apoyo a la Unidad y Reconciliación Comunitaria (CORECO) Calle Venezuela 30 Barrio de Mexicanos, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, 29240 coreco@laneta.apc.org www.laneta.apc.org/coreco Tel. y fax (967) 678 24 78