

# El Proceso de Tania: Solución de Conflictos, Perdón y Reconciliación

3



Embajada de los Países Bajos



OIM Organización Internacional para las Migraciones

Cartilla Número 3. "Solución de Conflictos, Perdón y Reconciliación"

Proyecto "Apoyo y Fortalecimiento a las Instituciones Públicas Responsables de la Política de Reintegración"

© Organización Internacional para las Migraciones OIM  
Centro Mundial de Investigación y Capacitación para la Solución de Conflictos

Segunda Edición, junio de 2007

Esta publicación fue posible gracias al apoyo de la Embajada de los Países Bajos en Colombia, al trabajo del Centro Mundial de Investigación y Capacitación para la Solución de Conflictos en apoyo a la Alta Consejería para la Reintegración Social y Económica de Personas y Grupos Alzados en Armas, en el marco del Convenio suscrito con la Organización Internacional para las Migraciones OIM.

Los contenidos de esta publicación son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan las opiniones de la Embajada de los Países Bajos en Colombia, la Alta Consejería para la Reintegración Social y Económica de Personas y Grupos Alzados en Armas - o de la Organización Internacional para las Migraciones OIM.

ISBN: 978-958-98039-1-2

Autores  
Fundación para la Reconciliación  
Jairo Díaz Ferrer  
Ingrid Marcela León Díaz  
Jacqueline Toro Lasso

Edición  
Germán Bula Escobar

Diseño e Ilustración  
Andrés Marcelo González

Impresión:  
Gráficas Darbel Ltda.

Se autoriza la utilización y reproducción de este material reconociendo los créditos a las siguientes organizaciones: Proyecto "Apoyo y Fortalecimiento a las Instituciones Públicas Responsables de la Política de Reintegración", Embajada de los Países Bajos, Alta Consejería para la Reintegración Social y Económica de Personas y Grupos Alzados en Armas, Organización Internacional para las Migraciones OIM, Centro Mundial de Investigación y Capacitación para la Solución de Conflictos





## NOTA DE INTRODUCCIÓN Y AGRADECIMIENTOS

La Cartilla “El Proceso de Tania: Solución de Conflictos, Perdón y Reconciliación”, es la tercera de una serie de cuatro dirigidas a la intervención con jóvenes que se desmovilizaron de manera individual, provenientes de las filas de la guerrilla y el paramilitarismo, en proceso de reintegración a la vida civil.

Desmond Tutu líder surafricano de la gesta por la igualdad entre blancos y negros dijo: “Sin perdón no hay futuro”. En el caso colombiano es igual: Resulta crucial la comprensión de la necesidad, la posibilidad y los beneficios del perdón. La estructura del perdón desde lo personal y la reconciliación relacional son presentadas en esta cartilla de manera que facilitan atreverse a perdonar para quienes deciden hacerlo, incluyendo el perdonarse a sí mismo; también facilitan entender a quienes perdonan o cómo podría desarrollarse conciencia acerca de las bondades del perdón. En fin, se facilitan las acciones de reconciliación y el manejo pacífico de los conflictos.

Al igual que el resto del material esta cartilla está concebida como un material abierto y dinámico. La retroalimentación de los actores relevantes, los avances en el estado del arte, y la observación de los cambios del entorno, constituirán las fuentes de una estrategia de mejoramiento continuo que alimentará nuevas presentaciones.

La Fundación para la Reconciliación, exaltada por la UNESCO con mención de honor Educación para la Paz 2006, aportó su valioso bagaje en el tema de perdón y reconciliación por el cual es ampliamente reconocida. Su Director el padre Leonel Narváez y el psólogo Jairo Díaz Ferrer, se ocuparon de la coordinación de esta cartilla.

Por el Centro Mundial de Solución de Conflictos colaboró en este material la psicóloga Jacqueline Toro Lasso.

A la Fundación para la Reconciliación y al equipo de profesionales en psicología, señalados reconocimientos...

### ***Agradecimientos especiales***

·Al Señor Embajador Frans van Haren, y en su cabeza a la cooperación holandesa que hizo posible el proyecto.

·A los señores Diego Beltrand -Jefe de Misión OIM Colombia-, y Fernando Calado Director de Proyectos, responsables del proyecto visto en conjunto.

·A funcionarias y funcionarios del Ministerio del Interior, la Embajada de los Países Bajos, la OIM, y los CRO, cuya comprometida participación fue definitiva en el conjunto del proyecto y en lo que respecta a la producción de estas cartillas en particular.

·A las y los GRECOS (Gestores de Reconciliación y Convivencia), a los Líderes de Paz, y a las nuevas ciudadanas y ciudadanos (nombre que usamos para construir la nueva identidad civil) que participaron en los talleres. Son la avanzada que desde cada lado de nuestra sociedad estira sus manos y brazos para tejer nueva convivencia y superar la insostenible lectura del “nosotros/as” y “ellos/as” que nos recorre desde los distintos generadores de conflicto (lo socioeconómico, lo étnico, la guerra, el género).

***Nota: Sin perjuicio de los reconocimientos arriba expresados, el CMSC es el único responsable por los contenidos de los materiales que aquí se presentan.***



Germán Alberto Bula Escobar  
Director Ejecutivo  
Centro Mundial de Solución de Conflictos



# Presentación

¡Hola!, soy Tania, soy excombatiente. Las amistades que me han brindado acogida me llaman Nueva Ciudadana. El proceso en el que ando me conducirá a ser Ciudadana; a secas, como todas las demás personas con las que ahora convivo. Estoy aquí para acompañarte en un viaje maravilloso que te brindará experiencias nuevas y oportunidades de aprendizaje.

La cartilla que tienes en tus manos, es una invitación a explorar tus emociones, tus recuerdos y tus esperanzas, en un recorrido a través del **perdón, la solución de conflictos y la reconciliación**, para convertirte en sembrador de paz.

Yo empecé por trabajar mi identidad (que te han ofrecido en la cartilla 1 “Yo Soy”), y luego seguí con mi Proyecto de Vida (cartilla 2 “El camino de Gregorio”; aunque como hemos dicho una puede empezar por donde quiera: Todo este material de cartillas es como una caja de herramientas o un morral del cual saco lo que necesito en cada paso de acuerdo con mi momento personal).

Siempre estuve pendiente y preguntando sobre la cuestión del perdón, la solución de conflictos y la reconciliación. Siempre fui consciente del valor de esas tres herramientas en el proceso de reintegración de la sociedad. Algunos compañeros prefirieron incluso comenzar por estos temas, porque estaban inquietos y se preguntaban: ¿Cómo me van a acoger en las comunidades?, ¿Cómo es eso de perdonar y de que a uno lo perdonen?, ¿Cómo se me van a presentar y cómo voy a afrontar una serie de conflictos en mi ajuste a la nueva vida? ¿Cómo es el proceso de reconciliación en la familia, la comunidad y la Nación?



Los conflictos forman parte de la vida; abordarlos de manera correcta nos evita problemas y nos abre muchas oportunidades de progreso, aprendizaje y convivencia. Al entrar en el mundo del perdón, descubrirás que éste es un camino que permite el bienestar, la tranquilidad y el optimismo. Entenderás poco a poco que perdonar y ser perdonado, arrepentirse y reconciliarse, son actos heroicos y son los mejores regalos que las personas ofensoras y las ofendidas se pueden dar a sí mismas, al otro u otra, y a la sociedad.

En la reconciliación descubrirás el potencial que necesitas para acercarte a otros y construir nuevas formas de relación. A través de los ejercicios sobre solución pacífica de conflictos, tendrás que ver con la paciencia, el valor del lenguaje y la comunicación, y el amor por la convivencia.

Solución  
conflictos  
Perdón  
Reconciliación

Presentación

Cuando llegué a esta ciudad y a la vida civil - esto fue hace como dos años - me llevé varias sorpresas, que te pueden sonar muy familiares. De las primeras fue entender que en la civilidad las reglas son diferentes.

Aquí trabajas para sobrevivir, y las personas se conocen poco y son desconfiadas. Además los habitantes de esta ciudad no me entendían, al menos eso sentía yo. Muchas veces escuché reclamos, insultos, y preguntas como ¿Por qué debían ellos entenderme y aceptarme si yo venía de un grupo ilegal?, ¿Si yo había hecho tantas cosas y herido a tantas personas?

Si supieras cuántas veces la rabia me invadió, yo que luché por cambiar las cosas, que viví tantas situaciones y ellos no comprendían....

Un día una facilitadora de mi proceso me habló del perdón y la miré con desconfianza, ¿Perdón? dije, yo quisiera entender cómo perdonar en un mundo en que la gente se ha hecho tanto daño. El perdón – le dije – es solamente de Dios.

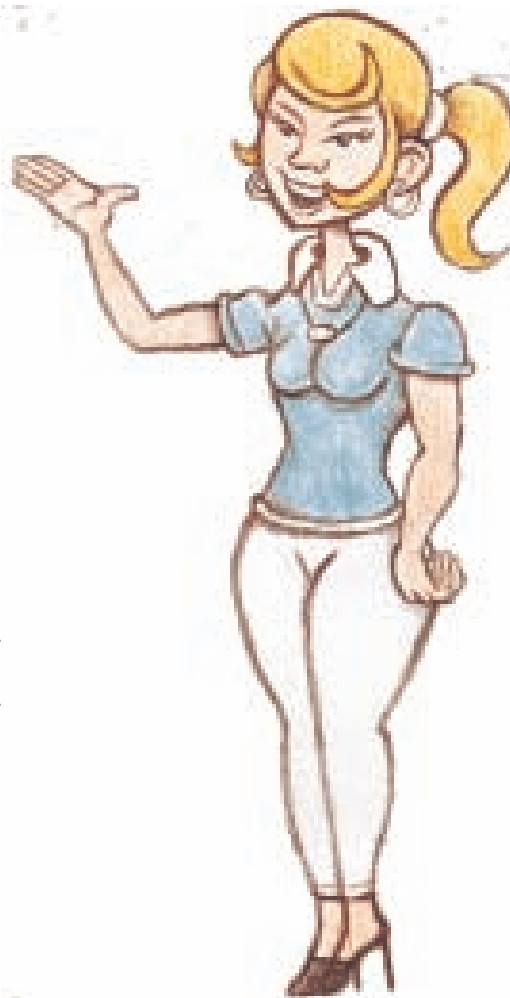
Sin embargo ella me oyó con paciencia y me invitó a escucharla, me enseñó acerca del perdón, la reconciliación y la solución de conflictos, palabras demasiado extrañas para mí. Lo que descubrí con el tiempo, es que mientras la escuchaba, había iniciado un proceso inesperado, un camino personal hacia el cambio, hacia una tranquilidad sorprendente.

Una de las cosas que aprendí es que existen personas, grupos humanos y lugares en el mundo que han reconstruido sus vidas y sus sociedades, luego de violentas y desgarradoras experiencias de guerra y de violencia. ¿Tú sabías eso? En fin, de cualquier forma me dí cuenta de que había mucho por aprender:

·Se me venían encima conflictos diferentes a los que había tenido que lidiar antes.

·Tenía que hacerme a unas habilidades que me permitieran manejar conflictos dentro de las reglas de la civilidad. (En la actividad en que andaba esos asuntos se resolvían de manera muy diferente).

¡Aunque estés herido por alguna ofensa que te han hecho o que tú le has hecho a otras personas, puedes decidir dejar de lastimarte y afligirte y, lanzarte a descubrir mundos nuevos! ¡Mundos con más capacidad de ayudarnos a ser felices!





