

RECONCILIACIÓN = JUSTICIA + PAZ

# CONSTRUYENDO RELACIONES JUSTAS Y PACÍFICAS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO

*¿a dónde voy y a qué?*

Este es un itinerario  
que guía tu proceso  
para tejer  
relaciones justas y pacíficas.

## ITINERARIO RJP



### ITINERARIO

¿Para qué sirve?  
Para empezar.  
Tu itinerario de viaje.  
Escucha y discernimiento  
de tu experiencia.  
Escuchando mi miedo.  
Escuchando mi enojo.  
Escuchando mi tristeza y vergüenza.  
Negociación y Acuerdos.  
Aceptación, restauración y  
renovación.

# ITINERARIO RJP

## ¿para qué sirve?

Si quieres dedicar un espacio y tiempo para re-significar y re-crear tus relaciones interpersonales, éste es un camino.

Esto NO es un manual para leer.

Es un ITINERARIO para guiarte a un lugar; a lo mejor de ti misma.

Para que por ti misma aprendas de tus experiencias y crezcas en libertad

para construir relaciones justas y pacíficas atendiendo a todas tus posibilidades.

Sirve para aprender a:

valorar, respetar y proteger tu dignidad e integridad y vivir en armonía;

atender, valorar y expresar lo que anhelas, quieres y necesitas;

confiar en tu capacidad de crear una vida digna, de aprender de todas tus experiencias y de tomar las mejores decisiones para vivir conforme a lo que amas.

y desde aquí tejer vínculos JUSTOS Y PACÍFICOS con las demás personas!

↖ *Evalúa si esto es lo que quieres.*

*Aplica tanto para los casos en los que tu heriste e infringiste violencia, como para los casos en los que la sufriste.*

*Nota: el texto está redactado en femenino refiriéndose a las personas.*

*Podrás reconciliarte y tejer una relación justa*



# JUSTICIA ↔ PAZ

La RECONCILIACIÓN es el fruto  
de tejer PACÍFICAMENTE  
vínculos JUSTOS.

La justicia SÓLO se construye  
a través de medios pacíficos.  
La paz es medio y fin.

Y NO hay paz verdadera  
sin justicia.

NO TE CONFUNDAS  
DENTRO DE UNA CULTURA  
QUE PERMITE Y PROMUEVE LA VIOLENCIA.

ES TIEMPO DE  
RECONSTRUIR TUS CREENCIAS  
PROTEGER TU DIGNIDAD  
Y LA DE TODOS Y TODAS.

# Para empezar, vas a necesitar...

## BUSCAR ALGUIEN QUE TE ACOMPAÑE

1

Para asegurarte de que aprendas lo que necesitas del momento que estás viviendo y no te quedes estancada o pases demasiado rápido al siguiente momento del proceso. Para no caer en las mismas trampas de siempre. Para que otra persona descubra ante ti lo que no alcanzas a ver. Para ir acompañada. Busca una persona capacitada a favor de la defensa de los derechos humanos y la equidad de género que te genere confianza y con quien puedas entrevistarte periódicamente.

## CONFIAR EN TI

Sólo tú sabes lo que tiene sentido para ti; lo que crees, valoras y quieres. Tu acompañante sólo te ayuda darte cuenta de esto. Toma o deja lo que te diga según tenga sentido y resuene en ti. Esa es tu responsabilidad.

2

## DESTINAR UN TIEMPO Y LUGAR

3

Destina un tiempo de tu vida ordinaria a este proceso. Agéndalo y respétalo. Destina un lugar donde tengas privacidad, silencio y te sientas segura. Pide que no te interrumpan.

# 4 ¡Ir a tu tiempo y a tu ritmo!

Hasta que tengas la claridad, confianza, seguridad y valentía que se requiere para actuar.



*Vas a ampliar tu margen de posibilidades lo más posible para que mires lo que si puedes cambiar.*

# 5 ESCRIBIR

Escribir es necesario para que mires y aprendas del proceso que vas viviendo.

Cuando escribes, te detienes para buscar las palabras precisas. Te das el tiempo que necesitas para mirar y sentir lo que esto provoca en ti. Sólo entonces podrás nombrar y darte cuenta; llevar al consciente lo que necesitas saber.

Escribe todo en un solo cuaderno que uses solo para este trabajo.

Tenlo a la mano y en un lugar seguro para proteger tu intimidad y para que reúnas tu proceso en un solo lugar.



## LA ESCUCHA Y LAS TRAMPAS DEL LENGUAJE



No hables ni escribas en 2da persona cuando hablas de tu experiencia:  
"Tú sientes que se te cae el mundo".



Habla y escribe siempre en 1era persona  
"Yo siento que me cae mi mundo".



Para que contactes y no huyas a sentir plenamente. ASUME que es tu experiencia.



No generalices al hablar o escribir.  
"Nunca" "Siempre"  
"Todo" "Nada"  
"Nada de lo que hago está bien".

Distingue.  
"Algunas veces no hago las cosas bien".  
"Algunas veces sí hago las cosas bien".

Generalizamos para ocultarnos la realidad.  
Mira toda la realidad.



No uses palabras como obviamente, naturalmente, etc. "Obviamente las mujeres son más sensibles que los hombres".

"Yo pienso que algunas mujeres son más sensibles que algunos hombres".

Hazte cargo de lo que tú piensas y no minimices si otras personas pueden pensar de manera distinta.



No uses el verbo en presente.  
"Ella impone sus ideas."

Usa el verbo en gerundio para resaltar que en esta ocasión lo está haciendo.  
"Ella está imponiendo sus ideas."

Resalta que es ahorita y no sugiere o deja entre dicho que tal vez lo hace siempre.



No uses las palabras "tengo" y "debo".  
"Tengo que ir a la universidad".

En su lugar, usa "quiero".  
"Quiero ir a la universidad".

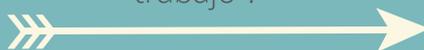
Asume que prefieres hacerlo a no hacerlo por las consecuencias. Aunque no sea tu mejor opción, sí lo estás eligiendo.



No uses "pero".  
"Quiero ir a la cena pero tengo que terminar el trabajo".

En su lugar, usa "y".  
"Quiero ir a la cena y quiero terminar el trabajo".

Suma, no restes.  
Podrás mirar todas tus posibilidades.



# LOS 5 MOMENTOS DEL PROCESO

Este proceso es parecido al proceso del duelo porque la violencia, el miedo y la ignorancia en nuestras relaciones generan heridas y pérdidas.



Tiene elementos de discernimiento ignaciano y herramientas de escucha de tus sensaciones y sentimientos.

## MOMENTO 1, 2 y 3

Escucha y discernimiento de mi experiencia a través del contacto con mi...

### MIEDO, IRA Y TRISTEZA



Sin importar el orden, trabaja uno x uno. Ordinariamente cada quien entra por el sentimiento con el que reacciona comúnmente. Lo importante es que escuches los tres para hacer una buena negociación y acuerdos.

## MOMENTO 4

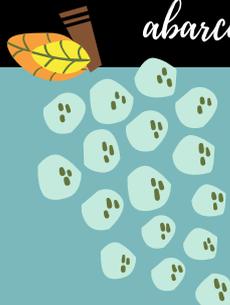
### NEGOCIACIÓN Y ACUERDOS



## MOMENTO 5

### ACEPTACIÓN, RESTAURACIÓN Y RENOVACIÓN

*Lo que estás viviendo es una oportunidad para aprender y cambiar. Para sacar de tu vida lo que no quieres, tener claridad de lo que sí quieres y hacerte cargo de cómo quieres que sean tus vínculos con otras personas, abarcando tu más amplio margen de posibilidades.*



**NECESITAS APRENDER TAMBIÉN DE LAS EXPERIENCIAS DOLOROSAS. SACARLES EL FRUTO. SI TE CIERRAS A ELLO, TE CIERRAS TAMBIÉN PARA DISFRUTAR DE LO BUENO Y TE INCAPACITAS PARA AMAR EN LIBERTAD.**

**MOMENTO 1, 2 y 3**

¿Qué exactamente significa escuchar y discernir mi experiencia?

Experiencia =  
sensaciones + sentimientos +  
pensamientos + creencias + recuerdos  
+ imágenes + valores + deseos +  
anhelos

La experiencia es aquello que acontece,  
aquello que se mueve aquí y ahora,  
dentro de mí; son mis mocióes.



Cuando no atiende y ordeno mi experiencia, me vivo rota y sin armonía por dentro..

## JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN

De muchas maneras nos han dicho: "No tengas miedo". "Tienes que ser valiente".  
"Solo hazlo y ya". "No te enojés". "No estés triste".

Escribe algunas frases que recuerdes que son parte de tu cultura e historia  
y que te llevan a no atender y no expresar lo que realmente sientes.

---

---

---

---

---

Así, aprendemos a negar, evadir o luchar en contra de lo que sentimos realmente.  
Aprendemos a negarnos, menospreciarnos, evadirnos y luchar en contra nosotras mismas.  
Esto rompe la comunicación dentro de ti.

No podrás ya escribir tu propia historia porque no parte de ti,  
sino de un "deber ser" impuesto socialmente.  
Todo tu pensar estará DES-ENCARNADO; fuera de ti.  
Ya no hablarás desde ti porque no estás situada en ti, en TÚ contexto.

No aprendimos a escucharnos, a procesar nuestros sentimientos.  
iii Nadie nos enseñó !! ii Y nadie les enseñó a ellas tampoco !!

$$1 + 2 = - 3 - 5 = \dot{?}$$

1 = " No sé qué hacer cuando siento miedo, enojo o profunda tristeza "

2 = " Cuando me he permitido sentir y expresar lo que siento  
me he quedado atorada en ese sentimiento  
o lo exagero y lastimo a mí y a las demás personas "

- 3 = " Mejor hago caso a lo que siempre me han dicho "

