



Talleres Espere, escuelas del perdón y la reconciliación

Manu Arrue Atxalandabaso

cloyola.ss@arrupeetxea.eus / centroloyola.org



Me contaba Leonel Narváez Gómez, sacerdote católico misionero de la Consolata, la persona que puso en marcha estos talleres ESPERE, escuelas del perdón y la reconciliación, que una señora fue a hablar con él y le contó su historia: «Mataron a mi marido, se rompió la familia, que la fuimos recuperando. El gobierno reconoció a mi marido como víctima, me dieron mi casita, podemos salir adelante económicamente, pero hay algo que por dentro no me deja vivir, es el rencor, el odio que me corroe. ¿Qué puedo hacer?». Pues bien, esto es lo que ofrecen las ESPERE: trabajar las rabias, resentimientos, rencores, odios y deseos de venganza.

Las rabias surgen a partir de todo tipo de heridas producidas por cualquier tipo de violencia, en la vida diaria, doméstica, escolar, laboral... porque incluso en países donde han vivido conflictos armados, más del 75 por ciento de la violencia es cotidiana y se da por riñas, problemas intrafamiliares, venganzas, exclusiones, humillaciones, *bullying*, algún tipo de abusos o violencias varias.

Esas ofensas, esas violencias sufridas, que hacen nacer en nosotros esas rabias, tienen también en nosotros unas consecuencias, en concreto, ansiedades y depresiones. Vivir con esta negatividad continua lleva a enfermarnos también físicamente. Necesitamos sanar, necesitamos perdonar. Este es el sentido de los talleres

Se están impartiendo en unos veintidós países, desde hace veinte años que nacieron en Colombia. Y se ha llegado a unos dos millones de personas.

Los contenidos

Tienen dos fases, el perdón y la reconciliación.

1. A la **fase del perdón** llego con las heridas que me han causado... (y con las heridas que yo causo). Estas heridas producen en mí unas emociones: rabias, rencores, odios... que nos hacen un daño grande, e incluso nos hacen enfermar. Se trata de identificarlas.

La persona se ha dado cuenta de que no quiere vivir así y descubre que hay una forma diferente de funcionar, y toma una decisión:

- Mirar con ojos nuevos la ofensa. Se abre a un nuevo relato.
 - Humanizar, comprender a mi ofensor. Practicando la compasión.
 - Limpiar de basura mi interior, sacar la rabia, el odio o lo que sea que me destruye. Y, además, plantearme: ¿quiero o no recorrer una ruta con aquella persona que me hizo tanto daño?
2. Si es así, entra en la **fase de la reconciliación**, donde se trata de:
- Trabajar el cuidado, el mío y el de otros.
 - Construir verdad conjuntamente.
 - Practicar la justicia restaurativa (se trata de recuperar a la víctima y también al ofensor para la sociedad). Restaurar requiere mucho tiempo, voluntad de ambas partes, claridad, compromiso.
 - Acordar un pacto, un plan de acción y, si todo va bien, celebrar la reconciliación, la memoria.

Metodología

Comenzamos creando un **ambiente seguro**. Por ejemplo, ejercicios de relajación, juegos y dinámicas, lectura breve.

A continuación, trabajamos lo que es lo más emocional e íntimo del taller. Se trabaja en grupitos (tres personas) y siempre hay una pregunta que guía el proceso para no despistarse y para que nadie dé consejos al que tiene al lado ni le juzgue de forma dolorosa y dañina.

Después, viene el escenario de la **inspiración teórica**, que es un texto de máximo dos páginas en donde se nos ilumina y ayuda a poner nombre a lo que sentí. Es un lugar vivencial, no espacio de debate.

Al final, hay un espacio para que el participante adquiera un compromiso personal, asuma una responsabilidad: «qué vas a hacer para adelante»: es la acción.

Algo importante: si la persona no perdona, se queda víctima. Todas las personas que sanan dejan de ser y de sentirse víctimas para aportar su experiencia perdonadora a la sociedad, lo que les convierte en personas nuevas, con otra capacidad, sanadas sanadoras.

Es un taller diseñado para esta sociedad secular, intercultural y pluriespiritual. Por tanto, los participantes pueden ser agnósticos, creyentes, no creyentes.... Como plural es esta sociedad, así es el taller. Al creyente se le dan pistas para vivirlo desde su fe-confianza

Qué **aprendizajes** podemos destacar de quienes ha hecho el taller. Contamos algunos de los que nos han comentado:

- Diría que la sed de venganza, el causar dolor a quien te lo ha causado se puede transformar, quien perdona, y quien ha vivido algo del perdón, entra en una «nueva» vida: el sufrimiento y el dolor permanecen, pero no como antes, puesto que he hecho las paces conmigo mismo, al igual que con la persona que me creaba ese odio y sed de venganza.
- Ha cambiado de manera decisiva el sitio desde donde miro el conflicto y a la persona que me hizo daño.
- Me he podido perdonar a mí misma. Eso me está sanando.
- He vivido todo un proceso de honestidad al participar en las distintas dinámicas.
- He comprendido mejor las situaciones en las que me hieren y he profundizado en las situaciones dolorosas que necesito perdonar.
- He recibido el regalo de mis compañeros de grupito cuando han sido auténticos espejos, pues me devolvían una imagen real y positiva de mí. Sus aportes me han ayudado a clarificar muchos aspectos, me he sentido escuchada, reconocida, aceptada y cuidada.
- Me ha ayudado a poner más confianza en mí misma y hacerme fuerte ante la realidad y entenderla más.
- He comprendido mucho más las consecuencias de las heridas que me han causado en mí persona.

Como es algo experiencial, que se aprende haciendo, quizás leyendo este artículo se comprende de qué va, pero para comprender su fuerza es preciso vivirlo.

Esto es lo que ofrecen las ESPERE: trabajar las rabias, resentimientos, rencores, odios y deseos de venganza