## Capítulo 1

# *Solución de Conflictos*

---





# Solución de Conflictos

Durante el proceso que he venido siguiendo he aprendido sobre conflictos y cómo solucionarlos. Muchísimos conflictos se pueden prevenir y evitar y eso lo vamos aprendiendo todas y todos con la vida. Eso de “Mujer precavida vale por dos” es más cierto que saber que el sol existe. Pero aún así, la vida está llena de conflictos de todo tipo y tamaño; eso es natural y hasta sirve de motor para ir evolucionando, porque los conflictos traen soluciones y cada solución que se logra implica cambio, avance y aprendizaje.

Sabemos que en ocasiones los conflictos hay que llevarlos ante un juez para que los resuelva, o ante un árbitro aceptado por todas las partes. También sabemos que en algunos casos, algunas personas recurren a la violencia.

Sin embargo, la enorme mayoría de los conflictos en la sociedad se resuelven por negociaciones que se hacen a cada momento y en todas partes por los mismos interesados:

“Oiga, cómo hacemos con la llave? Le parece si se la dejo con la vecina? Sí, está bien”

“Tengo una humedad que viene del lavadero.” “Bueno, si quiere yo mismo se la arreglo, o la mandamos arreglar de común acuerdo y yo pago el arreglo.”

“Otra vez su burra se comió mis ahuyamas”  
“Sí compadre, pero es que usted no arregla la cerca “etc. etc.”

Algunas veces la gente recurre a terceras personas imparciales para que les ayuden a ponerse de acuerdo, o a conciliadores, o a amigables componedores, etc. Entre los indígenas se acude a los ancianos, o se hacen reuniones de comunidad para decidir frente a ciertas situaciones conflictivas.

En todo caso, lo primero es reconocer que hay un conflicto; es el paso inicial para entonces abordar su solución.





Cuando una se comporta como si el conflicto no existiera, se generan situaciones tensionantes que hacen difícil la relación cotidiana, frustran las posibilidades de avanzar y generan resentimientos, esto se puede ver en una pareja: Supongamos que viven en Cúcuta; ella tiene una oportunidad de estudiar y trabajar en Bucaramanga y a él le ofrecen empleo en Medellín. Por falta de diálogo y buenas formas para analizar en equipo la situación, ni ella ni él logran plantear una salida en que ganen ambos – una solución “ganar-ganar” -. Discuten a veces, y en otras ocasiones se guardan la rabia que les produce el no poder avanzar en sus Proyectos de Vida por “culpa del otro o la otra”. Así pasan los días y va acumulándose el resentimiento al tiempo que se paralizan las posibilidades de que la pareja o la familia avancen hacia un mejor futuro.

Si una situación de conflicto como la de esta pareja no se reconoce y se aborda para resolverla de manera adecuada, puede llevar a agresiones mutuas, rompimiento, más rabia, oscuridad, caos y deseos de venganza. Y si esto pasa, claro, lo único que quedaría después de empeorar las cosas es el arrepentimiento, el perdón y la reconciliación. Esto pasa con mucha frecuencia.

*Lo cierto, según aprendí y he podido comprobar en la práctica, son tres cosas fundamentales:*

1. Muchísimos conflictos son innecesarios, se pueden y se deben evitar.

***Yo era muy “metepatas”. Ahora me cuido antes de hablar.***

2. Hay estructuras o situaciones que producen mucha conflictividad, y reclaman cambios de fondo.

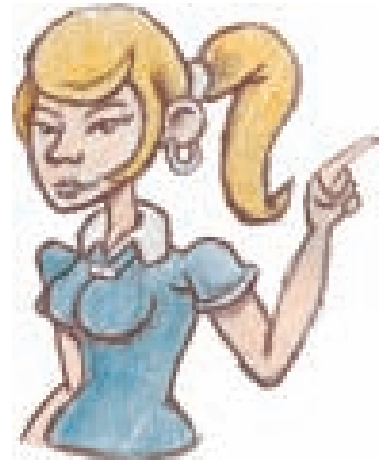
***Tenía permanentes problemas con Hilda, la novia de Gregorio, hasta que cogí el toro por los cachos: Le aclaré que mi relación con él era de amigos nada más por más de diez años, y santo remedio! Se acabaron las puyas y la molestadera.***

3. Los conflictos se pueden resolver de manera inteligente, y en todo caso sin uso de violencia.

***¡Claro! Yo decidí que no me voy a pasar la vida embarrándola y pidiendo perdón todo el tiempo. Ni generando situaciones en las que me agredan y que después tengan que venir a pedirme perdón.***



*Veamos ahora algunas pistas  
claves para resolver  
conflictos “a lo bien”:*



Piensa en algún conflicto reciente que haya terminado en pelea, agresiones, etc.

Dibújalo y/o escríbelo como te parezca mejor.

(¡Ojo! De aquí en adelante a ese conflicto-pelea lo vamos a llamar “el caso”, para facilitar las cosas cuando queramos volver a traerlo a cuento).





*¿Recuerdas las primeras reacciones frente a el caso?  
Escríbelas:*

Empty rounded rectangular box for writing the first response.

*¿Qué palabras utilizaste en el momento de el caso?  
Escribe las más fuertes y atrevidas (Recuerda que este  
cuaderno es para ti solamente).*

Empty rounded rectangular box for writing the second response.

*¿Qué palabras utilizó la persona con quien tuviste el caso?  
Escribe las palabras más fuertes que esa persona utilizó.*

Empty rounded rectangular box for writing the third response.



*Pues bueno. A mí me pasaba lo mismo, Ahora, cada vez que se presenta la ocasión pongo en práctica estas claves:*



*\* Hablo con humanidad (Ser cortés no me quita lo valiente)*

*\* Escucho de verdad, es decir, abro mi cabeza y mi corazón para tratar de entender al otro y conocer sus intereses y prioridades. Me conviene: si puedo comprender que la otra persona ve las cosas de una manera diferente, tengo más información; si puedo captar los sentimientos y emociones que la afectan, los “guardados”, pues mejor aún. Y además, quizá así sea más fácil vincularlos para que él o ella me escuche.*

*\* Hago preguntas y respondo preguntas (por ejemplo: “ Si entiendo bien lo que me dices, estás dispuesto a retirar la demanda si llegamos a un arreglo; es así?”). En fin, cualquier pregunta que pueda servir para aclarar, entender, etc.*

*\* Oigo propuestas y hago propuestas sin molestarme (proponer no es obligar).*

*\* Evito dar cantaleas por cosas del pasado, motivos secundarios y bobadas (“y dale con lo mismo...”; “es que su actitud...”, “es que el gesto de su cara, sus muecas...eso es lo que me fastidia...”).*



**EN RESUMEN:** Lo que hago es facilitar una auténtica COMUNICACIÓN EFECTIVA (que logre su propósito).



*Todo lo que pasó en “el caso”, ¿te permitió conseguir lo que necesitabas? Si o No ¿Por qué?*

Capítulo 1

*Si quieres comparte con alguien las respuestas a estos ejercicios*

Pág  
6

*¿Cómo podrías haber actuado para no dejarte enganchar en una confrontación que no te ayudó a conseguir lo que necesitabas?*

Solución de Conflictos







*¿Qué otras palabras podrías haber utilizado en el momento del caso para expresar respeto y dignidad a esa persona?*

*Anótalas en los espacios*




Con mucha frecuencia, descubrir las causas de por qué las personas se comportan de manera conflictiva nos ayuda a entender mejor la forma de actuar de manera correcta. Por eso dicen que el conflicto es como una mata pequeña con unas raíces muy grandes. Esas raíces vienen a ser las razones por las cuales se produce el conflicto.

*Escribe algunas posibles razones que hagan que esa persona con quien tuviste “el caso” se haya comportado contigo de esa manera. Cuando uno hace el esfuerzo encuentra razones que ni siquiera imaginaba.*

¿Te parece ahora valioso el darse cuenta de ciertas emociones y sentimientos de las otras personas, que a primera vista no notamos?

Cuando una o varias personas en un conflicto “están mal”, es mejor darse cuenta de eso. No es lo mismo, por ejemplo, cuando hablo desde la rabia, que cuando hablo de la serenidad.



Resolver los conflictos requiere buscar el mutuo beneficio de las partes. A esto se le llama jugar un juego ganar-ganar; requiere paciencia y algunas técnicas como centrarse en los intereses.



Cuando me dijeron esto, pregunté ¿Y eso qué tiene de especial? Respuesta: En medio de las disputas la gente se ciega, se aferra a sus posiciones y se olvida de sus intereses. (Se “arrancha” dice Gregorio)



*Me contaron la historia de dos hermanas a las que una señora les dejó diez naranjas porque la habían atendido bien. Perdieron tiempo y energías en largas discusiones hasta que partieron 6 para una y 4 para la otra. Una botó la pulpa y cocinó las cáscaras para una mermelada. La otra, claro, se comió la pulpa y...ya te imaginas... las dos se perdieron de usar las 10 naranjas.*



Del conflicto que describiste ( “el caso”), responde lo siguiente:

*¿Cuál era tu interés y cuál el de la otra persona?*

Tus intereses	Los intereses de los otros



*Es posible que ni siquiera se hayan contado mutuamente sus intereses.*

Capítulo 1

¡Ah! Hay que conocer los intereses y ver en qué orden de prioridad van. En los conflictos puedes descubrir que los intereses de esa otra persona y los tuyos podrían satisfacerse, siempre y cuando las personas jueguen con dignidad y respeto. Y aunque no haya acuerdo, ambas partes van a apreciar ese respeto y esa dignidad.

En el caso del conflicto que tuviste. ¿Los intereses tuyos y los de tu contradictor podrían haberse solucionado con beneficio para los dos, o sea con un ganar- ganar? Escribe ¿cómo?

Pág  
10

Solución de Conflictos

*Te cuento mi experiencia: Durante los talleres me mostraron dos clases de situaciones o enfoques:*

1. La situación en que la cuestión es ver cómo se reparte algo. Por ejemplo ¿Cuántas naranjas tú y cuántas yo?
2. La situación o caso en que es posible aumentar la torta o agregar valor para todos, y no solamente repartir lo que hay.



## El Problema de Distribuir



Si dos personas son dueñas de un bien común o un conjunto de bienes divisibles, ¿Cómo separar esa propiedad?

Desde hace siglos, desde la época de Jesucristo y los romanos, ya se habían inventado esto; ojo!:

1. Le compro su parte (No?)
2. Le vendo mi parte (No?)
3. De común acuerdo escojamos una parte para usted y otra para mí. (¿No se logró acuerdo?)
4. Parta usted y yo escojo. (¿No se arriesga?)
5. Yo parto y usted escoge. (¿Nada?)
6. Hagamos dos lotes de común acuerdo y los rifamos a la suerte. (¿No?)
7. Que parta un tercero y lo jugamos al azar (¿tampoco?).
8. Vendamos a un tercero y partimos la plata.

Y bueno, en últimas, se iban donde el Juez.

Hasta aquí, claro, no se sale una de la cuestión de distribuir.

Yo sé que tú has tenido este tipo de problemas y más complejos muchas veces. Lo de arriba, lo de los romanos que sigue igualitico hoy en día, es solo un ejemplo simpático que nos muestra que hasta para regatear hay que tener imaginación y sentido de lo que es justo.

## EL DESAFIO DE SACAR GANANCIA PARA TODOS DE LO QUE ERA UN POSIBLE CONFLICTO NEGATIVO

Este es el más interesante: De un conflicto, ¿Podemos ganar ambos? No siempre es posible, ni es fácil. Pero hay que intentarlo. ¿Qué se requiere?

**A.** Todas las herramientas que hemos venido observando (sobre comunicación, actitud, etc.)

**B.** Imaginación; mucha creatividad!

Al comienzo yo no era creativa, y fui mejorando.