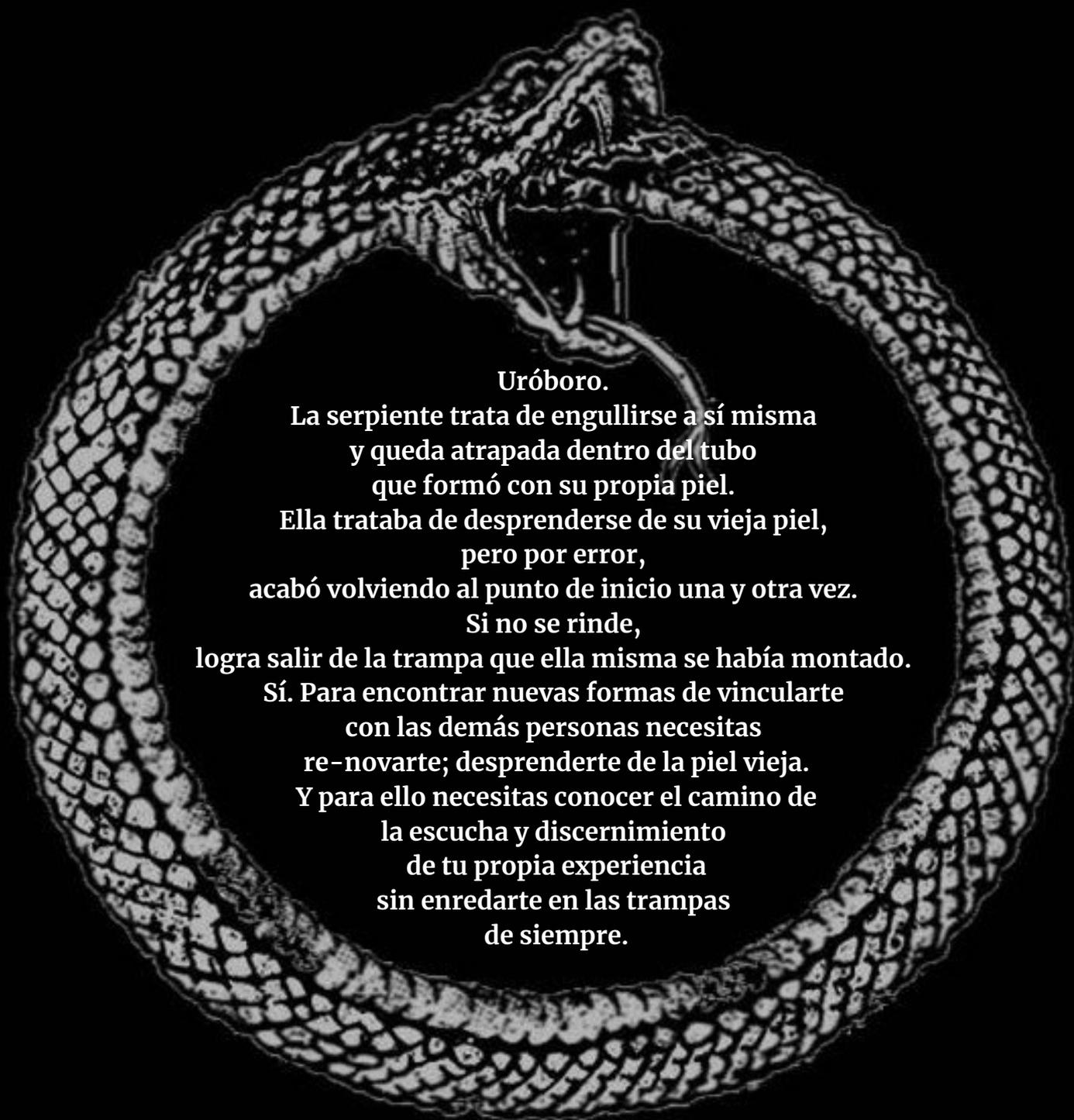
- 5 = " Yo no sé qué hacer "

$\dot{?}$  = Así seguiremos preguntando a las demás personas  
sin voltear a nosotras mismas

No dejes que todo venga al mismo tiempo y pase muy rápido.

No saltes de una moción a otra.

Si todo está revuelto y DESORDENADO estarás dando vueltas sobre lo mismo,  
sin poder escapar de esa dinámica; sin llegar a nada.



**Uróboro.**

**La serpiente trata de engullirse a sí misma  
y queda atrapada dentro del tubo  
que formó con su propia piel.**

**Ella trataba de desprenderse de su vieja piel,  
pero por error,  
acabó volviendo al punto de inicio una y otra vez.**

**Si no se rinde,  
logra salir de la trampa que ella misma se había montado.**

**Sí. Para encontrar nuevas formas de vincularse  
con las demás personas necesitas  
re-novarte; desprenderte de la piel vieja.**

**Y para ello necesitas conocer el camino de  
la escucha y discernimiento  
de tu propia experiencia  
sin enredarte en las trampas  
de siempre.**

**ESCUCHARME es PROCESAR mi EXPERIENCIA  
HASTA DARME CUENTA DE LO QUE NECESITO Y QUIERO.**

**Seguir un camino a través del cual tus mociiones se van a ir transformando,  
desenvolviendo en otras,  
hasta traducirse a un LENGUAJE que puedes ENTENDER.  
Para que puedas hacer CONSCIENTE claramente  
lo que NECESITAS Y QUIERES  
y decidir los mejores medios que te conduzcan a ello.**

**Siguiendo este itinerario vas a ir RESTAURANDO y HABILITANDO  
tu capacidad de escucha y discernimiento.**



## Itinerario para escucharme y discernir



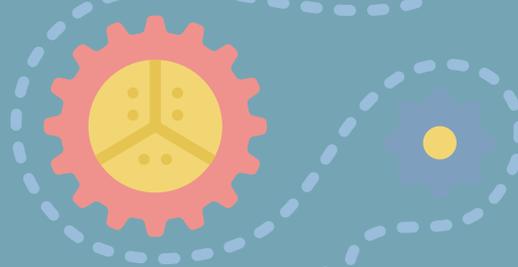
**SITUARME**  
en mi contexto

**1** Contactar con mis  
sensaciones



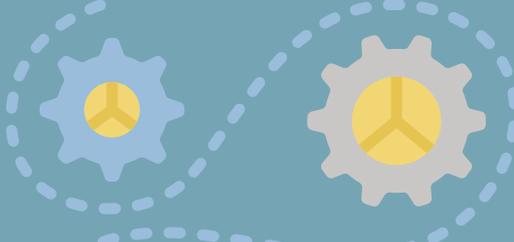
recordar  
imaginar  
identificar  
reflexionar  
analizar  
investigar

**2** Explorar, expandir  
y expresar  
mis sentimientos



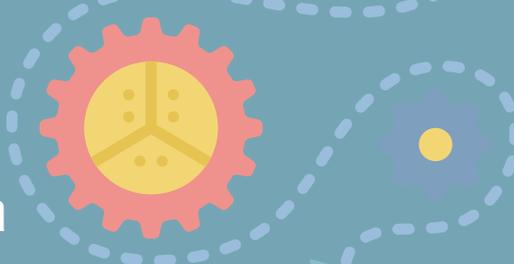
**3** Contextualizar y cuestionar  
mis creencias y criterios  
para resignificarlos.

**4** Identificar mis  
prioridades para  
revalorarlas.

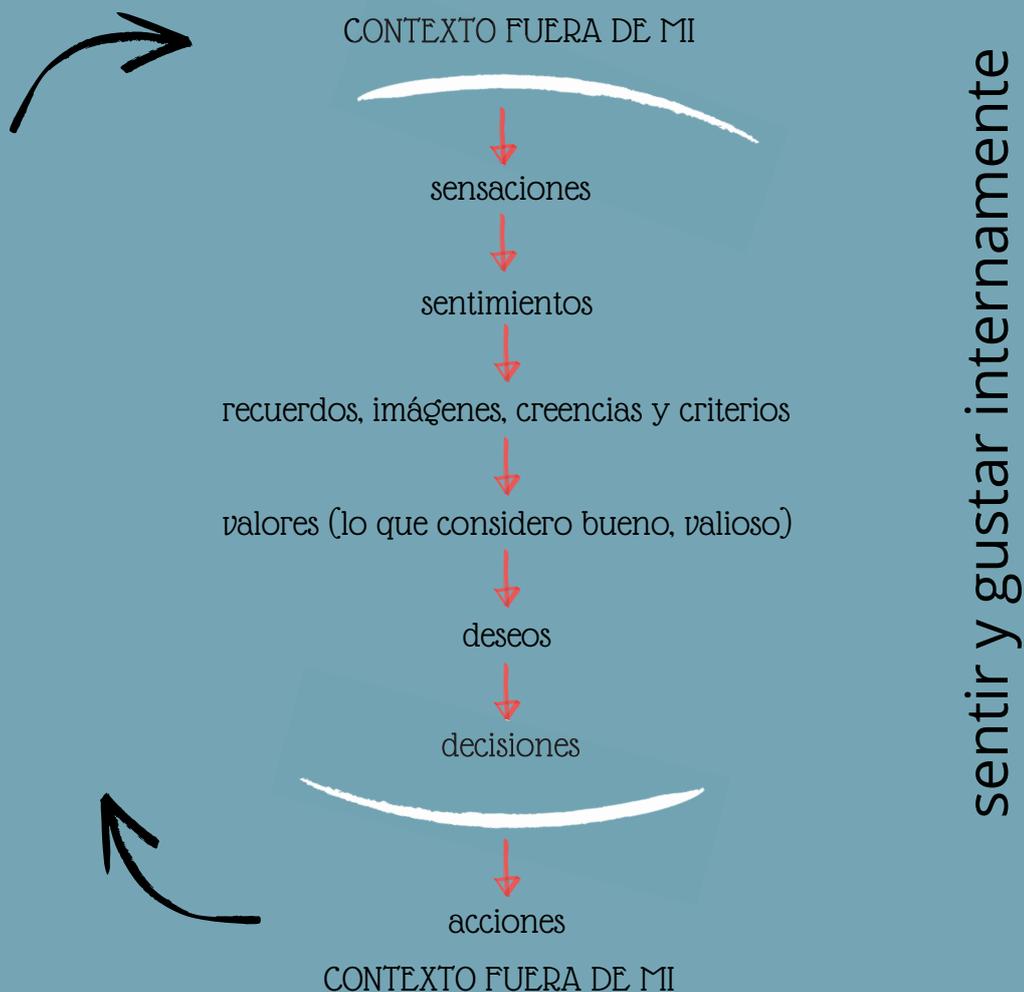


**5** Identificar  
y discernir  
mis deseos

**6** Recuperar  
mi experiencia



1. ¿Con qué sensaciones y sentimientos me quedo? (percibir y sentir)
2. ¿De qué me doy cuenta? (resignificar)
3. ¿Qué agradezco? (revalorar)
4. ¿A qué me siento invitada? (desear y decidir para actuar)



Necesitas entonces abrir un espacio interior (vacío fértil) para percibir y sentir atentamente lo que se mueve dentro de ti, expresarlo, hacerlo grande hasta que puedas mirarlo de frente, y re-conocerlo, es decir, ponerle nombre.

Te podrás dar cuenta entonces  
**¿de dónde nacen las distintas mociones y a dónde te conduce cada una de ellas?**

**Y esto es DISCERNIR.**

Ahora sí podrás **decidir**  
*con claridad y paz, por ti misma,*  
**¿Con qué te quedas y de qué te desprendes?**  
**¿Qué sí te conduce a lo que crees, amas y valoras? y**  
**¿Qué te hace daño a ti y a las demás personas?**





**CONTACTAR CON LAS SENSACIONES** que surgen en mi ante un hecho particular o una situación, es decir, dejarme afectar y percibir las corporalmente .  
Ejemplos: sentir temblor, opresión en el pecho, calor que sube por mi cuerpo, un nudo en la garganta, etc.