Aprendí que si estaba tensionada no podía ser creativa.

Y que si no me ponía en los zapatos de la otra persona, no podía entenderla ni entender sus intereses, y entonces, claro, no me salían propuestas buenas para ambas.



*Mira este ejercicio:*

“Lo siento pero tiene que desocupar la pieza porque mañana me viene un sobrino del campo”.

Escribe aquí cómo se te ocurre que podría seguir la discusión de este conflicto:

**SI NO SE ACTÚA BIEN**

**SI SE ACTÚA BIEN**



*Ahora te cuento lo que Gregorio propuso en el taller en el que nos pusieron este mismo caso, y nos pidieron que nos imagináramos una solución ganar-ganar.*



**“¿Y podría saber a qué viene su sobrino a la ciudad?”**

“Vamos a ver cómo lo colocamos para que trabaje en algo”.

**“Pues fíjese que yo necesito para anteayer un celador nocturno en la obra que estoy construyendo”.**

“¡Ah! Perfecto. Cuando venga por el día le arreglamos dónde dormir. Al fin y al cabo esa incomodidad no será si no por un tiempo corto, porque tiene que conseguir un sitio para traerse a la familia”.

1. Una distribución que ambas partes perciben como justa.
2. Ganancia para ambas partes en los casos en que se puede convertir el problema en una oportunidad que antes no habían visto.
3. Mejoramiento de la comunicación, y comprensión entre las partes.
4. Si a pesar de todo hay que recurrir a un juez, de todas maneras quedan satisfacciones y aprendizajes de haberlo intentado.
5. Y cada vez que actuamos bien en la solución de un conflicto contribuimos a crear cultura ciudadana de convivencia.



*¿Cómo podrías en este momento resumir estas estrategias para la solución pacífica y exitosa de los conflictos?*

*Escríbelas o píntalas en un mensaje para recordar y compartir con tus amigos.*



Te voy a recomendar que de ahora en adelante, siempre, frente a un conflicto recuerdes lo siguiente:



**EL CONFLICTO ES UNA OPORTUNIDAD VALIOSA PARA FORTALECER RELACIONES CON LOS OTROS.**

Te acuerdas que muchos deportistas cuando van a tener una competencia se entrenan con otros deportistas... Pues bien, de igual forma los conflictos pueden verse como oportunidades para entrenarnos en un viejo arte de la humanidad: Dialogar respetuosamente y resolver conflictos constructivamente.

Ese compañero, ese vecino o esa persona malgeniada, que contesta mal cuando solicitamos un favor (por ejemplo, en una oficina bancaria o en un despacho público), podemos convertirla en nuestra entrenadora sin que ella lo sepa. Así, ganamos experiencia y no nos dejamos enganchar en disputas.

*¿Tienes conflictos con alguna persona cercana a quien podrías ver como tu entrenadora para aprender estrategias de solución pacífica y positiva? Dibújala.*



Comparte el dibujo con alguien cercano y cuéntale quién es esa persona.





*Recuerda entonces que es de personas sabias convertir los conflictos en ocasión para ser mejores y para ganar amigos.*

Durante toda esta cartilla estaremos hablando de emociones, de rabia, de felicidad, de amargura, etc. Por eso me gustó esta historia, con la que cerraremos la parte de solución de conflictos; ojalá a ti también te guste:



### **TENEMOS LA OPCIÓN DE AMARGARNOS O SER FELICES**

Él era un profesor comprometido y estricto, conocido también por sus alumnos como un hombre justo y comprensivo.

Al terminar la clase, ese día de verano, mientras el maestro organizaba unos documentos encima de su escritorio, se le acercó uno de sus alumnos y en forma desafiante le dijo:

-¡Profesor, lo que me alegra de haber terminado la clase, es que no tendré que escuchar más sus tonterías y podré descansar de verle esa cara aburrida!

El alumno estaba erguido, con semblante arrogante, en espera de que el maestro reaccionara ofendido y descontrolado.

El profesor miró al alumno por un instante, y en forma muy tranquila le preguntó: ¿Cuándo alguien te ofrece algo que no quieres, lo recibes?

El alumno quedó desconcertado por la calidez de la sorpresiva respuesta. –Por supuesto que no, contestó en tono despectivo el muchacho–.

Bueno, -prosiguió el profesor- cuando alguien intenta ofenderme o me dice algo desagradable, me está ofreciendo “algo”. En tu caso, lo que me ofreces es una emoción de rabia y rencor, que puedo decidir no aceptar.



No entiendo a qué se refiere, dijo el alumno confundido.

Muy sencillo, -replicó el profesor-. Tú me estás ofreciendo rabia y desprecio, y si yo me siento ofendido o me pongo furioso, estaré aceptando tu regalo. Y yo, mi amigo, en verdad, prefiero obsequiarme mi propia serenidad. ¡Muchacho!, -concluyó el profesor en tono gentil- tu rabia pasará, pero no trates de dejarla conmigo, porque no me interesa! Yo no puedo controlar lo que tú llevas en tu corazón, pero de mí depende lo que yo cargo en el mío.

Cada día, en todo momento, tú puedes escoger qué emociones o sentimientos quieres poner en tu corazón y lo que elijas lo tendrás hasta que decidas cambiarlo. Es tan grande la libertad que nos da la vida, que hasta tenemos la opción de amargarnos o ser felices.

-Como verás, eres tú quien puede decidir la actitud a adoptar frente a las agresiones y provocaciones de los demás-.

Evita que los demás incidan sobre tu vida con sus agresiones... ¡No te amargues y trata de ser siempre feliz alimentando tu interior! ¡La verdadera riqueza está dentro de ti!

La vida nos da la libertad de amargarnos o ser felices...

## Capítulo 2

### *Perdón*

---





# El Perdón

Pues bien, recuerdas que en la presentación de esta cartilla te conté que muchas veces la rabia me invadió antes de comenzar el proceso de cambio en que estoy empeñada (y todavía me pasa algunas veces, porque esto es un aprendizaje que toma tiempo).

Por eso decidí poner mucha atención al tema del perdón. Mira,

*AL ENTENDER CÓMO PERDONAS, PODRÁS COMPRENDER CON FACILIDAD CÓMO LAS OTRAS PERSONAS PUEDEN PERDONARTE Y CÓMO SE DA EL PERDÓN EN LAS FAMILIAS, LAS PAREJAS, LOS AMIGOS, ETC.*

Y AUNQUE SE TRATA DE ASUNTOS MÁS COMPLEJOS, ESTO TE AYUDARÁ A COMPRENDER EN PARTE, CÓMO LAS SOCIEDADES LLEGAN A LO QUE PODEMOS LLAMAR “PERDÓN” SOCIAL

Y AL LLAMADO “PERDÓN” POLÍTICO, QUE SE EXPRESA EN LEYES DE AMNISTÍA, INDULTOS, ETC.

*Desmond Tutu dijo “Sin perdón no hay futuro”. Él estaba en Sudáfrica en donde se vivió una cruel violencia racista. Pues bien, cuando en los talleres estábamos discutiendo sobre esto Gregorio y yo dijimos: Nos parece que la sabia frase del obispo Tutu se aplica en todos los casos, en los del perdón entre personas que es el perdón básico, y en los del “perdón” social y político. Nos dio una gran alegría porque los instructores dijeron que teníamos razón...*

¡Vamos a hacer este viaje juntos!

Este camino lo vamos a hacer con preguntas y respuestas que son una buena forma de aprender.

**¿Qué entiendes que es el perdón?**  
**¿Qué piensas que NO es el perdón?**



*Dibuja o escribe tus respuestas aquí en estos recuadros*

¿Qué ES el perdón?	¿Qué NO ES el perdón?

*Crees que perdón es:*

¿Aguantarse o justificar los comportamientos agresivos de otras personas?	SI	NO
¿Negar o reprimir la rabia y el dolor aparentando que todo está bien, cuando en realidad nos sentimos disgustados y molestos por lo que alguien nos ha hecho?	SI	NO
¿Olvidar lo ocurrido?	SI	NO
¿Un proceso de sanación de ti mismo y un regalo maravilloso para tu vida?	SI	NO
¿Un ejercicio de enorme nobleza para transformar la rabia, el resentimiento y los deseos de venganza en sentimientos de compasión y bondad?	SI	NO



¡Claro! Apareció la llave, la clave de todo esto del perdón: La Rabia.

### ¿Qué ganamos si administramos bien nuestras rabias?

Cuando nos sentimos ofendidos y sentimos rabia, es como una oscuridad y un caos y quedan heridas grandes: No logramos comprender bien el significado de la existencia, perdemos la confianza en los otros y la seguridad en nosotros mismos. Es como si uno de un momento a otro se encontrara en la oscuridad y en el caos.

Vamos. ¡Experimentémoslo juntos! Piensa en una ofensa que te hayan hecho. Ahora escribe frente a los títulos cómo te ha afectado:

<b>Sentido de la vida</b>	
<b>Confianza en los otros</b>	
<b>Seguridad en tí mismo</b>	

¿Sabes que la violencia muchas veces se genera a partir de estas heridas? ¡Sí! Somos violentos a veces porque no sanamos esas heridas que llevamos en el alma.

Ahora, piensa en un momento particular en el que has sido violento en los últimos días y contesta las siguientes preguntas.

1. *¿Cómo actúas cuando estás violento? Escribe o dibuja, o las dos*







2.¿Qué sientes cuando estás violento? Escribe o dibuja, o las dos

A large, empty, rounded rectangular box with a light beige background, intended for the student to write or draw their response to the question.

### 3. ¿Cómo explicas luego estos comportamientos violentos? Escribe o dibuja, o las dos



**NOTA:** Aun cuando esta cartilla la puede trabajar una sola o uno solo, te servirá mucho, si más adelante buscas a un compañero o amigo de confianza para trabajarla juntos: ¡Será doblemente útil!!

Mejor todavía si lo pueden hacer en un pequeño grupo de tres o cuatro amigos o compañeros. Entenderás con ellos que esas heridas que dejan las ofensas son muy peligrosas sobre todo porque nos infectan a nosotros mismos, infectan a otros y multiplican la violencia. ¡Quedas con la tarea de compartir esto con tus amigos! ¡Verás cómo lo apreciarán ellos!

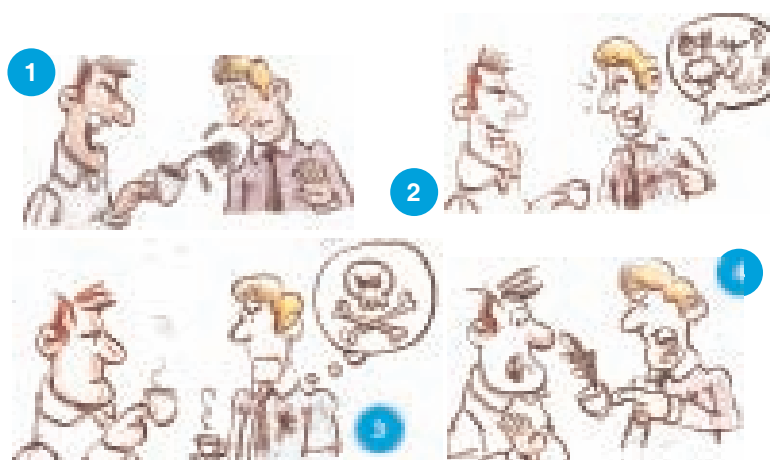
Prosigamos: La cosa no para ahí. Los seres humanos, en general, actuamos desde las emociones. Veamos:

## Mis emociones y la ofensa

Las heridas causadas por las ofensas tienen básicamente tres momentos:

*Primero ocurre la ofensa, luego se presenta la rabia y esa rabia recordada varias veces nos lleva al resentimiento y el resentimiento nos empuja fácilmente al abismo del deseo de venganza.*

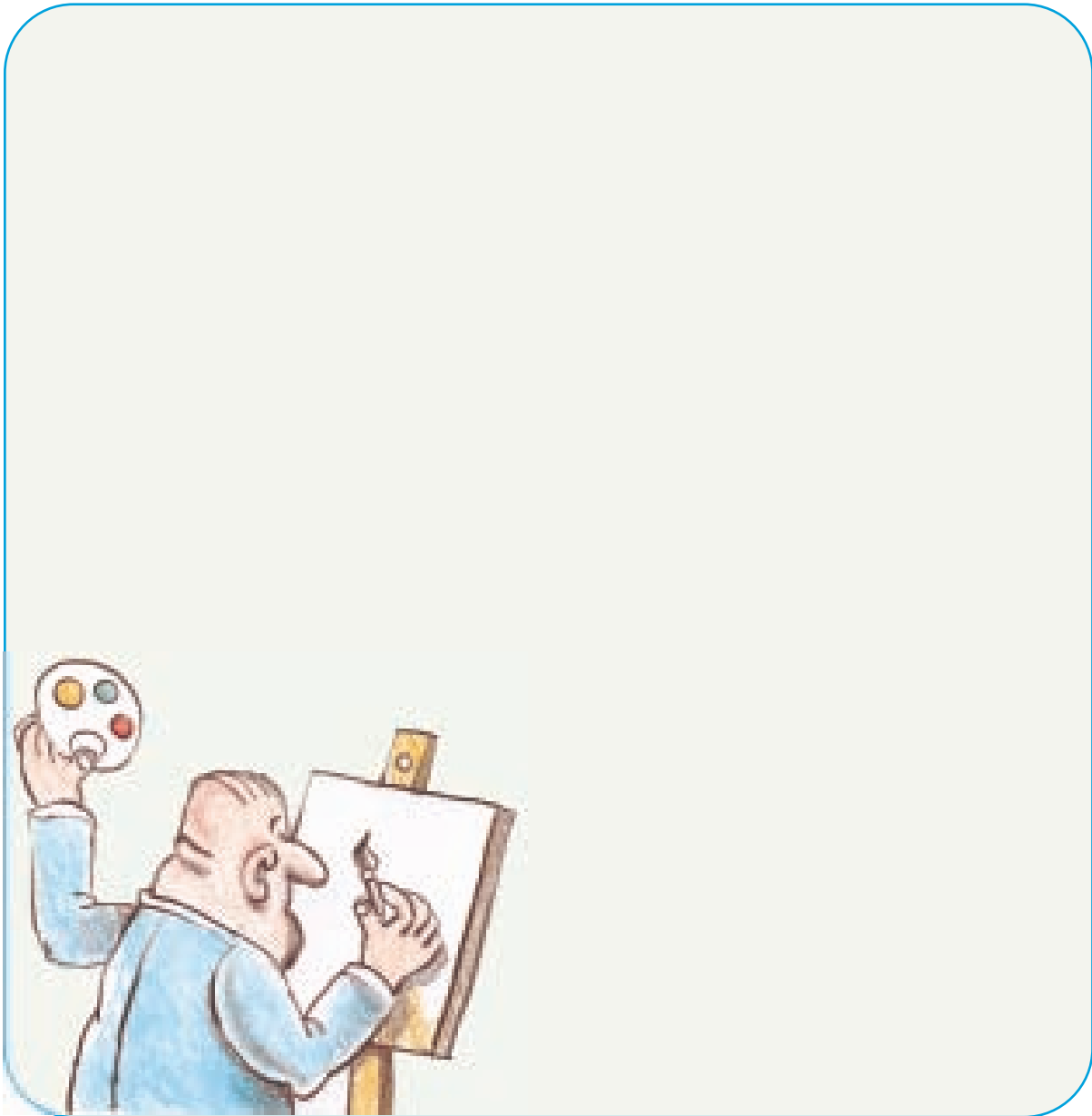
Cultivar la rabia y los deseos de venganza, es lo más tonto que uno puede hacer. Es como tomar veneno y esperar que le haga daño al ofensor.



**Te invito a hacer el siguiente ejercicio:  
Identifica las emociones que representan las gráficas:**



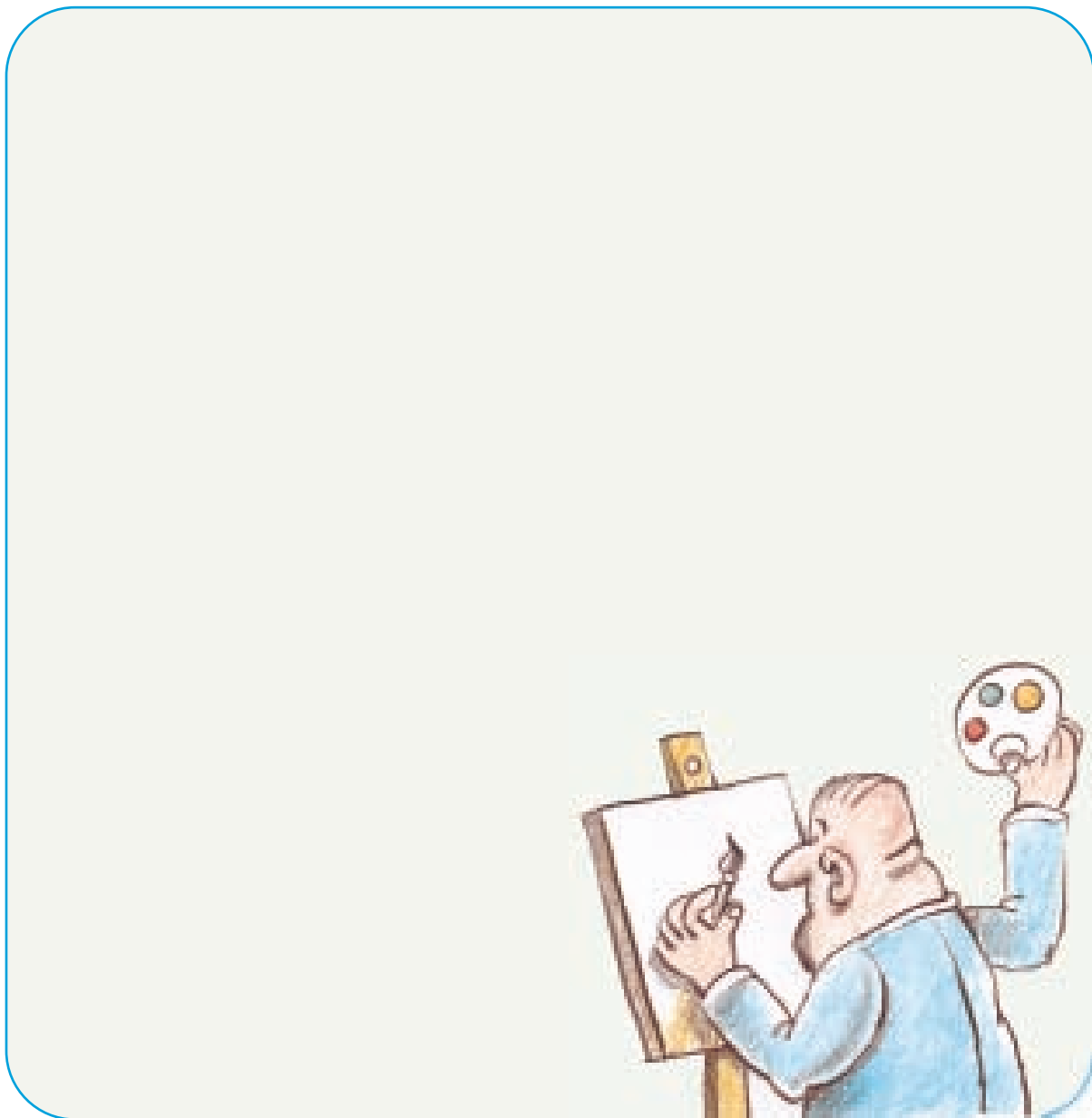
*¿Encontraste cuál es la rabia? Pues bien trata de describir con más detalle esa emoción de la rabia. ¿Qué es la rabia para ti? Dibuja o escribe, o ambas*





Responde a estas preguntas y comparte las respuestas con tus amigos:

*¿Recuerdas cuando eras niño por qué cogiste rabias?  
Responde a esta pregunta dibujando o escribiendo la situación y comparte la respuesta con tus amigos.*



Marca con una x la opción más adecuada



- Cuando estabas furioso tu papá ...

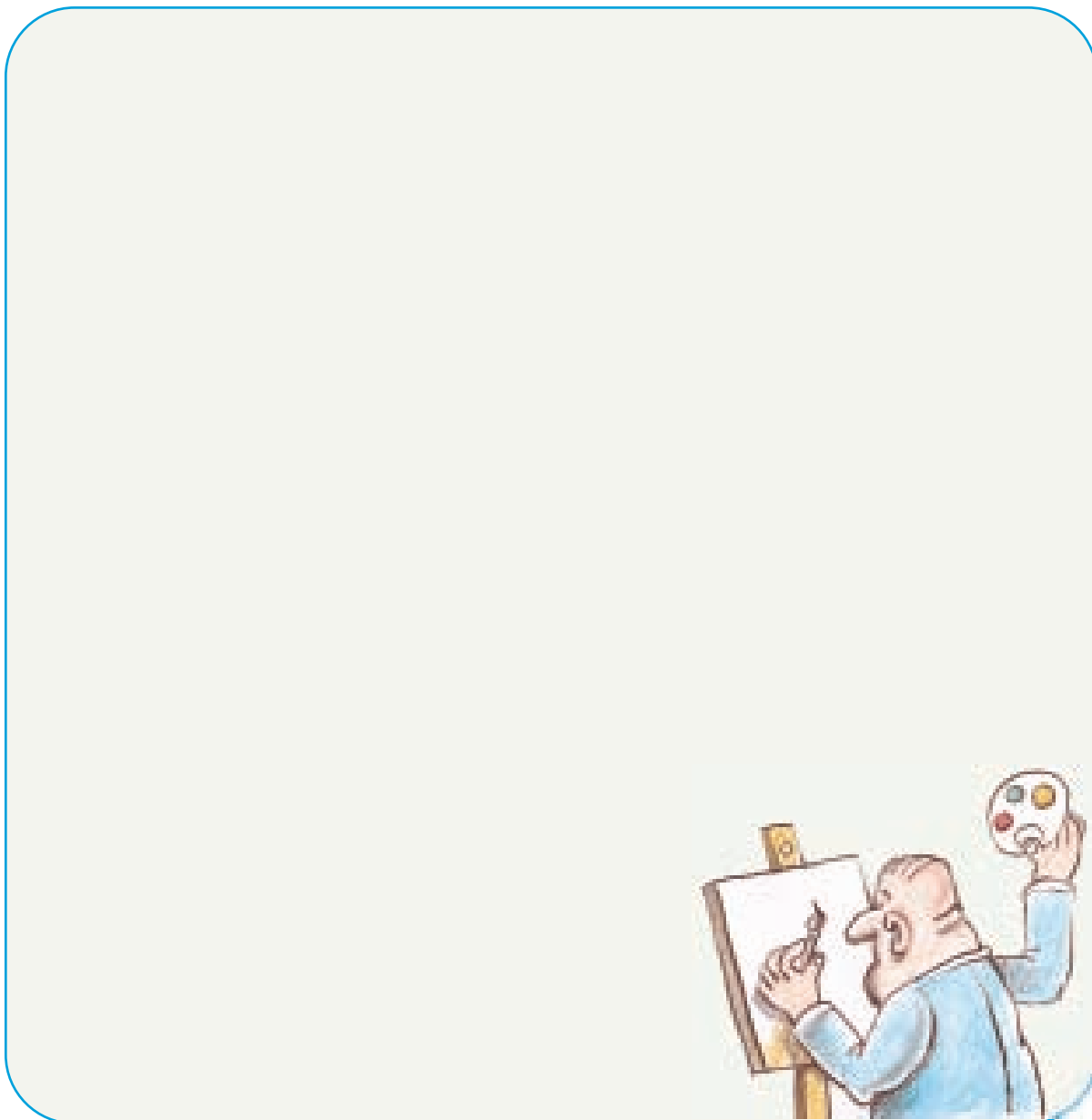
	Nunca se dio cuenta
	Se dio cuenta, pero lo ignoró
	Te hizo sentir avergonzado
	Te ayudó a sentirte mejor
	Te prohibió sentirte furioso
	Otros recuerdos .....