**EXPLORAR, EXPANDER Y EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS** -de maneras que no me lastime o no agreda a nada ni a nadie-, permaneciendo en contacto con lo que siento sin interrumpirlo, hasta que logre separar, identificar y nombrar cada uno de los sentimientos que traen consigo mi enojo, tristeza o miedo según el caso.  
En general, una sola experiencia genera varios sentimientos. Las personas somos complejas. Nuestro sistema es muy especializado. Es necesario separar cada parte para mirarla, reconocerla, procesarla y darle seguimiento.



**CONTEXTUALIZAR Y CUESTIONAR MIS CREENCIAS Y CRITERIOS PARA RESIGNIFICARLOS EN CONFRONTACIÓN CON MI EXPERIENCIA.** ¿Qué pensamientos vienen a mi? ¿Qué recuerdos me evoca esta experiencia? ¿Qué imágenes? ¿Con qué creencias, articuladas en el pasado, vienen acompañados estos recuerdos e imágenes?



**REVALORAR MIS PRIORIDADES.** ¿Qué prioridades tenía en aquellos momentos? ¿Qué era lo que necesitaba o quería tanto? ¿Para qué lo necesitaba o quería? ¿Cuánto estaba haciendo por obtenerlo? ¿Era algo que yo valoraba o algo que otras personas valoraban? ¿Qué es lo que yo hoy más amo y valoro?



Identificar y discernir entre mis deseos. Anota los deseos que surgieron en ti. Y de cada uno necesitamos mirar de qué está formado ese deseo. Nuestros deseos se van formando con todo lo que experimento dentro de mi. Discernir es distinguir de dónde nacen y a dónde me conducen. Distingo a cada uno de ellos y miro si proviene de una dinámica de mis miedos y apegos (DM) o de una dinámica de confianza y libertad para amar. (DL)



*"Una experiencia no reflexionada es una experiencia no vivida".  
Pedro Arrupe, SJ*



*Reaccionamos según lo que hemos aprendido en el pasado.*

*Necesitas de-construir tus creencias y valores para que no sea el pasado lo que te gobierne y deteriore.  
Para que seas libre frente a cada situación particular del presente.  
Para que actúes conforme a ti mismo y no conforme a tus miedos y apegos.*

*No basta con pensar y saber mil teorías. El verdadero saber nace del darme cuenta de lo que expreso*

*a través de mi experiencia.  
PARADIGMA PEDAGÓGICO IGNACIANO  
APRENDER DE MI EXPERIENCIA*

## JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN

### RESIGNIFICANDO MIS CREENCIAS

*expresar*

*ex - hacia afuera  
pressus - participio del verbo premere - pressus  
apretar, esforzarse por sacar algo fuera  
en relación con: presión, compresión, opresión, impresión, presionar*

El lenguaje de los sentimientos es metafórico.

Si te ayuda, busca la metáfora que te sirva para identificar el o los sentimientos en ti.

Ej.: "Me siento como si me estuviera ahogando en el fondo del mar y por más que haga para subir a la superficie, no llego."

Sirve también hacer un dibujo de esta metáfora.

Eso te permite permanecer el tiempo necesario para darte cuenta de cómo específicamente te sientes.

Y habla con tu acompañante de tu dibujo.

Servirá para escucharte a ti misma y a tu acompañante para situarse en tu contexto y conocer mejor tu sentir.

El miedo, el enojo y la tristeza son los tres sentimientos que se generan cuando acontece una herida.

Estos sentimientos surgen sabiamente en ti para que te des cuenta cómo estás realmente.



*ejercicio 2*

*Relata tu historia en clave de cómo ha sido a lo largo de tu vida el proceso de escucharte a ti misma y discernir tu experiencia para tomar las decisiones que has tomado.*

A series of horizontal white lines on a teal background, intended for writing the response to the exercise.



## ORDENANDO MI MUNDO INTERIOR



Para ordenar tu closet necesitas mirar cada cosa que tienes para saber:  
¿Qué es? ¿Cómo llegó aquí? ¿Cómo me hace sentir?  
¿Cuándo lo usaría? ¿Lo necesito todavía? ¿Lo quiero? ¿Me estorba?  
¿Me está quitando espacio? ¿Sigue siendo algo valioso para mí?  
¿Me lo quedo tal como está, lo reciclo o lo regalo?

Si guardas todo revuelto otra vez, no sabrás qué tienes dentro de tu clóset.  
Y cuando lo necesites, como no sabes que ya lo tienes,  
vas a gastar dinero, recursos, tiempo y energía para tenerlo nuevamente.

De la misma manera, si tiras muchas cosas juntas y revueltas,  
sin darte cuenta de cada cosa que estás reciclando o regalando,  
te estarías desprendiendo de cosas  
que sí querías y ni siquiera te das cuenta.

Y cuando lo necesites o quieras, también tendrías que  
gastar dinero, recursos, tiempo y energía para volver a comprarlo.

*Imagina*

que el conflicto que quieres atender es como tu closet desordenado.

Lo que necesitas hacer es *sacar* todo y mirar *moción por acción* para identificar

¿Qué es realmente? ¿Cómo me hace sentir? ¿Cómo llegó aquí?  
¿Me sirve hoy? ¿Para qué?

¿Qué me significa hoy en contraposición con lo que me significaba antes?  
¿Cuánto lo aprecio? ¿Tiene el mismo valor que antes?

¿Me quedo con todo o con alguna parte? ¿Me desprendo de todo o de alguna parte?

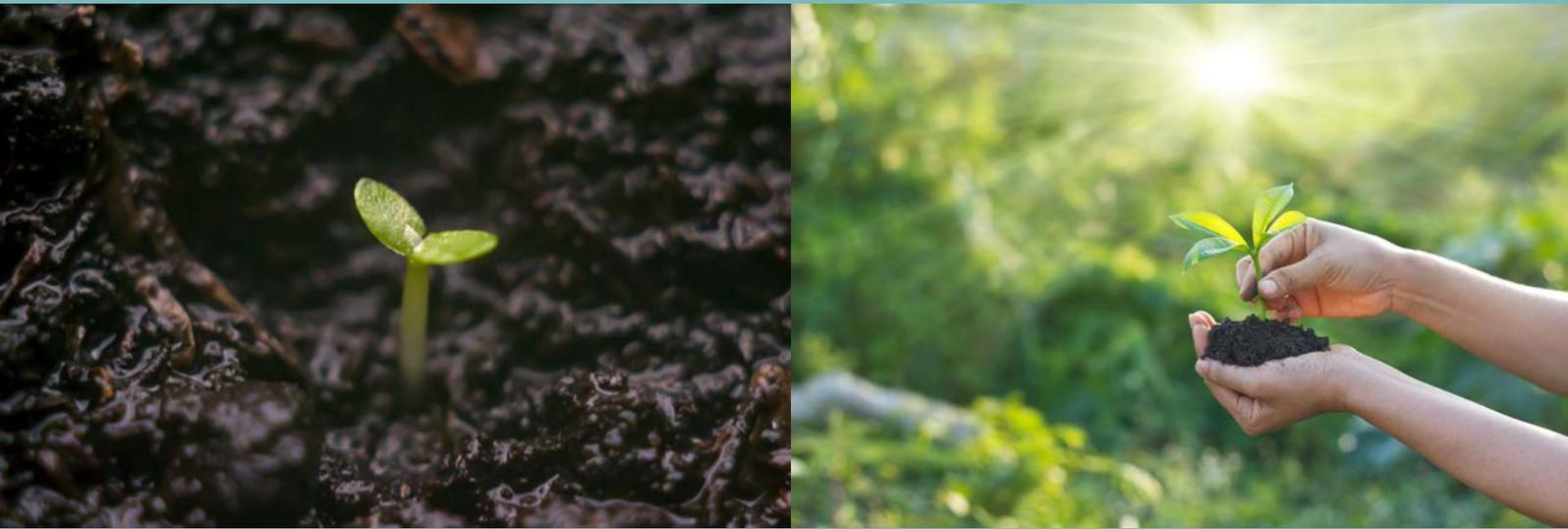
## JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN

Necesito liberar espacio interior para que cada moción  
tenga el espacio suficiente para germinar.

Necesitará tierra, agua, aire, sol.

Y necesitará estar en un medio amable, confiable y seguro.

Entonces podrá crecer, expandirse hasta ocupar el lugar que le corresponde  
y aportar sus frutos en sinergia con la vida.



## CASO X CASO

Para vivir reconciliadas  
con nosotras mismas, las demás personas, la naturaleza, Dios y la vida,  
necesitamos conocer el proceso de la reconciliación por experiencia propia.  
De modo que cuando quieras reconciliarte con alguien o una situación,  
puedas recorrer este camino y quedar en paz contigo misma  
sabiendo que pusiste todo de tu parte  
cuidando de tu dignidad y de las demás personas.

Recuerda que necesariamente debes ir reconciliando un hecho a la vez porque cada  
hecho involucra muchas mociones y debemos ordenar cada una de estas mociones.

### *Recuerda que...*

si trabajas con un conflicto en particular,  
tendrá impacto en muchas otras relaciones en muy diversas ocasiones porque:

1. Ya sabes cómo afrontar y procesar los conflictos.
2. Ya sabes qué habilidades tienes y cómo, cuándo, dónde y para qué usarlas.
3. Has identificado algunas cosas que sí quieres y otras que no quieres. Y esto va a aplicar a muchas de tus relaciones.

# UN EJEMPLO

**Hecho:** Mi mamá me visitó en mi casa y casi llegando me dijo en tono imperativo, con prisa y sin deseo de detenerse en el tema, que debía acomodar los muebles de la sala de otra manera dando sus razones.

*Escribe de cada tipo de mociones, cuáles surgieron en ti en ese momento.*

**Sensaciones:** tensión y calor en mi cuerpo, el estómago apretado

**Sentimientos:** impotente, agredida, invadida, aplastada, invisible, decepcionada, desesperanzada

**Pensamientos:** Acabas de llegar. Ni me saludas. Ni te da gusto verme y solo piensas en qué debo hacer para hacer las cosas bien. Para ti, si no pienso como tú, necesariamente estoy mal. Crees que siempre tienes la razón y que nadie puede opinar de distinta manera. Crees que tus criterios son los únicos criterios válidos. No me preguntas cómo estoy. Solo vienes a lo que tú necesitas. No te importo. Yo puedo pensar diferente y querer cosas diferentes a ti. Y no por eso estoy mal.

**Recuerdos:**

- Todas las veces que me hablaba dándome órdenes enojada sin preguntar si yo podía o quería, sin mirar en qué situación me encontraba, cuando bien podía ser amable porque con mucho gusto hubiera hecho lo que me pedía.
- Estando por primera vez lejos de casa por mucho tiempo, sólo le importaba resolver temas económicos y no preguntaba cómo estaba yo, cómo me estaba sintiendo.

**Imágenes:**

- Sentir que debía obedecer como si fuese estuviese en un trabajo y yo fuese su empleada.

**Prioridades:**

- Yo quería tener un momento de encuentro cariñoso con ella. Me dio gusto que fuera a mi casa. Pensé que me visitaba.