- Cuando estabas furioso tu mamá ...

	Nunca se dio cuenta
	Se dio cuenta, pero lo ignoró
	Te hizo sentir avergonzado
	Te ayudó a sentirte mejor
	Te prohibió sentirte furioso
	Otros recuerdos .....



- ¿Qué rabia mantienes guardada todavía hoy en día? Dibújala aquí en el recuadro



*¿Ha cambiado tu rabia? ¿Cómo? Dibuja dos o tres momentos del proceso.*







*Hay algunas estrategias útiles para manejar la rabia que te servirán muchísimo si las grabas en tu corazón:*

Empecemos pensando en una situación que recientemente te haya generado mucha rabia:

¿Qué fue lo que pasó?

¿En qué momento empezaste a sentirte furioso?

¿Qué dijiste?

¿Qué pensaste?

¿Qué sentiste físicamente?

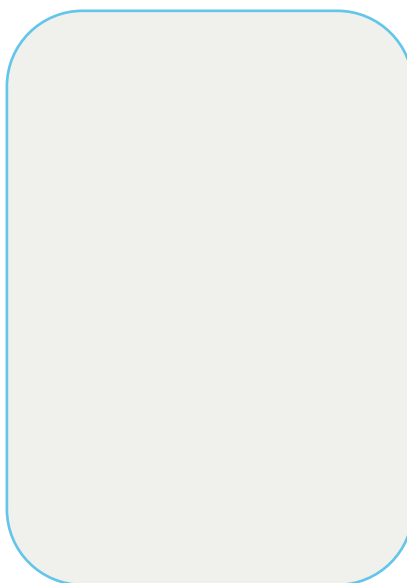
¿Qué hiciste?

Ahora vamos a ubicar la rabia en tu cuerpo, sabes que esta emoción tiene efectos muy directos en nuestra salud. A mí por ejemplo me daba mucho dolor de cabeza. Casi no podía ni hablar.



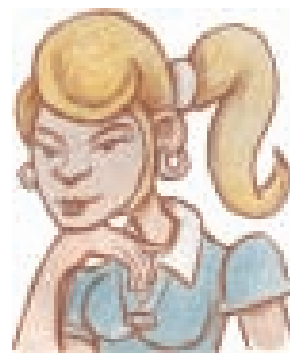
*Hagamos ahora el esfuerzo de señalar en la gráfica la parte de tu cuerpo donde sientes la rabia cuando ésta aparece:*

Volvamos ahora al momento en el que una persona te ofendió. ¿Le guardas rencor y hasta deseo de venganza?



*El sentido de la vida, las ganas de vivir se vieron afectadas, ¿De qué manera?*

*¿Qué se te ocurre ahora, que pueda reavivar tus ganas de vivir y de compartir con el ofensor y con los otros?*



*La confianza en el otro o en los otros se vio afectada, ¿Cómo?*

*¿Qué puedes imaginar para superar esta desconfianza en el otro o en los otros?*

*La seguridad en ti mismo se vio afectada, ¿Cómo?*

*¿Piensa ahora qué puedes hacer para superar esta inseguridad?*

*(Recuerda que no necesitas por ahora encontrarte con esa persona. Por ahora solamente necesitas curar la herida dentro de tí mismo).*



Te invito a que sólo o en círculo en compañía de quien quieras, y con la seriedad de quien se compromete con la vida, enciendas una vela y expreses en voz alta el firme propósito de salir de la oscuridad de la rabia, del rencor y del deseo de venganza.

Vas a reconocer ante ti mismo y ante tus amigos que el mal genio y la rabia te enferman y que hacen mucho daño a quienes más quieres.

¿Y qué tal si les das velas a tus amigos y los invitas a encenderlas y hacer un compromiso de mantener luz en el corazón en lugar de oscuridad, caos, rabia, rencor y deseo de venganza?

Ahora, descansa un momento. Cierra los ojos y respira profundo varias veces. Piensa que lo que has hecho hasta ahora es supremamente importante para el nuevo proyecto de vida que estás construyendo. Llénate de ánimo y de optimismo. Ya puedes contarle a tus más cercanos las cosas maravillosas que están ocurriendo en tu vida.

Como seguro no quieres seguir en la oscuridad y en el caos, ya estás listo para *decidir perdonar*.

Muchas personas toman la decisión de perdonar apenas se dan cuenta de que cargar con el rencor es como tener un tizón ardiente en la mano listo para arrojárselo al otro, y se las ingenian para salir de esa situación lo más rápido posible.

A otras puede que les quede muy difícil hacerlo rápido aunque se den cuenta de que entre más demoren más se seguirán quemando.

En este caso me recomendaron los instructores lo siguiente: Por lo menos fijar una fecha límite para salir de ese problema. Escribe la fecha. Eso te ayudará mucho a impulsarte en el camino del perdón.

*Pongo como límite el día ... del mes de \_\_\_\_\_ del año ..... Antes de ese día me quitaré de encima el rencor que cargo con \_\_\_\_\_ por la ofensa que me hizo.*

Una de las compañeras que estuvo conmigo en los talleres me contó lo que hizo cuando se dio cuenta del rencor que la estaba quemando por un problema con un amigo que ella sentía que la había traicionado: Le mandó una carta en la que reconocía que el rencor la había acompañado por muchos meses, y le contaba cómo eso no iba a seguir pasando; que había decidido perdonar, y que le dejaba a su conciencia lo que él le había hecho, que ojalá lograra perdonarse él a sí mismo. Y así, se quitó de encima esa carga, y descansó.

*Hasta ahora has hecho unos pasos muy importantes:*

- 1-Trabajar sobre qué es y qué no es el perdón.
- 2-Pasar de la oscuridad de la rabia y del rencor, a la luz del perdón.
- 3-Decidir perdonar.

Ahora estás ya listo para otro paso muy importante que es transformar la memoria triste de lo sucedido. Vas a *recordar al ofensor con otros ojos*. Hablando de mirar con otros ojos, si tú realizas algunos ejercicios de visión, te darás cuenta de cómo los sentidos llegan a engañarnos. Dicen por ahí que “el tigre no es como lo pintan”, ¿Te acuerdas?

*¿Puedes ver varias figuras en estos dibujos? Observa bien qué ves a primera vista, sigue mirando, ¿qué más ves? Pregúntale a otras personas qué ven ellas en estas figuras.*



*De acuerdo a estos ejercicios ¿en qué crees que consiste mirar con otros ojos?*

Así como con las figuras, tenemos una primera impresión de las personas que conocemos. Sin embargo, debemos darnos la oportunidad de seguir mirando para tener otras apreciaciones.

Lo mismo pasa con las ofensas, a primera vista parecen una cosa, pero si sigues mirando tendrás otras impresiones.

Te invito a realizar una lista de lo que hacen otras personas y a ti te ofende

*Me ofende de los demás lo siguiente:*

---

---

---

---

---

*Por favor, en cuanto puedas comparte con personas cercanas el listado que escribiste, lee de nuevo la lista, pero esta vez dirás: “YO TAMBIEN OFENDO CUANDO...”.*

---

---

---

---

---



*Volvamos a la ofensa que has venido recordando. Teniendo en cuenta los ejercicios anteriores piensa en lo siguiente:*

*¿Qué sabes tú de tu ofensor?*

*¿Qué pudo haberlo llevado a ofenderte de esa manera?*

*Comparte con tus amigos las respuestas.*

## *Ahora te propongo una actividad muy interesante:*

Vas a investigar algunos datos sobre tu ofensor y escribirás a continuación las respuestas a las siguientes preguntas:

*\*¿Con quién vive?, ¿Cómo son sus relaciones con otros?*

*\*¿En qué trabaja?, ¿Cómo es su trabajo?*

*\*¿Qué cosas le gustan?, ¿Qué música prefiere?*

*\*¿Qué nivel de educación tiene?*

*\*¿Qué sueña?*

*\*¿Qué tan fácil le ha quedado lograr lo que quiere?*

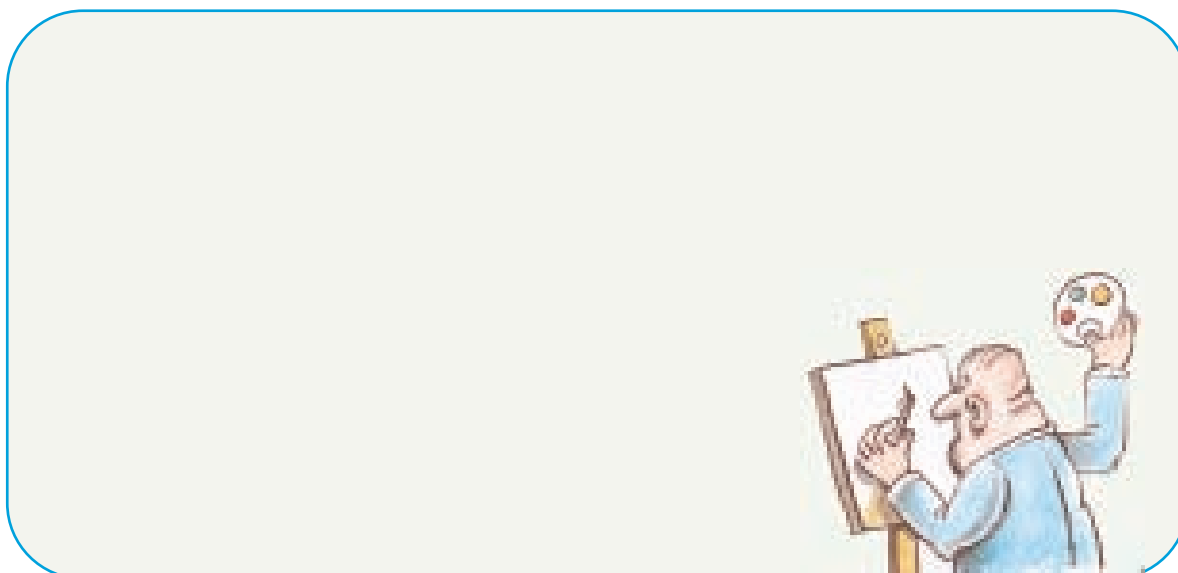
*\*¿Qué fui yo para él o ella antes de la agresión?*

*¿Qué puedo ver ahora del ofensor que no había visto antes?*





*Te invito a que en este momento dibujes un compromiso en el que te imagines cómo sería un encuentro con tu ofensor.*



Te invito a que elabores ahora una figura de tu ofensor en plastilina. Si quieres muestra esa figura a personas cercanas y cuéntales qué razones tuviste para simbolizarla de esa manera. Manifiesta en voz alta un compromiso para mirar con otros ojos la ofensa así como a la persona que te ofendió y que ahora es sujeto de tu perdón.



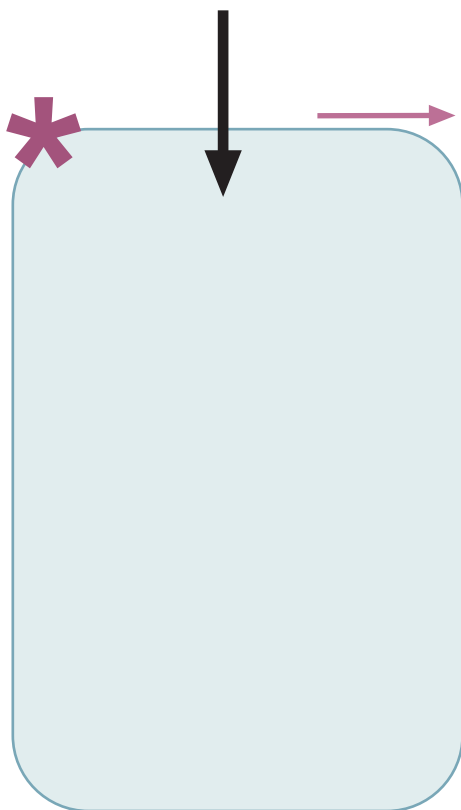
Ahora te propongo otro ejercicio:

MANO IZQUIERDA Y MANO DERECHA.

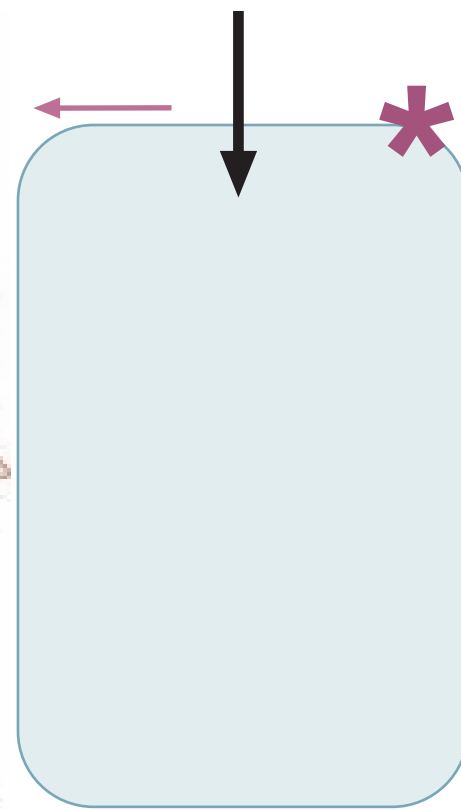
¿Con qué mano escribes?



Escribe con la otra mano los aspectos negativos de tu ofensor.



Con la mano con la que escribes anota los aspectos positivos de tu ofensor.





*¿De qué te has dado cuenta mientras realizabas este ejercicio, en relación con tu ofensor? Escríbelo por favor.*

Empty rounded rectangular box for writing the response to the first question.

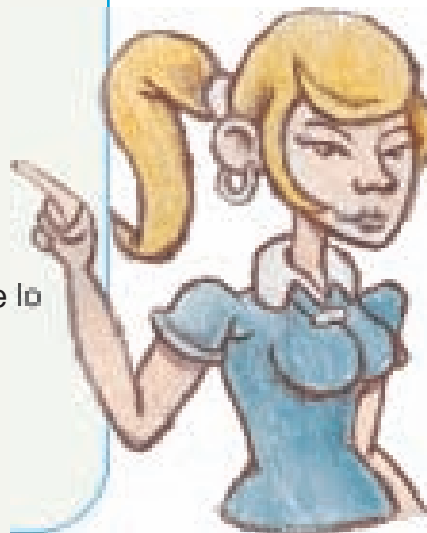
*¿Qué crees que tu ofensor te ha estado queriendo decir y que tú no has logrado escuchar?*

Empty rounded rectangular box for writing the response to the second question.

*Busca un lugar aislado, siéntate, cierra los ojos y respira profundo varias veces. Imagina que tu ofensor está llegando a tu casa, entra y se sienta frente a ti. Ahora vas a hablar con él o ella de la manera más tranquila.*

Ten en cuenta las siguientes instrucciones:

- Salúdalo tranquilamente
- Evita las palabras duras
- Míralo a los ojos.
- Escucha bien qué te dice.
- Qué le dices tú.
- ¿Escuchas qué explicaciones te da él de lo sucedido?
- ¿Qué explicaciones le das tú?

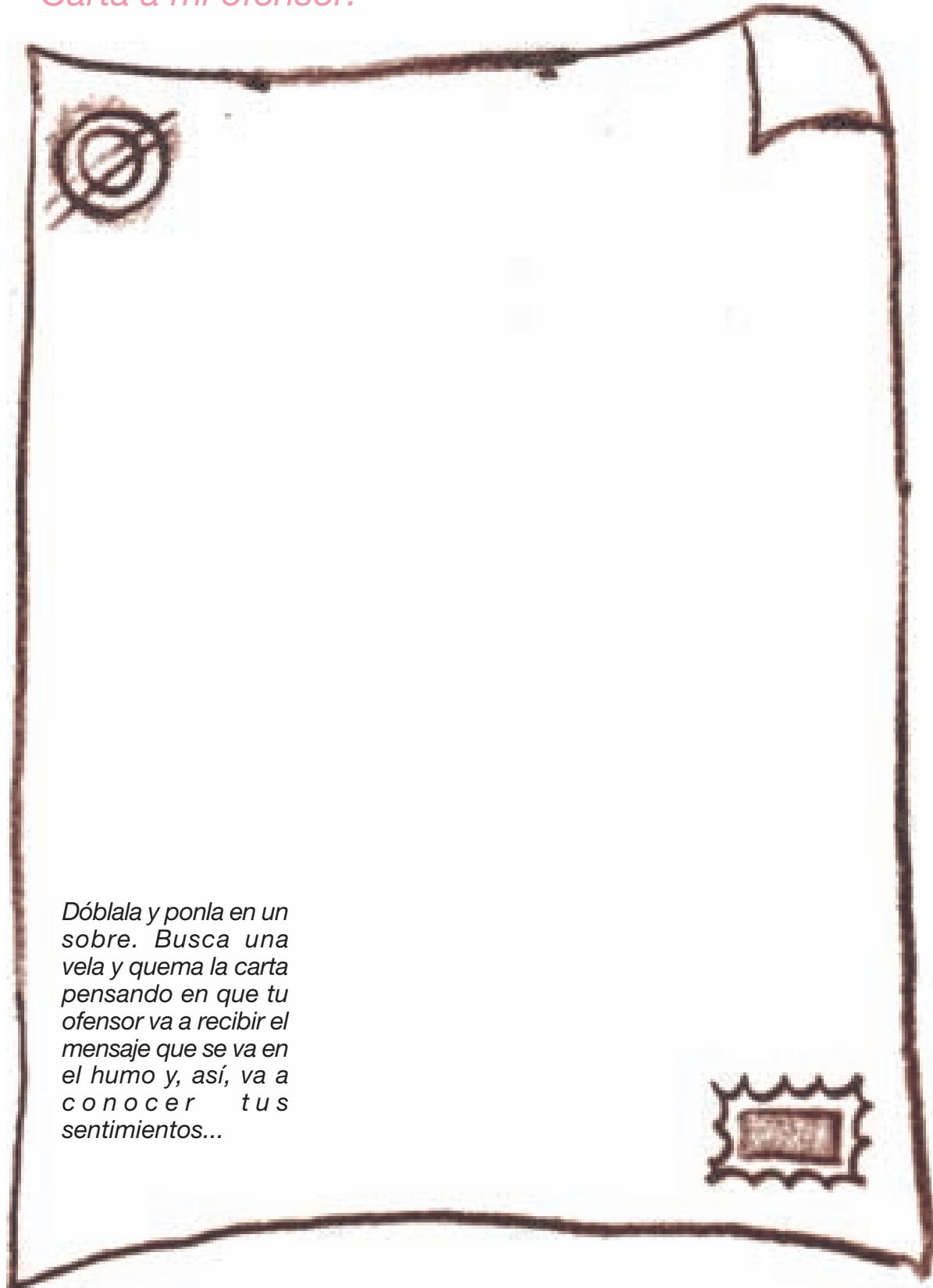


*Puedes compartir tu experiencia con este ejercicio con alguien cercano a ti. Ahora, en este momento, puedes escribir unas palabras o hacer un dibujo acerca de tu encuentro imaginario con tu ofensor comentando cómo te sentiste o qué descubriste.*



Te propongo que escribas una carta a tu ofensor contándole la experiencia que estás viviendo con los ejercicios del Perdón. No importa que tu ofensor esté muerto, igual la puedes escribir.

### *Carta a mi ofensor:*



*Dóblala y ponla en un sobre. Busca una vela y quema la carta pensando en que tu ofensor va a recibir el mensaje que se va en el humo y, así, va a conocer tus sentimientos...*

*¿Qué sentiste al quemarla? Escribe aquí tus sentimientos de ese momento.*



Yo compartí con dos personas lo que sentí cuando hice este ejercicio. Aproveché para comprometerme a ser más comprensiva y a reflexionar sobre mis conflictos con otras personas.

En este momento, Gregorio quiere compartir contigo un testimonio dentro de tantos que ha recogido con el pasar del tiempo en nuestra querida y sentida tierra, Colombia. Una historia, como muchas, tu historia, la mía, la nuestra.



### *Un testimonio....*

Una forma de entender el proceso de perdón es verlo a través de los ojos de otra persona que lo haya vivido. Como te decía, yo he cambiado y estoy en proceso de construir un nuevo camino. Quisiera que conozcas la historia de Miguel.

***Miguel, es un hombre de 25 años que se alistó en un grupo armado al margen de la ley desde los 14 años por sentir que no tenía ninguna oportunidad de progresar. Sus padres habían muerto cuando él era muy niño y sus abuelos lo criaron hasta el día en que unos hombres los asesinaron violentamente frente a él y sus hermanos.***

***Él nunca supo muy bien quién los había matado, sin embargo sí recuerda con mucha tristeza cómo su mundo cambió: la vida de niño se le convirtió en la lucha diaria por esconderse mientras seguía cultivando una rabia profunda.***

***Él era el mayor de sus hermanos, así que tenía que responder por las deudas de sus abuelos y por el rancho en el que vivían; la situación se volvió tan angustiante que un día Miguel decidió buscar protección y cuál mejor que afiliarse al grupo de combatientes que había visto muchas veces en el pueblo.***

***Así los buscó y se unió a ellos. Allí su vida no fue fácil, las largas jornadas de marcha, la preparación y el miedo para enfrentar el enemigo, la lucha por lo que era incierto, se convirtieron en una nueva pesadilla. Poco a poco Miguel empezó a sentir que ésta tampoco era la respuesta, pero ¿A dónde más ir? No había camino, ni apoyo.***



**Un día Miguel, conoció a Amanda, una linda combatiente de la cual se enamoró y a la que embarazó. El comandante al darse cuenta lo llamó y cual sería su sorpresa al ver a Amanda amarrada a un tronco en la mitad del campamento y oír al comandante decir: “Los embarazos no están permitidos”, los bebés son un problema en el monte. Aprende Miguel, aquí no hay familia, la familia somos nosotros. Esto duró toda la noche; en la madrugada Amanda y el Bebé murieron.**

**Miguel decidió ese día dejar el grupo; había escuchado de un programa que le permitía volver a la vida civil y aunque no entendía muy bien qué era eso, sí sabía que era una forma de empezar y alejarse del dolor, de la rabia, del rencor que sentía en su corazón, primero hacia los asesinos de sus abuelos y luego hacia su comandante.**