**Deseos:**

1. No estar con ella y evadir en adelante encontrarme con ella.
2. Decirle enojada que no tenía derecho a imponer sus criterios sobre los míos.
3. Ignorar su comentario, no hacerlo y no tocar más el tema.
4. Que me respetara.



*Lo que vas a hacer es ordenar tus mociones.*

Separarlas y acomodarlas donde corresponde.  
Ya las juntaste por grupos: todos los zapatos,  
los tenis, las camisas...  
Recuerda que estés en búsqueda de armonía.



# UNA HERIDA

Hecho:

Escribe de cada tipo de mociones, cuáles surgieron en ti en ese momento.

Sensaciones:

Sentimientos:

Pensamientos:

Recuerdos:

Imágenes:

Prioridades:

Deseos:

# LA ESCUCHA DEL MIEDO

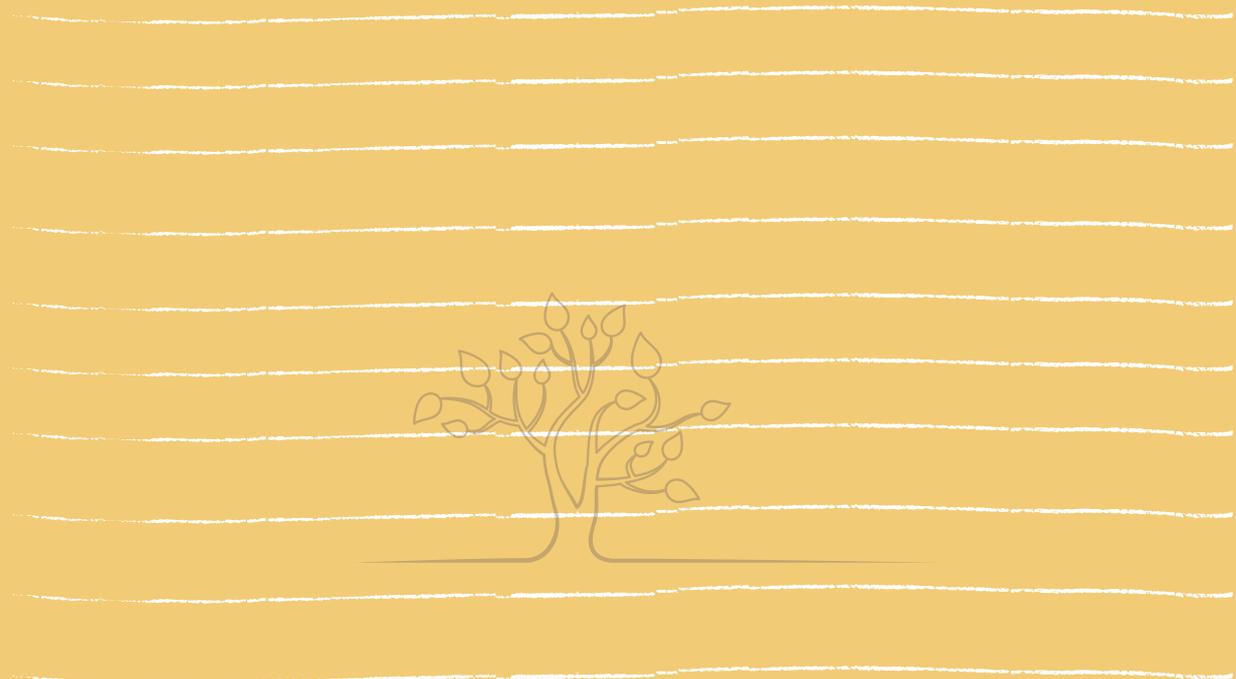
Para atender al momento de la escucha de mi miedo,  
- uno de los tres primeros momentos en el proceso de la reconciliación-,  
vamos ahora a identificar qué miedos se despertaron en mi ante este hecho.  
Recuerda que escuchar tus miedos te permitirán confiar en tu capacidad de:  
crear una vida digna,   
de aprender de todas tus experiencias   
y de tomar las mejores decisiones para vivir conforme a lo que amas. 



Siguiendo con el ejemplo...

- Miedo a tener que hacer siempre lo que ella dice que debo hacer.
- Miedo a no tener la libertad para pensar diferente, para tener otros criterios para decidir y para hacer las cosas diferentes de cómo ella las hace, y aún que sean válidos.
- Miedo a que si yo no hago las cosas como mi mamá cree que deben ser, nunca va a mirar que yo puedo hacer las cosas bien.
- Miedo a no poder quitármela de encima. Que se sienta siempre con el derecho de imponerme como verdad lo que ella cree que es verdad.
- Miedo a tener que soportar que me hable así siempre, como si fuera su empleada.
- Miedo de decirle lo que pienso porque vamos a entrar en una argumentación sin fin donde ella me va a ganar porque mis criterios no son válidos para ella.
- Miedo a que se enoje y me diga cosas que me lastimen.

¿Qué miedos se despertaron en mi ante este hecho?



# LA COBARDÍA Y DESCONFIANZA QUE ESCONDE MI MIEDO

Cuidado al hacer tu discernimiento.  
Un grave error es: postergar demasiado el enfrentar tus miedos.



Si el miedo te domina y te paraliza, revisa si lo has hecho más grande de lo que es.

Necesitas en-frentarlo, "ponerle mucho rostro".

Revisa los recuerdos que vienen a ti.

Estas fantasías catastróficas respecto de lo peor que puede pasar, son fantasmas de tu pasado que imaginaste años atrás.

En aquel momento así lo construiste.

Necesitar volver a mirarlo de frente y ajustarlo a su justo tamaño, a su tamaño real.

Examina cómo a partir de esos hechos construiste ciertas creencias y cierto modo de actuar. Que en aquel momento fueron tu mejor opción para responder ante lo que estabas viviendo.



Cuando permites que el miedo te gobierne, cuando con respecto de él decides qué vas a hacer o no, lo que en el fondo estás buscando y crees que necesitas hacer, es evadir la realidad -negarla-, porque no tienes a la mano conscientemente la confianza, el valor, el amor, las personas y los recursos que necesitas para enfrentar la herida.

*Date cuenta que hay otro camino.*

Identifica qué te falta para que puedas ir por los recursos necesarios para protegerte ANTES de enfrentar la herida.

Sin ello permanecerás sometida y sin poner límites para protegerte.

Generaste entonces la falsa creencia de que tú NO eres:

- lo suficientemente amable en el sentido de ser digna de ser amada por tí misma,
- lo suficientemente valiosa para que sea valioso lo que tú amas y valoras o
- lo suficientemente buena en cuanto a que no es bueno sentir lo que sientes y por tanto, no es digno de ser expresado.

# DISCERNIMIENTO DEL MIEDO

Vamos ahora a SEPARAR y a DES-INTEGRAR

todas las mociones que se agrupan en tus miedos.

Lo primero es DES-LINDAR responsabilidades. Esto es: ¿cómo respondió cada quien?

¿Cuáles sí son tus mociones y cuáles son de la otra persona?

Y de cada quien, separar las que sí te conducen

a crear relaciones justas pacíficas y cuales no.

Para identificar con qué te quieres quedar y de qué te quieres desprender.

## ¿Qué sí me corresponde a mí?

### ¿Qué mociones sí me conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

El deseo de tener la libertad de sentir, pensar y actuar de distinta manera a la de mi mamá.

El deseo de establecer como un derecho de toda persona a pensar según sus propios criterios y valores.

El deseo de establecer como un derecho de toda persona a ser diferente.

Esperar y darme un tiempo para valorar y darme cuenta de qué puedo y quiero hacer para cambiar la situación y al mismo tiempo, no responder violentamente o de manera sumisa.

### ¿Qué mociones me conducen a ser violenta o sumisa?

El deseo de callarme y no decir lo que pienso, siento y quiero...

- con tal de obtener su aprobación.
- por miedo a que se enoje y yo no pueda soportar el dolor de sus palabras.
- porque no sé validar por mi misma lo que yo considero mejor.
- porque si me dice cosas hirientes yo tengo que escucharlas y aguantarme por no "faltarle al respeto".
- por miedo a revivir experiencias pasadas donde me trata como su empleada y no como su hija, con amor.

Creer que tengo que actuar conforme a lo que ella piensa que es mejor y no aceptar y asumir que soy diferente a ella y que está bien.

## ¿Qué le corresponde a la otra persona?

### ¿Qué mociones le conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

Tiene el deseo de que aporte lo que ella sabe de diseño de interiores para que yo esté mejor en mi casa.

### ¿Qué mociones le conducen a ser violenta o sumisa?

El abusar de su autoridad como mamá y no visibilizar y promover mi margen de libertad.

Amenazar y generar miedo a través del enojo.

El no ser sensible a mí, no abrir un espacio de dialogo para construir juntas un modo de pensar respetando las diferencias.

Decirme qué piensa sobre mi vida sin que yo se lo haya pedido o sin mi autorización.

Decir las cosas como imperativos cuando en realidad es algo opcional.

## JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN

¿Qué sí me corresponde a mí?

¿Qué mociones sí me conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

¿Qué mociones me conducen a ser violenta o sumisa?

¿Qué le corresponde a la otra persona?

¿Qué mociones le conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

¿Qué mociones le conducen a ser violenta o sumisa?

## FRUTOS DE LA ESCUCHA Y DISCERNIMIENTO DE MI MIEDO

- Negar la herida o la gravedad de la herida te permite posponer el contacto con el dolor que la herida te provoca, para abrir la posibilidad de procesar el dolor poco a poco y que no te agobie demasiado dolor de un solo golpe.
- También te permite esperar y buscar el momento, el lugar y la situación adecuada para abordarlo.
- Te da tiempo para rodearte de la confianza, el amor y/o de las personas que necesitas para enfrentar la herida, sentir el dolor que te provoca y ser capaz de escucharlo y discernir tu experiencia.
- Escuchar tu miedo y discernir tus miedos te permitirá medir mejor los riesgos que puedes y quieres tomar así como asumir las posibles consecuencias de lo que decidas hacer o no hacer.

# LA ESCUCHA DE MI TRISTEZA

Para atender al momento de la escucha de mi tristeza,  
- uno de los tres primeros momentos en el proceso de la reconciliación-,  
vamos ahora a identificar qué fue lo que me dolió y generó tristeza en mí.

Recuerda que escuchar tu tristeza te permitirá:  
atender, expresar y valorar lo que quieres y necesitas.



*en presente, porque aún no he sanado mi herida; sigue sangrando.*

Siguiendo con el ejemplo...

- Me duele que mi mamá no fuese a verme a mí, a platicar conmigo para mirar cómo estoy, para escucharme y acompañarme, para compartir un tiempo juntas.
- Me duele que no me miró y yo pienso que es porque yo no soy importante para ella. (generalización)
- Me duele que no me trate amorosamente, sino como empleada. Siguiendo además un esquema donde la empleada no puede opinar, aportar, pensar por sí misma y sugerir. Aunque la responsabilidad de la decisión última sea de la jefa.
- Me duele que no reconozca que la responsabilidad de mi vida, es mía y que necesito, quiero y puedo tomar mis propias decisiones.
- Me duele que no confíe en mí como alguien capaz de tomar sus decisiones y de aprender de ellas. Me duele que no tomaba en cuenta mis necesidades, esas no importaban. Solo lo que ella necesitaba era importante.
- Me duele que no pueda mirar lo que para mí es valioso; que mis criterios no sean válidos, suficientemente buenos.

¿Qué de este hecho me dolió y provocó tristeza en mí?

A series of horizontal lines for writing, with a tree illustration at the bottom center.

# LA VERGÜENZA QUE ESCONDE MI TRISTEZA

Cuidado al hacer tu discernimiento.

Un grave error sería pensar que todo lo que sucedió fue por tu culpa. (culpa insana)

Puede ser que no quieras delegar responsabilidades en la otra persona porque sigues creyendo necesitar o quieres seguir queriendo que la persona sea capaz de amar y respetar.



Sí. El ser humano nace indefenso y codependiente.

Para sobrevivir necesita ser atendido en sus necesidades y para ello se requiere ser valorado y apreciado por otras personas. No podemos ser irreverentes ante esas personas. Faltarles al respeto.

Esas personas detentan una autoridad ante ti; necesitabas que tuvieran esa capacidad y deseo de atenderte, cuidarte, apreciarte y valorarte.

Así que asumiste que lo que hacen es justo y bueno. Para explicar su desamor, descuido, menosprecio o violencia, la única respuesta entonces es que tú tienes la culpa.

Generaste entonces la falsa creencia de que tú NO eres:

- lo suficientemente amable en el sentido de ser digna de ser amada por tí misma,
- lo suficientemente valiosa para que sea valioso lo que tú amas y valoras o
- lo suficientemente buena en cuanto a que no es bueno sentir lo que sientes y por tanto, no es digno de ser expresado.

Escondemos el hecho de que la herida sucedió por la incapacidad de la otra persona para colaborar contigo para hacerte crecer.

## JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN

Por doloroso que sea,  
-en el momento en el que asumimos  
como verdadero, justo y bueno TODO lo que ella hace, sin poder discernir-,  
nos aliamos inconscientemente con quien nos violentó.

En aquel momento era necesario; era nuestra única opción.  
Efectivamente nuestra supervivencia dependía de ello.  
Hoy que ya crecimos, necesitamos mirar si esto sigue siendo cierto.  
Mirar si sigo necesítándolo la atención de las demás personas de la misma manera  
o cuento ya con los recursos necesarios para procurar sustentarme en la vida.

Por doloroso que sea, es mejor asumir  
que hemos sido incapaces de ir aprendiendo a ejercer nuestra autoridad,  
a separarnos y distinguirnos sanamente de la otra persona,  
y asumir la necesidad de aprender a ejercer nuestra autoridad,  
que seguir creyendo que yo, siendo como soy,  
no soy una persona digna y valiosade ser tratada con respeto y justicia  
por mi o las demás personas.

Tenemos que responder a cuál ha sido el costo de no confiar en mí misma,  
de vivir en codependencia de otras personas.  
Vamos a necesitar reconciliarnos con los diferentes modos en los que,  
antes, durante y después de la herida, yo la permití.



*codependencia*



*sustentabilidad*



*ecosistema*

Necesitamos salir de la posición de víctima  
porque la víctima nada puede hacer para protegerse.  
Nada dependió de ella. Está a expensas de los deseos de las demás personas.  
No es sustentable. Morirá si se separa. No puede poner en riesgo su relación  
porque la necesita para sobrevivir. No tiene otra opción más que soportar.

Necesitamos asumir las responsabilidades que sí nos corresponden  
para que dependa de nosotras la posibilidad  
de restaurar plenamente nuestra dignidad  
y la dignidad de la toda persona, incluyendo quien me violentó.  
Porque podremos identificar cuáles son sus áreas de oportunidad  
y podremos invitar a esa persona a crecer en ellas hasta que ella pueda  
restaurar su dignidad como ser humano en el trato que ofrece a las demás personas.  
El "pobrecita" esconde el "no puede", "pobrecita de mí, no puedo"; nos empequeñece.  
Nos revictimiza y nos mantiene lejos de recuperar  
nuestra fortaleza y capacidad para poner límites y hacerlos respetar.

## JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN

### RESIGNIFICANDO ALGUNAS DE MIS CREENCIAS

*Vergüenza*

*sufijo cundas - que tiende a  
verbo vereri - tener un temor respetuoso  
en relación con: reverencia, irreverente  
Sentimiento de pérdida de dignidad ante recibir un  
insulto, una humillación, una falta*

*Autoridad*

*verbo latino augere  
hacer que algo crezca, se magnifique  
No necesariamente crear algo nuevo.  
en relación con: auge, aumentar, autor  
No quien detenta poder sobre quienes tiene bajo su  
potestad.*

*expresar*

*ex - hacia afuera  
pressus - participio del verbo premere  
apretar, esforzarse por sacar algo fuera  
en relación con: presión, compresión, opresión, impresión, presionar*

# DISCERNIMIENTO DE MI TRISTEZA

Vamos ahora a separar y a des-integrar todas las mociones que se agrupan en lo que te entristece y avergüenza. Lo primero es des-lindar responsabilidades. Esto es: ¿cómo respondió cada quien? ¿Cuáles sí son tus mociones y cuáles son de la otra persona? Y de cada quien, separar las que sí te conducen a crear relaciones justas pacíficas y cuales no. Para identificar con qué te quieres quedar y de qué te quieres desprender.

## ¿Qué sí me corresponde a mí?

### ¿Qué mociones sí me conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

- El deseo de tener una relación amorosa con mi mamá.
- El deseo de que ella abra un espacio en sí para caber yo en su vida, donde pueda y quiera escucharme
- El deseo de que mi mamá dé importancia a mi forma de sentir, pensar y valorar.
- El deseo de que confíe en mi capacidad para tomar decisiones..

### ¿Qué mociones me conducen a ser violenta o sumisa?

- Asumir que porque no ha podido abrir muchos espacios de atención a lo que yo siento, no le importo y no me quiere.
- Asumir que porque no ha aprendido a abrir espacios en ella misma para escuchar a otras personas, eso significa que lo que yo quiero y valoro no es valioso.
- Asumir que porque ella no sabe dialogar y respetar las diferencias, significa que yo no tengo derecho.
- Esperar a que ella me conceda el derecho de pensar por mí misma y de tomar mis propias decisiones en lugar de asumirlo y ejercerlo, con independencia de su opinión.
- Pagar el precio de obedecerla siempre en todo como medio para obtener su cariño.
- No escucharme a mí misma y no respetar yo lo que yo necesitaba.
- Suponer que si no era algo valioso para ella, no era valioso. No validar yo mi propia experiencia.

## ¿Qué le corresponde a la otra persona?

### ¿Qué mociones le conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

- Todas las veces en las que sí dedicó tiempo a escucharme, en las que tenía un tiempo tranquilo para platicar,
- Todo el tiempo que dedicó para atender mis necesidades económicas, de casa, comida, escuela, clases especiales, etc.

### ¿Qué mociones le conducen a ser violenta o sumisa?

- Su incapacidad para atenderme y escucharme y establecer una relación amable y cariñosa compartiendo la vida.
- El no procurar espacios de dialogo y escucha respetuosa.
- El no valorar la importancia de escuchar y respetar las diferencias y creer que solo su punto de vista es bueno y el mejor.
- El valorar que las cuestiones de trabajo son las más importantes, tanto que no hay espacio para las relaciones cercanas y personales.
- Creer que las demás personas "deben" obedecerle porque tiene la razón e imponerse con razonamientos.
- Usar de la razón como medio para imponer su voluntad a las demás personas.
- Enojarse como medio para que las demás personas le obedezcan.

JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN

¿Qué sí me corresponde a mi?

¿Qué mociones sí me conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

¿Qué mociones me conducen a ser violenta o sumisa?

¿Qué le corresponde a la otra persona?

¿Qué mociones le conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

¿Qué mociones le conducen a ser violenta o sumisa?

# FRUTOS DE LA ESCUCHA Y DISCERNIMIENTO DE MI TRISTEZA

- Identifico lo que me duele y de ahí, lo que necesito y quiero; así como lo que no necesito y no quiero.
- Tengo claridad en cómo quiero que sean las relaciones con otras personas.
- Deslindo mi responsabilidad de la responsabilidad de la otra persona, sin asumir responsabilidades que no me corresponden.
- Asumo mi responsabilidad (en caso de que la haya) en lo que hice o dejé de hacer en el permitir la herida, antes, durante y después del hecho.
- Descubro las diferentes maneras en las que yo he sido violenta con esa persona durante el proceso.
- Puedo perdonarme lo que haya que perdonarme.
- Descubro el poder de enmendar mis errores o de cambiar algo si es necesario.
- No divido a las personas en víctimas y agresores, sin dejar de delegar la responsabilidad de la otra persona.
- Puedo asumir qué sí me co-responde a mi para recuperar mi claridad y fortaleza para protegerme usando de los recursos que considere pertinentes incluyendo personas, comunidades e instituciones.
- Salgo de mi posición de víctima y recupero mi dignidad y mi capacidad para crear relaciones justas y pacíficas.
- Dejo de tener relaciones codependientes al darme cuenta de que esa persona no es la única que puede darme lo que necesito y quiero y al no estar dispuesta a lastimarme a mi o a otras personas con tal de obtener aquello.
- No me aferro o apego a mantener una relación con esa persona para que satisfaga mis necesidades y deseos.
- Puedo aceptar que la otra persona quiera o no respetar los límites y consecuencias; en caso de que no quiera, puedo dar por terminada la relación.
- Me hace más sensible a los procesos humanos de integración y vinculación.

# ESCUCHA DE MI ENOJO

Para atender al momento de la escucha de mi enojo,  
– uno de los tres primeros momentos en el proceso de la reconciliación–,  
necesitas identificar con precisión qué fue exactamente lo que generó enojo en ti.

Recuerda que escuchar tu enojo te permitirá:

valorar, respetar y proteger

tu dignidad e integridad física y moral para vivir en armonía  
contigo misma, las demás personas, el universo y Dios.



Siguiendo con el ejemplo:

- Me enoja que ella está creyendo que puede llegar cuando quiera y como quiera. Sin preguntarme antes, sin respetar mis tiempos y deseos. Que disponga de mí cuando ella quiera como si yo debiera. Confundiendo obligación con elección.
- Me enoja que está dando por hecho que yo debo hacer lo que ella cree que es correcto.
- Me enoja que ni siquiera se está dando cuenta que abusa de la confianza entre nosotras.
- Me enoja que ella impone sus valores y prioridades sobre las mías.
- Me enoja que yo no le estoy diciendo nada, que me quedo callada.
- Me enoja que esta teniendo poder sobre mí y que yo no estoy haciendo nada por ejercer mi poder.