**De esto hace dos años. Miguel ahora vive en la ciudad, trabaja y se ha capacitado en mecánica. Hace unos meses encontró un programa que lo invitaba a pensar sobre el perdón y la reconciliación, temas extraños y lejanos para él. Decidió ir con el deseo de hacerle ver a las personas que impartían estos cursos lo absurdo de hablar de perdón a una persona que como él había sufrido tantas pérdidas.**

**Sin embargo, Miguel encontró una invitación abierta a explorar sus emociones, sentimientos y comportamientos, encontró personas dispuestas a escucharle, y sobre todo, a permitirle expresar su dolor a través del uso de diferentes elementos como los que te he compartido en esta cartilla.**





***Hoy Miguel dice que encontró la paz, una paz que construye día a día, una serenidad que no cambia por nada. Finalmente a través de las herramientas de perdón, resolución de conflictos y reconciliación aprendió a manejar sus emociones, a perdonar y a mirar las cosas con otros ojos.***

***Por estos días se volvió a enamorar, trabaja como empleado y proyecta casarse en unos meses. Además está colaborando en un comedor comunitario, pues su compromiso al terminar el proceso de perdón fue intentar reparar de alguna forma el daño que él había podido causar. Así que ahora trabaja en pro de la construcción de oportunidades de vida para niños de sectores populares. En el comedor comunitario trabaja de voluntario tres horas a la semana lavando platos y sirviendo alimento a los pequeños.***

***Miguel vivió la violencia armada como víctima y como agresor (victimario). Además de perdonar pudo entender el mecanismo por el cual la sociedad podía perdonarlo a él.***

Mira. Te quiero dedicar un pedazo de poesía de un tal Fray Luis Bernárdez. Si uno se la aprende le puede servir en los momentos difíciles.

***SI PARA ESTAR AHORA ENAMORADO  
FUE NECESARIO HABER ESTADO HERIDO,  
TENGO POR BIEN SUFRIDO LO SUFRIDO,  
TENGO POR BIEN LLORADO LO LLORADO.***

Bueno, espero que todos estos ejercicios te hayan servido,

Primero, para apropiarte de la herramienta del PERDÓN que te va a ser útil en la vida, y segundo, para comprender los procesos por los que tiene que pasar la sociedad en la tarea de perdonar a quienes protagonizaron violencia armada, y que pararon y decidieron volver a ser ciudadanos pacíficos.

## Capítulo 3

# *Reconciliación*

---



# Reconciliación

Aprendimos que el perdón es un viaje al corazón de uno mismo. Algo así como reencontrarse uno mismo. Ahora vamos a hacer un viaje imaginario y de entrenamiento hacia la persona que nos ofendió. Es el viaje de la Reconciliación entendido como un acuerdo de paz en relación con quien te ha hecho daño o con quien has tenido una contrariedad. Tú puedes reconciliarte haciendo acuerdos o pactos.

*En el camino aprendí que la reconciliación tiene tres posibilidades:*

Cuando haces un acuerdo de no pelear más con una persona, no importa que no hables con esa persona, que no trabajes con ella, en fin, que se mantengan a distancia a propósito. Esa reconciliación se llama **Reconciliación de Coexistencia**



También puede haber **Reconciliación de Convivencia**, que es cuando llegas a un acuerdo con alguien con quien tuviste un problema y pactan no agredirse más y convivir, aun cuando no tengan relación estrecha o de especial amistad.

La última forma de reconciliarse es la **Reconciliación de Comunión**: volver a vivir la vida junto a una persona, muy cerca, compartiendo no sólo el trabajo sino también, la vida, el afecto o una gran amistad.





Comparte los dibujos con tus amigos y comenta con ellos estas tres posibilidades de la reconciliación.

### Una Frase:

Algunas personas piensan que *“puede haber perdón sin reconciliación pero que no puede haber reconciliación sin perdón”*.

Te cuento que en los talleres, Gregorio y yo dijimos que por lo menos en la reconciliación de comunión la frase sí era cierta; pero bueno, lo importante es lo que tú y tus compañeros construyan como su propio pensamiento sobre este punto.



*Discute en grupo lo que creen que pasa con este asunto. Es decir, hagan una reflexión sobre las tres posibilidades de la reconciliación y cómo juega en cada una el perdón.*



*En relación con “el caso” sobre el que has venido trabajando:*

*¿Qué piensas que podría hacer la persona que te ofendió para reparar tus heridas y facilitar la Reconciliación?*

Empty rounded rectangular box for writing an answer to the first question.

*¿Qué puedes hacer tú, como regalo para tí mismo, que facilite la restauración de las heridas causadas por la ofensa y que te permita recuperar la Confianza en los otros, la Seguridad en tí mismo y el Sentido de tu vida?*

Empty rounded rectangular box for writing an answer to the second question.

## ¿Y si la responsabilidad es mía?



En los procesos de Reconciliación, cuando somos nosotros quienes hemos ofendido a una persona, también es importante saber cómo ofrecer disculpas o pedir Perdón.

Las personas que hemos estado en la actividad armada, de una u otra manera, sabemos del dolor que produce a otras personas la muerte de sus seres queridos, las heridas o mutilaciones, el desplazamiento forzado, las pérdidas materiales, el miedo, etc.

*Imagina y escribe, qué dolores ha podido generar en una persona que recuerdes, tu participación en la actividad armada.*

Ahora que haces parte de los que estamos en la civilidad, ¿qué sientes acerca de los dolores que haya podido generar en esa persona tu participación en la actividad armada?

*Comparte con compañeros tuyos las respuestas a las anteriores preguntas.*

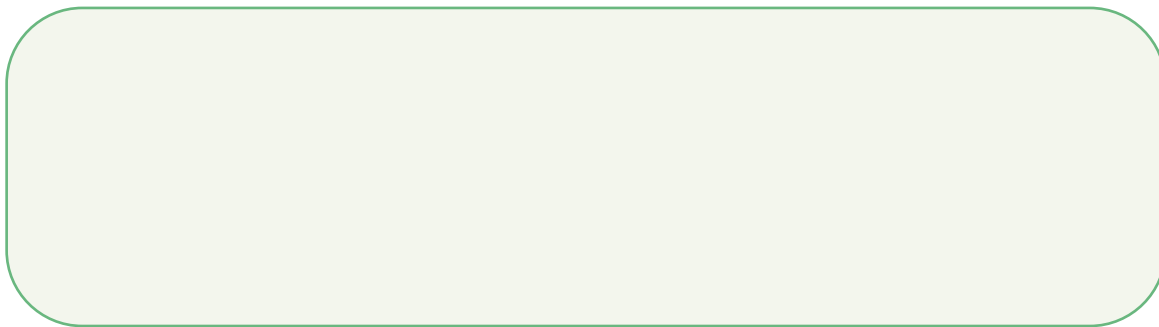
También sabemos que las personas que han sufrido las consecuencias de la violencia podrían necesitar alguna expresión de reparación por las pérdidas que tuvieron y necesitan que se les presenten excusas, en un proceso de Reconciliación.



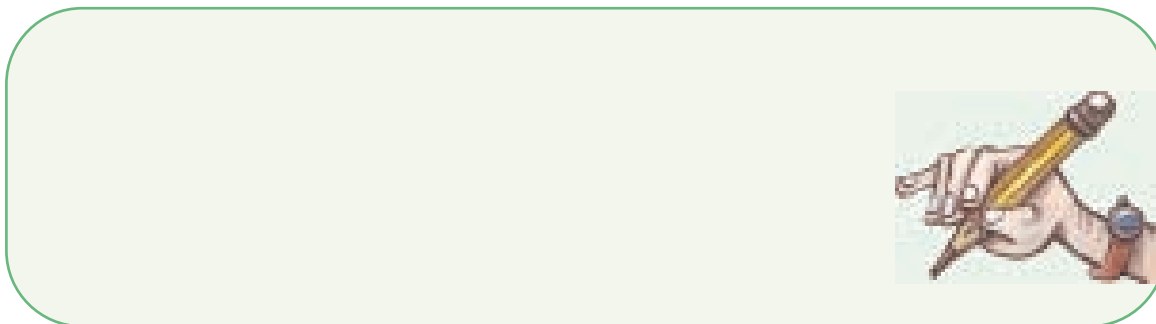
*¿Tienes tú alguna persona a quien solicitarle que te perdone? ¿Por qué?*



*¿Cómo te imaginas hoy a esa persona directa o indirectamente afectada, en dónde estará, qué pensará acerca de su futuro?*



*Dibuja esa persona y comparte con compañeros las respuestas que escribiste a la pregunta anterior.*



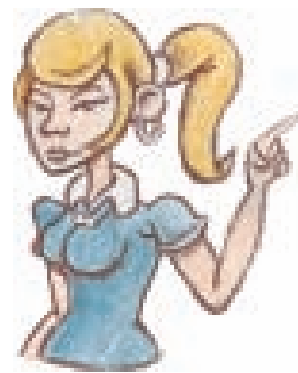
*¿Si tuvieras la oportunidad de encontrarte con esa persona, cómo le ofrecerías disculpas, cómo le pedirías perdón? Escribe tu respuesta.*

*¿Y qué tipo de reparación le propondrías?*

*¿Y en el caso de que no sea posible reparar directamente a quien ofendiste, cómo podrías expresar tu deseo de reparar tu falta?*

Comparte con compañeros las respuestas a las dos preguntas anteriores.





*A estas alturas ya te habrás hecho una pregunta clave:  
¿Y cuando ninguna de las dos partes se siente responsable  
o culpable?*

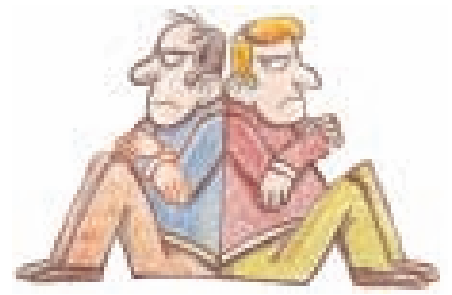
Muchas veces no nos ponemos de acuerdo con otras personas acerca de una situación de ofensa o de conflicto, y seguimos discutiendo para determinar quién tiene la verdad o quién tiene la culpa.

*Reflexiona sobre el siguiente cuento:*

*Se escuchó una vocecita en el bosque que decía: **animales peligrosos** el ganso, el pato y la gallina, **animales inofensivos** el tigre, el león y la pantera. Esto decía la mamá lombriz a las pequeñas lombrices antes de dejarlas solas en el bosque.*

*Escribe algunos renglones sobre el mensaje que te deja el cuento de las lombrices y comparte ideas con tus compañeros.*





*Así como con el cuento de las lombrices, pasa con la ofensa: tenemos diferentes versiones. Una es la versión del ofendido y otra la versión del ofensor. A veces no se sabe quién es el ofendido y quién es el ofensor.*

*Dos dichos expresan esta antigua sabiduría popular:*

*“Una cosa piensa el burro y otra el que le pone la angarilla, la montura o la enjalma”.*

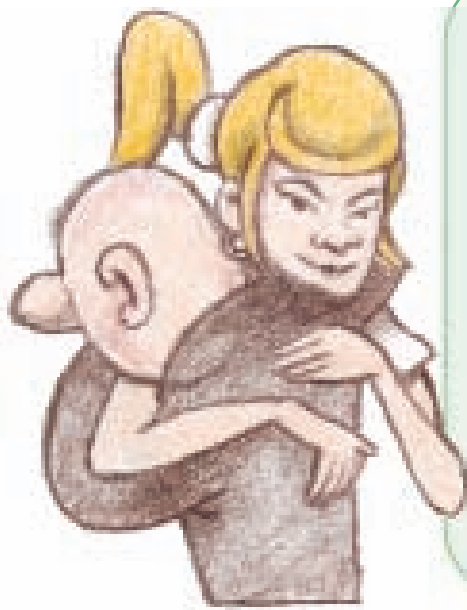
*“Está brava mi vecina porque me robó la gallina”.*

Además, todo esto de las ofensas depende también de una, o de la persona con quien una esté tratando. Hay personas que se ofenden facilito, y otras que parece que tuvieran como mucha fuerza por dentro, y manejan mejor esas situaciones.