*¡atina al hecho, no a la persona!*

¿Qué exactamente me enoja de este hecho?



## ENGAÑOS DEL ENOJO

Mira bien de dónde nace tu enojo y a dónde quiere llevarte tu enojo.

Un grave error sería pensar que tu ira siempre es una indignación ante una injusticia que otras personas cometen.

Cuando puede también ser una manera tuya de violentar a otras personas que surge de un apego desordenado al control y dominio, de una necesidad desproporcionada de protegerte o una forma pasiva de ser violenta porque como crees que no puedes con-frontar, poner límites y consecuencias, temes ser violenta tu misma.



*identificar la falta de respeto,  
el abuso o la violencia*

*elegir medios justos y pacíficos*

*atinar al hecho  
y no a la persona*

**Cuando la ira no es reconocida, escuchada y discernida,  
puede conducirte a lastimarte a ti y a otras personas.**

**A veces queremos tanto querer tener control sobre algo,  
que estamos dispuestas a ejercer violencia contra nosotras mismas y las demás personas  
con tal que todas actuemos según "lo correcto", "lo que debe ser", "lo justo".**

**Generamos razonamientos para justificarnos.**

**Cuando puede ser que los medios que empleamos y/o el fin que buscamos,  
están transgrediendo la dignidad de las personas.**

**Nuestra ira reacciona tomando formas des-proporcionadas; ya sea por EXCESO o por DEFECTO.**

**Minimizamos o Maximizamos.**

**Para medir la gravedad del abuso o la herida,  
necesitas ensayar hasta atinar al blanco. Para eso sirve expresar el enojo.**

**Si actuamos antes de precisar el abuso, no vamos a atinar en el blanco  
y en lugar de poner límites y consecuencias y de que la persona repare el daño lo mejor posible,  
generamos un espiral de violencia.**

*No escales en  
un espiral de  
violencia.*



# INVITACIONES DE TU ENOJO

una BUENA  
persona  
de quien brota  
ante cada  
situación  
el deseo del  
MAYOR BIEN.

una persona  
IMPORTANTE  
que para tejer  
vínculos  
PACÍFICOS  
y ser parte de  
un todo en  
ARMONÍA  
no necesita  
permitir que le  
violenten.

una persona  
INOCENTE  
de quien brota  
en cada situación  
el deseo de ser  
JUSTA  
y de no lastimarnos.

Si reaccionas así,  
revisa si lo que  
necesitas  
es recobrar y  
restaurar,  
ante ti misma,  
la CONSCIENCIA  
de que tú eres  
esencialmente,  
a pesar de tus  
errores  
y de lo que  
juzguen  
las demás  
personas...

# DISCERNIMIENTO DEL ENOJO

Vamos ahora a SEPARAR y a DES-INTEGRAR

todas las mociones que se agrupan en tus enojos.

Lo primero es DES-LINDAR responsabilidades. Esto es: ¿cómo respondió cada quien?

¿Cuáles sí son tus mociones y cuáles son de la otra persona?

Y de cada quien, separar las que sí te conducen

a crear relaciones justas pacíficas y cuales no.

Para identificar con qué te quieres quedar y de qué te quieres desprender.

## ¿Qué sí me corresponde a mí?

### ¿Qué mociones sí me conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

Me indigna que:

- abuse de su autoridad como mamá.
- no abra espacios de diálogo respetuoso e incluyente.
- invada mi espacio sin consultar mis necesidades y deseos.
- considere que tiene "la autoridad" para que le obedezca aún en contra de mí misma.

### ¿Qué mociones me conducen a ser violenta o sumisa?

- No decir lo que pienso, siento, valoro, necesito y quiero.
- Delegarle mi autoridad y yo creer que debo hacer lo que ella considera que debo hacer.
- No validar ante mi misma mi experiencia, mis criterios, mis necesidades y deseos.
- Solo aguantarme y dejar que pase mi enojo. Tragármelo.
- Querer dejar de verla porque creo que solo tengo la opción de dejar que siga violentándome o aguantarlo.
- Ignorarla y hacer lo que yo quiero. Herirla pasivamente.
- No ser asertiva y no decirle lo que pienso para que lo cuestione su actuar y revalore sus prioridades. No establecer límites y consecuencias. No darle la oportunidad para crecer y restaurar su dignidad, para disculparse y reparar el daño.

## ¿Qué le corresponde a la otra persona?

### ¿Qué mociones le conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

El amor que siente por mí.

Su deseo de ser justa y amorosa.

Su deseo de tener una buena relación conmigo.

Su capacidad para cuestionar y revalorar sus creencias y prioridades.

Su sensibilidad para dolerse del daño que causa.

Su capacidad para cambiar sinceramente y dejar de violentar.

### ¿Qué mociones le conducen a ser violenta o sumisa?

No ser sensible a cómo me lastima.

No ser sensible a mis reacciones y no buscar si ella puede ser responsable de una injusticia.

No cuestionarse, no poner en duda su forma de actuar.

Herir por querer que las cosas sean como ella cree que "deben ser".

Sentirse segura de que hace lo correcto cuando quiere imponer su forma de pensar sobre mí.

La tensión que guarda por muchas otras cosas y que puede explotar como enojo en cualquier momento.

El dejarse arrastrar por su prisa y lo que ella considera importante; no buscar su paz interior y el estar en armonía consigo misma y conmigo.

JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN

¿Qué sí me corresponde a mi?

¿Qué mociones sí me conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

¿Qué mociones me conducen a ser violenta o sumisa?

¿Qué le corresponde a la otra persona?

¿Qué mociones le conducen a crear relaciones justas y pacíficas?

¿Qué mociones le conducen a ser violenta o sumisa?

# RE-SIGNIFICANDO ALGUNAS DE MIS CREENCIAS



agresión

*ad + gradiar  
ir hacia, dirigirse, acercarse, avanzar  
se relaciona con: grado, grada, ingreso, regreso,  
progreso, congreso, graduación  
su uso derivó en:  
traspasar los límites marcados  
de un territorio o comarca*

violencia

*raíz latina vis = fuerza  
Aristóteles (Física) un movimiento que se  
desarrolla venciendo la oposición que presentan  
las propiedades naturales de cada cosa.*

violento

- 1. aquello que está fuera de su natural estado, situación o modo.*
- 2. aquello que se ejecuta con fuerza.*
- 3. aquello que se hace en contra del gusto o voluntad de alguien.*

*agresión ~~≠~~ violencia*

*avanzar para hacer respetar los límites marcados*

# FRUTOS DE LA ESCUCHA Y DISCERNIMIENTO DE MI ENOJO

- Soy sensible a la injusticia.
- Tengo la energía que necesito para corregir lo que haya que corregir.
- Me doy cuenta de que la herida ha salido a la superficie y que está lista para ser atendida y curada.
- Me ayuda a identificar la herida y su profundidad real. ¿Cómo específicamente me hirieron? ¿Cómo exactamente me faltaron al respeto o cometieron algún abuso contra mí?
- Me permite determinar y establecer con la otra persona, los límites que yo necesito para hacerme respetar, así como las consecuencias que seguirán en el caso de que la otra persona no respete los límites. Da sentido a mi poder, pasión y dignidad para avanzar confrontando a la otra persona y proteger mis límites.
- Dirijo mi enojo directamente en contra de la agresión y atino en el blanco para resolverla.
- Distingo y asumo mi responsabilidad para establecer relaciones justas con otras personas, para defenderme y protegerme.
- Distingo y delego la responsabilidad de la otra persona en la injusticia que comete.
- Identifico cómo herí a la otra persona sin protegerme a mí misma de ser herida nuevamente.
- Distingo y asumo la responsabilidad de la violencia innecesaria que ejercí en contra de la otra persona.

# NEGOCIACIÓN Y ACUERDOS

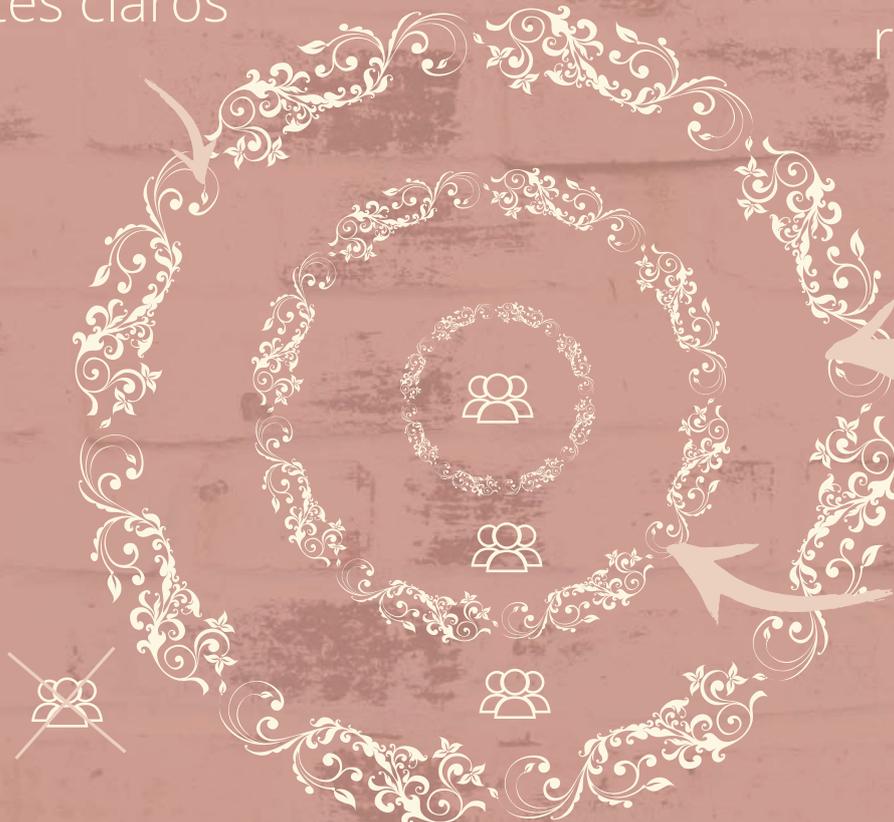


El momento de la negociación y acuerdos recoge el fruto de la escucha y discernimiento de tu tristeza, miedo y enojo para establecer un diálogo sensible, crítico, competente, consciente, comprometido, solidario e incluyente para **RESTAURAR LA JUSTICIA A TRAVÉS DE LA RECONCILIACIÓN;** en defensa de los derechos humanos y de la dignidad de todas las personas involucradas.

**Donde TODAS mis relaciones quedan enmarcadas DENTRO de los límites de lo justo.**

límites claros

respeto a la dignidad humana



niveles de cercanía y relación

## EJERCICIO DE LAS DOS MANOS

El ejercicio es hacer una carta dirigida a esa persona. Independientemente de que se la quieras dar o no, o de que puedas entregársela o no, ya sea porque no sabes cómo contactarla o porque ya murió.

Lo primero es recuperar tu experiencia y que tú tengas claridad y paz respecto de lo que necesitas para restablecer la justicia y la paz al interior de esta relación.

Primera Mano:  
Te ofrezco...



La primera parte de la carta se simboliza con la mano que ofrece donde le digo a la otra persona:

- Lo que me significa, lo que valoro de ella y de nuestra relación.
- Lo que le agradezco.
- Lo que le quiero ofrecer.
- Le pido perdón reconociendo claramente las diferentes maneras en las que le falté al respeto, la herí, abusé de ella o la violenté innecesariamente durante el hecho o el proceso que hemos compartido. Reconociendo mi falta, asumiendo mi responsabilidad y ofreciendo la compensación más justa para reparar el daño de la mejor manera posible.

Escribo sin sarcasmos. Honestamente.  
Sin deseos de manipulación o control.



## EJERCICIO DE LAS DOS MANOS

**Segunda Mano:**  
Te pido y te invito a...



La segunda parte de la carta se simboliza con una mano diciendo "Alto", donde:

- Le pido los cambios que quiero que sucedan en su trato para conmigo como condiciones antes de estar dispuesta a restablecer la relación y avanzar en el proceso del perdón.
- Establezco y expreso los límites o fronteras necesarias que dependan de mi parte para respetar, valorar y proteger mi dignidad del abuso; para no permitirlo y no tolerarlo.
- Propongo soluciones creativas ofreciendo caminos concretos para el restablecimiento de relaciones justas y pacíficas; amorosas o no. Reivindicando a la otra persona en su capacidad para dolerse del daño que ha causado, reconocer claramente sus faltas, asumir su responsabilidad y de hacer todo lo posible por enmendar de la mejor manera su error; de modo que pueda recuperar su dignidad e integridad.
- Comunico las consecuencias específicas que corresponden a cada uno de los límites que establezco, en el caso de que no sean respetados. Cuidando de que sean proporcionales y suficientes para impedir ser herida nuevamente.
- A-claro y distingo lo que es negociable de lo No negociable.
- Me libero explícitamente de la codependencia asumiendo que la otra persona puede o no querer mantener la relación con los límites y las consecuencias no negociables establecidas por mí. Cuida de no hacer juicios sobre la persona y de no generalizar.

## LAS TRAMPAS EN LA NEGOCIACIÓN Y ACUERDOS



### Cuida de NO...



- Desechar tus necesidades diciéndote a ti misma que no debes ser tan exigente.
- Hacer transacciones débiles que no logran que la persona que te hirió se dé cuenta de que violó tus fronteras.
- Asumir que no hay modo de que sean aceptadas tus condiciones porque tú misma las minimizas y no las valoras suficientemente.
- Dependerte de esa persona porque piensas que es la única persona que puede cubrir tus necesidades.



RE-SIGNIFICANDO  
ALGUNAS DE MIS CREENCIAS

*reclamar*

*re- repetición  
verbo latino clamare  
gritar, llamar, dar voz  
relacionadas: exclamar, declarar,  
proclamar*

*reivindicar*

*rei - cosa  
vindicare  
exigir lo que a uno le pertenece*

*clamar la defensa para  
quien ha sido injuriado*

*recuperar alguna cosa*

*exigir*

*exigo - exigere  
prefijo ex separar de interior  
ago - agis - agere - actum  
poner en movimiento, hacer saber  
pedir, solicitar de manera  
indispensable algo por derecho*



Mamá,

Quiero darte las gracias por todas las caricias lindas que me has regalado. Me acuerdo especialmente de la vez que me arrullabas en la mecedora y me hice la dormida para que me llevaras a mi cama.

Gracias por dedicar tu trabajo para que mis hermanos y yo tengamos una vida tan linda. Con tu trabajo nos brindas un hogar.

Cada vez que entraba a una casa que tú y mi papá están construyendo, me sentía muy orgullosa de que fueras mi mamá. Te recuerdo en tu escritorio diseñando y de pronto ya estaban ahí los espacios para que una familia los habitara. Y me imaginaba los muebles y las plantas con las que pueden rodearse; lo que podía ser.

Con tu perseverancia y dedicación me has enseñado que vale la pena entregar la vida por lo que te apasiona. Eres decidida y sabes lo que quieres. Dedicas tiempo a pensar qué es lo mejor en todo lo que haces. Sabes confrontar a las personas y no tienes miedo. Defiendes tus ideas y lo que es justo. Muchas veces te he escuchado argumentar con los bancos. Eres muy recta. Quieres vivir conforme a lo que es bueno y justo; a los valores más nobles. Y eso lo he aprendido de ti. A vivir conforme a lo que es bueno.

También valoro que sepas comunicar instrucciones. Tienes un equipo de trabajo para pasar tu diseño del papel a la realidad. Debes ser directa, clara. Asertiva en lo que las personas deben hacer. Cuidas todos los detalles. La calidad de lo que están construyendo.

Te agradezco que vengas a mi casa. Que mis hijos puedan compartir tiempo contigo. Cuando juegas con ellos y es abres un espacio para estar con ellos. Eres su familia y les brindas un mundo seguro y protegido. Ellos saben que cuentan contigo. Así me siento yo también. Eres una luz en mi vida que punta siempre a lo bueno, a lo justo. Y por esto, te estaré siempre agradecida. Y tu presencia en mi casa para mí significa la posibilidad de acercarnos más.

También me enseñaste a pensar y a analizar las situaciones. A ver todas las posibilidades. Por las veces que pensamos juntas, que me ayudaste a mirar más allá de lo que yo veía. Me enseñaste a buscar soluciones y a tomar la mejor decisión.



Quiero compartirte que a veces, cuando te diriges a mi dándome instrucciones de lo que debo hacer con respecto a mi vida, me siento violentada. Te pido que reconozcas que yo soy una persona inteligente, capaz de buscar soluciones creativas, de tomar decisiones según mis propios criterios. Que a veces mamá, no serán los tuyos. Si en lugar de decirme qué debo hacer, abres un espacio para dialogar porque acomodé las cosas de tal forma, te lo puedo compartir. Yo podré escuchar tu forma de pensar y tomarlo en cuenta a la hora de tomar mi decisión.

Sabes que me encanta mover todos los muebles de mi casa; que lo hago cuando estoy contenta para disfrutar mejor nuestro espacio. Sabes que yo no necesito ni quiero una sala formal. Para mi es un área para disfrutarla con mis hijos. Donde pueden jugar. Mi sala comedor es casi un jardín de niños. Esta es la etapa que estoy viviendo con mis hijos. Y hacer de la casa un espacio para ser felices, para aprender y convivir con cariño, son unos de los criterios con los que acomodo mis muebles. En esta ocasión los acomodé así porque mis hijos quieren hacer casitas de campaña con sábanas y así les queda mejor. Y yo soy la más feliz de verlos jugar. Tu no lo hiciste así con mis hermanos y yo. En la sala no se jugaba. Y esa fue tu decisión; está bien. Mi casa es un espacio para nosotros y nosotras. Donde si llega una visita la recibo en este espacio dedicado principalmente a mi familia.

Me doy cuenta que me enojé porque necesitaba decirte esto que siento y pienso.

Te pido que me respetes y que valores que podemos ser diferentes. Que me quieras y me valores en mi diferencia. Que no quieras que sea tú. Que soy distinta, otra. Te amo profundamente y también amo lo que descubro que es valioso para mí.

Te comparto que me dolió tu comentario, la forma en la que lo dijiste. Me doy cuenta que, en parte, es porque quiero tener tu aprobación. Que me digas que estoy bien, que soy una buena mamá, una buena persona, incluso, buena para decorar mi casa. En el fondo, lo que quiero es contar con tu bendición, de que haga lo que haga sabes que busco siempre lo mejor para mí y para las demás personas. Y me doy cuenta de que soy yo quien debe validar lo que hace. Y que si un día me das tu aprobación y bendición como confianza en que yo puedo tomar mis decisiones y que puedo aprender de mis errores, será un regalo que quieras darme, si quieres dármelo, cuando y como tú quieras.

Si vuelves a hablarme como si yo debiese obedecerte y asumiendo que lo que tu piensas es la única verdad posible, quiero que sepas que para mí, estas dando tu opinión y que de ninguna manera estoy obligada a hacerlo. Te escucharé y pensaré que no estás abriendo espacios de diálogo y encuentro. Con la consciencia de que si no los abres es porque no puedes. No porque yo no sea digna de tomar mis propias decisiones, sino porque no has valorado el respeto a las personas por encima del cumplimiento a la determinadas reglas que crees que deben imperar sobre toda circunstancia.

Entiendo que estés acostumbrada a dar órdenes. Sin embargo no soy tu empleada. Te agradezco todo lo que gratuitamente decidiste hacer por mí.

Pienso que a veces te estresas mucho con el trabajo, te exiges mucho y que no te das tiempo para disfrutar más la compañía, las personas. Y esa prisa y "deber ser" me lastiman. Te pido que en la medida de tus posibilidades, cuando vengas a mi casa, sepas que es un espacio amable para dialogar, no para querer imponer. Y ojalá te des la oportunidad de encontrarnos en lo ordinario. Donde yo pueda compartirte cómo estoy. Ojalá y podamos hacer de nuestra relación un hogar amoroso.

Acepto que puedes o no darme este reconocimiento como persona. Te comparto que a pesar de no contar con tu aprobación o reconocimiento, voy a hacer lo que yo considero que es mejor. Que no voy a dejar de vivir conforme a lo que yo considero valioso por contar con ello. Hoy me quedo en paz de saber que puedes, si no ahora, tal vez después, escucharme y valorar que es mejor tener una relación de escucha amorosa donde siempre tendrás un lugar importante y que sé que te alegrarás conmigo de que yo construya mi vida conforme a lo que yo amo.

JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN



JUSTICIA Y RECONCILIACIÓN



## DECIDE

Ya que tienes tu carta y la has dialogado con tu acompañante para cuidar que sea lo más justa y pacífica posible que tú consideres, elige una de estas 3 opciones:



No me interesa abrir un espacio de diálogo con la otra persona porque no quiero mantener o restaurar la relación con ella y me basta aprender de mi experiencia para en adelante tejer relaciones más justas y pacíficas.

Si esto es así, revisa para qué quieres mantener cerrado el diálogo y la posibilidad de reconciliación.

El mayor fruto que se puede obtener es la reconciliación entre las personas; independientemente de si mantienes o no la relación con esa persona.

Puede ser que no hayas escuchado suficientemente tu ira, tristeza o miedo.

El diálogo aporta para aprender juntas a construir las condiciones de posibilidad que nos permiten vincularnos como sociedad de manera justa y pacífica.

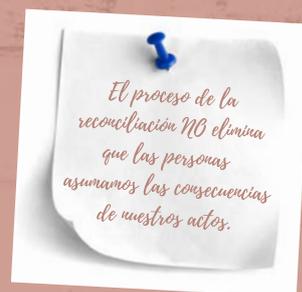


Sí me interesa abrir un espacio de diálogo con la otra persona...

para re-claimar mi dignidad, pedir la reparación del daño y aprender ambas de la experiencia, aún cuando quiero dar por terminada la relación.



para abrir la posibilidad de que ella sea sensible, cuestione, evalúe y decida en favor de una relación justa y pacífica aceptando los límites y consecuencias no negociables que establezco y acordar entre ambas lo negociable.