Creo que sería bueno recordar acá el cuento del profesor al final de la unidad en la que hablamos sobre resolución de conflictos: lo que recuerdo que aprendí porque me llamó la atención fue que era una persona muy serena y que no se dejaba enganchar por las agresiones del estudiante.



*Por lo anterior, en muchos casos la Reconciliación es un proceso en el que ofensor y ofendido, entienden que ambos tienen algo de verdad. ¿Has visto o vivido casos en que ambas partes se presentan excusas mutuamente y asumen cada una la responsabilidad que le corresponde?*



Yo sí. En realidad cuando trabajé la unidad de solución de conflictos y también en esta unidad, no he hecho si no recordar a un novio que quise mucho y que perdió la vida hace unos años. De forma natural, ¿cómo diría?, de manera espontánea, por el puro amor y respeto que nos teníamos, creo que solucionábamos bien nuestras diferencias y cuando había algún malentendido siempre veíamos que tanto a él como a mí nos correspondía una parte de la responsabilidad, así fuera pequeña, y nos presentábamos excusas los dos.

Lo cierto es que cuando nos sentimos responsables, ese sentimiento también nos pesa en el alma, y no nos deja vivir en paz. Así pues, todo lo hablado sobre perdonar y pedir perdón se puede y se debe aplicar a nosotros mismos.



*¡Tenemos que aprender a perdonarnos a nosotros mismos!*



Aquí me parece que vale la pena recordar lo dicho arriba, ¿recuerdas?: “Muchísimas veces, yo diría que la mayoría de las veces, hay responsabilidad de parte y parte, así sea que la otra parte tenga más responsabilidad que yo”. Deberíamos completar la idea así: “O así sea que yo tenga más responsabilidad que la otra parte”. Lo que quiero decir es que es necesario hacer un buen balance de las responsabilidades en cada caso.

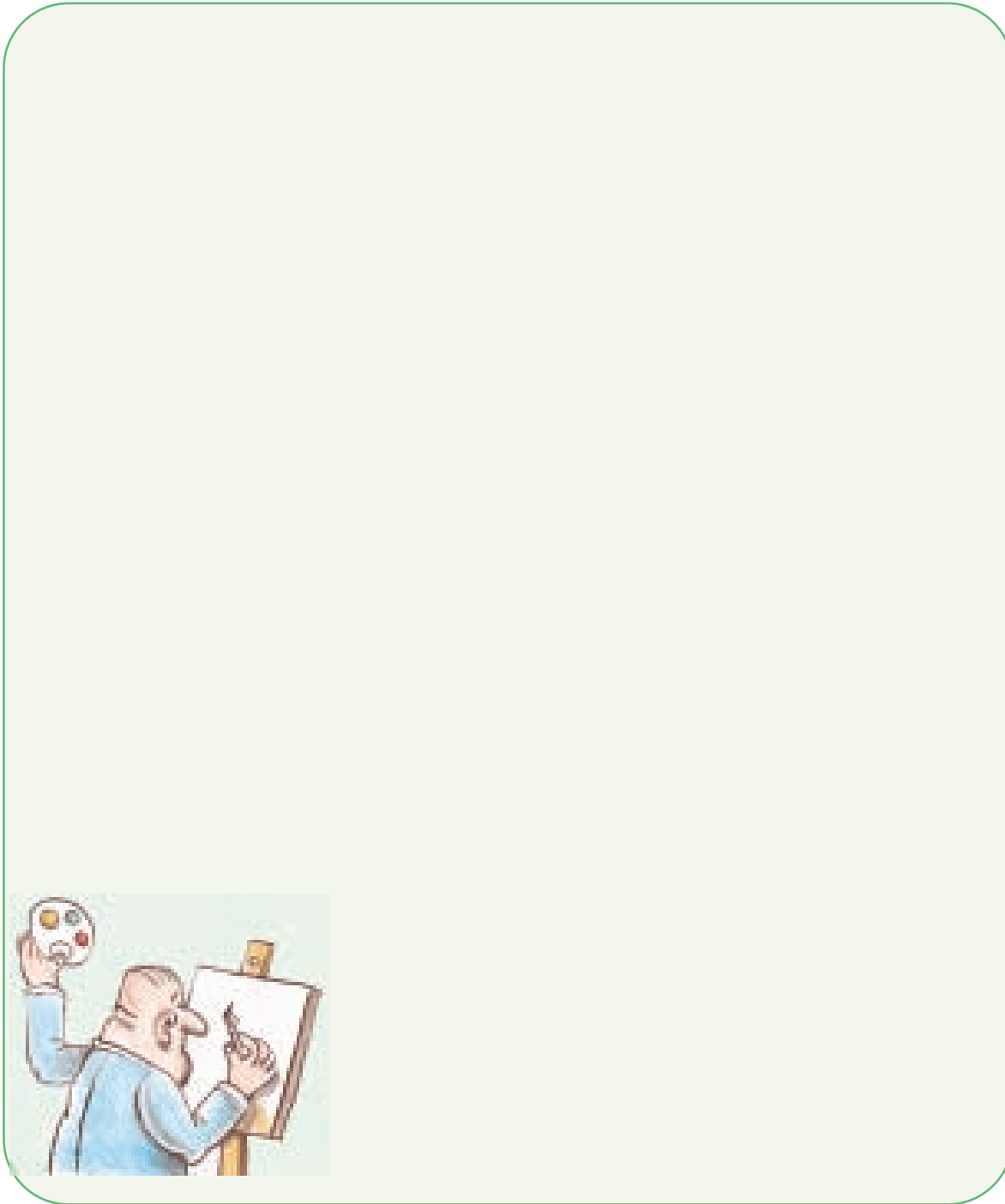
Todo esto me ha parecido importantísimo, porque deja a un lado esa costumbre medio infantil de echar culpas o echármelas encima yo misma, y abre la puerta a un campo más productivo para la convivencia: el campo en el que somos capaces de reconocer la responsabilidad que le cabe a cada una y a cada uno en los problemas y en las soluciones. ¿Cómo te suena esto?

Cuando te reconcilies con una persona, celebren la Reconciliación; lo pueden compartir a las personas cercanas y además escribir el pacto y conservarlo en algún lugar para que sirva de memoria y recuerdo.

Gregorio dice que él celebra también cuando se perdona a sí mismo por sus errores, que es como una reconciliación, y que ha logrado que Hilda, la novia con la que anda, comparta esos momentos y entienda lo bien que él se siente cuando descansa de esas cargas.



*Dibuja un acontecimiento de buen recuerdo que tú creas que todos los colombianos tenemos, preséntalo a tus compañeros y compartan los recuerdos que tienen de él.*





*Estos son recuerdos gratos, también hay recuerdos ingratos. Dibuja un acontecimiento de recuerdo ingrato que has tenido en tu propia vida.*

Capítulo 3

Pág  
60

Reconciliación



*Comparte los dibujos con tus compañeros y explícales por qué los hiciste así.*



Si tienes cómo organizar dos grupos de amigos, podrías hacer este ejercicio: un grupo hace una representación teatral de un acontecimiento que recordemos todos los colombianos y el otro trata de adivinar que es lo que se está representando.

Cuando el primer grupo termine le toca el turno al otro y así sucesivamente. Bueno, en todos estos ejercicios de grupo sería bueno contar con un facilitador; pero si se dan las cosas una también puede organizarlos. En ocasiones se consiguen personas dentro de la misma comunidad que han ganado experiencia con la vida y que pueden ayudar. Uno de los facilitadores que tuve decía que es muy importante aprovechar las oportunidades de aprender en redes sociales.

*Escribe un mensaje para tí y para tus compañeros acerca de la importancia de guardar en el recuerdo los hechos del pasado.*

El recuerdo es una forma de evitar que los errores del pasado se repitan.





*Y ahora, fájate una copla o poema sobre la solución de conflictos, el perdón y la reconciliación.*



Para terminar, es importante hacer compromisos y decidir cómo vamos a cambiar. Piensa cuál es tu compromiso de ahora en adelante para aplicar en tu vida el perdón, la reconciliación y la resolución pacífica de los conflictos:

## COMPROMISO



Regálense un abrazo como expresión simbólica de





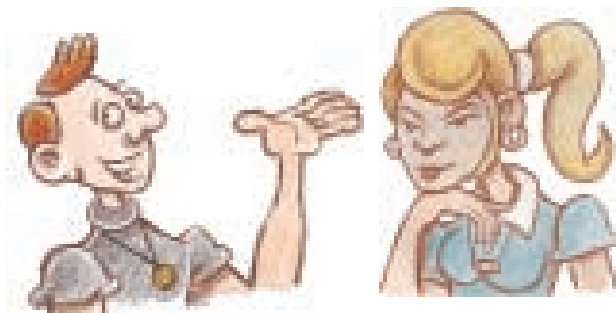
Si varios compañeros han trabajado con estos mismos temas, reúnete con ellos en círculo permitiendo que cada uno en su turno exprese el compromiso que ha escrito con el perdón, la resolución pacífica de los conflictos y la reconciliación.

*¿Ahora entiendes por qué decimos que el perdón y la reconciliación son actos de heroísmo, expresión de riquísima humanidad y de altísima civilidad?*

**Con este esfuerzo que has hecho, eres ya un ejemplo poderoso para tu familia, para tus amigos y para tu ciudad.**

*¿Desde tu propia experiencia, puedes reconocer el perdón como un acto de libertad?*

El perdón es un acto de generosidad humana. El perdón permite reconstruir la autonomía personal. Es una decisión personal en la libertad y para la paz de nuestro espíritu.



### UNA NOTA SOBRE NUESTRO PAÍS:

Como vimos en la cartilla 1 “Yo soy”, nuestro pueblo se las ingenia de mil modos para ir cerrando heridas, y para salir adelante en medio de las dificultades. También hemos visto que, en todo caso, en la familia y en el círculo de las personas cercanas, en la ciudad y en las comunidades en que vivimos, puede haber fracturas, heridas, rabias, resentimientos y conflictos que están ocultos o que no se abordan.

La sociedad colombiana tiene muchos problemas de fondo que lucha por resolver; esos problemas los podemos ver como fracturas.

Por otro lado muchas de las disputas que hay entre la gente terminan relacionándose con esos grandes problemas nacionales.

La RECONCILIACIÓN como forma de relación, entonces, es aplicable entre dos personas, y también en círculos más amplios, así como en la Nación colombiana entera.

“¡Y hasta en el mundo entero por la cantidad de conflictos que tiene!”... me decía Gregorio una vez que estábamos conversando sobre estos temas.

Después de mucho reflexionar y de compartirlo con gente cercana me doy cuenta de que esa es una tarea grande, a la que cada persona contribuye de muy distintas maneras.

Gregorio y yo, como Líderes de Paz, estamos trabajando junto con otra gente para construir un Sistema Nacional de Reconciliación y Convivencia, que ayude a apurar el paso para lograr la Paz en Colombia.

Esperamos que esta idea también pueda ser sembrada en tu corazón y que su práctica dé sus frutos...



Suspense... Aventura... Próximamente...



Pa' las que sea!... El Cómic...