UN FRUTO INDISPENSABLE DEL PROCESO DE LA RECONCILIACIÓN ES LA RESTAURACIÓN DE LA JUSTICIA.



## FRUTOS DE LA NEGOCIACIÓN Y ACUERDOS

Los frutos que debes obtener de este momento es:

- Darle voz a lo que aprendiste de la escucha y discernimiento de tus sentimientos de ira, tristeza y miedo para señalar lo que necesitas para sanar la herida.
- Aún cuando esa persona no quiera asumir su responsabilidad y reparar el daño, sabrás qué necesitas y podrás buscarlo en otras personas o en ti misma para satisfacer tus necesidades.
- Muchas veces la otra persona no tiene la libertad para asumir su responsabilidad. De modo que romperás el vínculo de codependencia para salir de la posición de víctima. Aceptando el derecho de la otra persona a no aceptar mis límites y condiciones..
- Asumir la responsabilidad de crear pacíficamente relaciones justas en lo que cae dentro de tus posibilidades.
- Establecer el nivel de relación que quieres tener con cada persona tomando en cuenta el grado de respeto a tu dignidad e integridad.
- Comunicar a las demás personas cómo quieres que te traten y las condiciones que requieres para tener una relación.
- Identificar lo No negociable de lo negociable sin caer en arbitrariedades y abuso de autoridad de tu parte, y al mismo tiempo, haciendo todo lo que esté de tu parte para protegerte de los abusos.
- Proteger tu dignidad estableciendo las condiciones para restablecer la relación; marcando una frontera con límites y consecuencias.
- Invitar a la persona a que asuma la responsabilidad de la violencia que ejerció y a asumir las consecuencias de sus actos.
- Crear soluciones creativas y pacíficas para relacionarte en situaciones determinadas. Resistencia pacífica.
- Ratificar mi derecho a establecer relaciones sanas.
- Buscar los recursos que necesito para protegerme.
- Aprendo de mis experiencias con otras personas y construyo con ellas las condiciones de posibilidad para entablar relaciones justas y pacíficas transformando el modo en el que como sociedad nos vinculamos.

# ACEPTACIÓN: RESTAURACIÓN Y RENOVACIÓN

La aceptación de la realidad es la última parada en el itinerario para construir relaciones justas a través de la reconciliación.

Donde además de aceptar la herida y no luchar contra ella, evadirla o proyectarla en otras personas, aprendemos de ella para en adelante tejer con otras personas relaciones más justas y pacíficas.

## Frutos de la Aceptación



*recolectemos los frutos de aceptar la realidad cual cual es*

sin negarla, evadirla, resistirla o luchar contra ella para aprender el potencial que tiene el proceso de reconciliación.

Es a partir de la escucha de lo que provoca en mí, que soy capaz de buscar y construir con otras personas soluciones CREATIVAS desde lo que puedo y quiero hacer para restaurar la armonía.

El proceso de la reconciliación NO es para mantenerme en una paz aislada de las demás personas. Me con-voca, re-clama de mí colaborar para la creación de las condiciones de respeto que se necesitan para desmantelar la violencia en el mundo.

Recupera nuestra capacidad de vinculación social.

- Recuperamos la paz al interior de la relación con la persona que me hirió y/o a la que herí, independientemente de que se mantenga o no la relación.
- No se agradece el daño de la herida, más descubrimos y nos sentimos agradecidas por lo que hemos aprendido y por todas las cosas buenas que hemos recibido a lo largo del proceso de parte de las demás personas, la vida y Dios. Ahora se ve menor el daño que el crecimiento de dar y recibir vida de Dios, de las demás personas, el universo y nosotras mismas.

# RESTAURACIÓN Y RENOVACIÓN



- Comprendemos que las heridas son una oportunidad para crecer en lo que necesitamos aprender para vivir con alegría.
- Visibilizamos las heridas más profundas que ahora cada quien necesita y puede sanar para continuar con el proceso de desprendernos y ordenar lo que cada quien necesita para recuperar su paz y tejer relaciones sanas.
- Aprendemos que no debo complacer a todas las personas, siempre y en cualquier circunstancia.
- Crecemos al desprenderme de la codependencia para generar relaciones más saludables, -libres, desde la gratuidad-.
- Descubrimos nuestra capacidad para buscar y encontrar, procurarnos, cada quien a sí misma, los recursos que necesita para atender sus necesidades con otras personas, asociaciones o instituciones; respetando los tiempos y procesos de las demás personas y, al mismo tiempo, forjando los límites y fronteras.
- Aprendemos a distinguir la culpa sana de la insana.
- Aprendemos a deslindar responsabilidades; a asumir las propias y delegar las de la otra persona.
- A poner límites y consecuencias y re-clarar nuestra dignidad.
- A comunicarnos asertivamente para decirle a las personas cómo deben tratarnos para proteger nuestra dignidad de modo que construimos puentes.
- De mis experiencias dolorosas, aprendemos a reconocer los errores de cada quien y a asumir las consecuencias del daño que causamos a nosotras mismas y a las demás personas; lo cual nos hace cada vez más sensibles para cuidar y proteger nuestra integridad y capacidad para vivir en el amor.
- Somos personas más compasivas porque nos hermanamos con las demás personas desde nuestra humanidad, y no desde nuestras diferencias; con la claridad de que todas tenemos mucho que aprender y de que es posible llegar a acuerdos, encontrándonos en el anhelo compartido de cuidar y vivir en sinergia con la vida y construyendo juntas los límites del respeto a la diferencia.

- Nos abrimos a aprender unas de otras; sin atacarnos, sin violentarnos.
- Creemos en la confianza para validar y proteger nuestra dignidad como personas, así como lo que amamos y valoramos para vivir conforme a ello.
- Creemos en valentía para dar voz a nuestras necesidades y a defender y reclamar nuestros derechos.
- Podemos asumir mayores riesgos porque podemos medir mejor los riesgos; de manera más proporcionada a la realidad.
- Tenemos el valor de arriesgar situaciones en las que puedo ser herida porque sé que la curación es posible.
- Podemos asumir mayores riesgos porque sé que podemos aprender de nuestras experiencias dolorosas y crecer con ellas sin mantenernos en los polos o extremos de la violencia y la sumisión.
- Podemos abrimos a las experiencias gozosas y disfrutar más de la vida.
- Podemos disfrutar lo bueno que trae la vida aunque no todo sea perfecto o como «debería ser».
- Soy más sensible a la injusticia y aprendo a distinguir la violencia que puedo llegar a ejercer, y cómo la justifico, al no respetar el derecho de cada persona a tomar sus propias decisiones a su tiempo y a su ritmo.
- Soy más sensible y compasiva al proceso de toma de decisiones de cada persona lo cual me permite vincularme con las personas fuera de la relación de víctima y agresora.
- Comprendo el valor de asumir las consecuencias de nuestros actos y de reparar el daño para el establecimiento y mantenimiento de relaciones justas y pacíficas.
- Puedo decir sí a peticiones razonables y me siento en libertad de decir no, cuando no quiero.
- Me amo a mí misma con los sentimientos que tenga.
- Me perdono a mí misma y puedo perdonar a quienes me lastimaron.
- Vivo en el presente más centrada en la escucha de mi experiencia y sin prisa. Disfruto el momento y me abro a las posibilidades del futuro sin miedo.
- Doy y recibo amor.
- Me siento vinculada en armonía con Dios, las demás personas y la naturaleza.
- Me permito correr riesgos usando mis dones para alentar la justicia y la paz a nivel social.
- Me vivo con esperanza en lugar de vivir en la angustia y el dolor. Promuevo la vida.
- Me sobrepasa la gratuidad del amor y abundancia de la vida y tengo una actitud de reverencia ante su bondad y belleza.

## Engaños de la Aceptación

"Esto es demasiado bueno. Seguramente no va a durar.  
Mejor no lo disfruto tanto  
para no decepcionarme cuando acabe."

Si vuelvo a sentir otro dolor exagero diciendo:  
"No había curado nada.  
De nada sirvió todo lo que he hecho.  
Debería perdonar todo siempre."

"Ahora ya TODO está curado. Voy a vivir siempre en  
paz y nadie podrá hacerme ningún daño."

Mira cómo puedes  
maximizar o minimizar  
tu experiencia.

No te resistas  
a la abundancia  
de la vida

y a la gratuidad  
del amor;

son un regalo para ti.

## Recupera tu experiencia

Para recoger los frutos del haberte comprometido con la escucha y discernimiento de tu experiencia; de haber tenido el valor y la confianza para permanecer en tus sentimientos de miedo, tristeza y enojo el tiempo suficiente para aprender y encontrar en la negociación el punto en donde el fiel de la balanza de la justicia está justo en el centro...



*ponete delante de Dios,  
de una persona que te inspire a ser fiel a ti misma  
o sitúate en la intimidad de tu corazón,  
para rendirte al amor presente a lo largo de tu vida  
y escribir lo que te atreves a soñar para ti  
después este proceso que has vivido .*

Al interior de las relaciones humanas nos lastimamos.  
Lo importante es, juntas, APRENDER a APRENDER.

No importa en qué situación te encuentres hoy.  
Puedes crecer en libertad a partir  
de la escucha y discernimiento de tu experiencia  
para construir con las demás personas  
la vida en justicia y paz re-clama nuestra humanidad  
ante nosotras mismas, las demás personas, la naturaleza y Dios.

Así, todas nuestras experiencias, dolorosas o gozosas,  
nos permitirán abrirnos cada vez más a ordenar nuestras vidas;

a escucharnos, a reconciliarnos con nuestra historia,  
a resignificar nuestras creencias, a revalorar nuestras prioridades,  
a confiar en nuestra capacidad para elegir los medios que mejor nos conduzcan  
a lo que amamos y valoramos  
midiendo los riesgos y asumiendo las consecuencias de nuestras decisiones,  
a discernir entre nuestros deseos desprendiéndonos de lo que nos hace daño  
para dejarnos llevar confiadas por nuestros anhelos de paz, justicia y amor.

Aprende el camino y sé agente de cambio en las estructuras sociales  
injustas, violentas y excluyentes que imperan hoy de muchas maneras  
en el modo en el que nos relacionamos.

Colabora para construir entre nosotras  
las condiciones de posibilidad para comunicarnos de manera  
sensible, creativa, crítica, solidaria, incluyente, libre, justa, pacífica y amorosa  
donde podamos hacer negociaciones y acuerdos  
que favorezcan una vida sustentable y en armonía para todos y todas.

**AL SERVICIO DE LA JUSTICIA  
Y LA RECONCILIACIÓN  
EN EL MUNDO**

*la audacia de lo improbable*