CRONICA 15.5

Método y Proceso de Acompañamiento :
El Camino del Perdón

Mimi, da comienzo a este encuentro pasando avisos.
La reunión para aclarar dudas sobre la próxima etapa de la formación para ser acompañantes en fin de vida: Las Pasantías. El recordatorio para entregar el trabajo final de la Terapia de la Dignidad y la invitación a actividades de comunidad del Faro y espacio para posibles preguntas.

"Sin memoria, no hay curación. Sin perdón, no hay futuro."
Desmond Tutu.

El perdón es un camino que hay que querer recorrer sin saber el resultado final.
Para conectarnos con nosotros mismos y empezar juntos un viaje por el camino del perdón a la luz de la cosmovisión de Desmond Tutu, nos permitimos la escucha consciente al tema "Yo vengo a ofrecer mi corazón", interpretado por Mercedes Sosa.
Para adentrarnos en este tema, tomamos a Desmond Tutu, Arzobispo de Sudáfrica, premio Nobel de la Paz y símbolo de la lucha contra el Apartheid y su libro "El Libro del Perdón" como nuestros referentes.

Desmond Tutu, en su libro "El libro del Perdón", plantea que incluso quienes han infligido dolor a otros, una vez que toman consciencia de aquello, pasan por la necesidad de perdonarse a sí mismos, además de pedir perdón a quienes han causado daño.
El perdón no es fácil, requiere trabajo y disposición. No existen tiempos fijos preestablecidos para realizar el proceso de perdonar.
Se requiere de mucha fortaleza para iniciar el camino del perdón.

Perdonar no elimina la necesidad de justicia por el mal cometido, como muchas veces se puede llegar a pensar. No anula la condena social o personal al daño infligido. No es igual al olvido, por el contrario, recordar lo sucedido es parte crucial del poder perdonar.
Tutu propone un ejercicio práctico para experimentar de forma simplificada lo que es cargar y soltar en el proceso del perdón llevando una piedra mediana por un tiempo determinado y luego soltarla a conciencia, notando cómo se siente tanto la incomodidad de cargarla, como el alivio al dejarla ir, al soltar. La venganza —por mucho que pueda en el mejor de los casos dar un pequeño alivio por un instante— no trae alivio, sino más dolor a largo plazo, según Tutu.
El perdón libera y siempre trae paz. Ayuda a cerrar ciclos.

El Perdón, es un tema nodal en el fin de vida, para el cual debemos estar preparados como acompañantes y es bueno desarrollar recursos que nos permitan sostener ese proceso en la persona acompañada de buscar y de sanar heridas profundas.
Para ésto, Mimi nos habla sobre la importancia del sentido de oportunidad. Aprender a reconocer cuando el perdón surge como tema a tratar durante un acompañamiento y a desarrollar recursos que nos permita acompañarlo.

Desde El Faro, entendemos el perdón como un proceso, no como un resultado. Y tal como lo propone Tutu: un camino a recorrer, no como un acto automático a voluntad.

Luego, para contextualizar todo lo conversado, compartimos la lectura de "Javier" - una historia parte de "Lo que me enseñaron mis pacientes antes de morir" de Mariana Jacobs, psicóloga argentina que trabaja con pacientes en fin de vida.
La historia de Javier, recorre un proceso de acompañamiento en fin de vida real con todas las complicaciones y niveles de profundidad que conlleva.

Se comparten algunas resonancias personales en el grupo de como el camino del perdón es un camino personal y cada uno recorre a sus propios tiempos sus diferentes etapas.

Dos tipos de perdón, según Tutu.

- **El perdón condicionado:** el perdonar, solo si es que tal y cual cosa; perpetuando la dinámica desbalanceada, ya que depende de que la persona a perdonar acepte o no las condiciones.
- **El perdón sin condiciones:** un regalo que hacemos a quien nos ha dañado y a nosotros mismos, sin condiciones. Nos iguala al liberarnos de ataduras.

El camino cuádruple y el dédalo a recorrer.
En "El libro del Perdón", Desmond Tutu nos propone ejercitar el perdón recorriendo con el dedo una especie de laberinto (llamado dédalo por tener entrada y salida clara) a la vez que narramos la situación en cuestión cuantas veces sea necesario.

- **Primer paso**: contar la historia.
- **Segundo paso:** identificar dónde duele.
- **Tercer paso:** elegir conscientemente perdonar.
- **Cuarto paso:** liberar y retomar o terminar la relación.

Multidimensionalidad del Perdón.

Algo necesario a tener en cuenta en el acompañamiento de un proceso de perdón ajeno o propio es la multidimensionalidad del perdón.

- **Dimensión Intrapersonal:** el perdón a uno mismo; perdonarme mis decisiones, acciones, inacciones, etc.
- **Dimensión Interpersonal:** el perdón que va y viene; el pedir perdón y/u otorgar perdón a un otro.
- **Dimensión Transpersonal:** proceso abarcativo y complejo que trasciende a la persona; perdonar a la vida, perdonar a un ser superior, al destino, etc.

En la segunda parte de la clase Macarena nos invita al perdón intrapersonal a través del arte como forma de expresión.
Nos recuerda que es un espacio seguro, un cuenco contenedor que nos permite conectarnos con nosotros mismos. Cuidarse de no sentirse agobiados a lo largo del viaje.
Parte 1. Preparamos los materiales. Visualizamos con las manos sobre el pecho sintiendo nuestra respiración, conectando con nuestro mundo interior. ¿Qué es lo que necesito perdonarme a mí mismo? "Me amo, me perdono, me permito soltar" Hice lo mejor que pude con los recursos que tenía a disposición.
Parte 2. Plasmamos las emociones en mi hoja blancas. ¿Qué colores, qué formas tienen esas emociones? Escribimos el mantra en la parte blanca de la hoja.
Parte 3. Transformación. Armamos un barco. Los barcos nos protegen de las tormentas, nos llevan de un lado hacia otro, nos dan seguridad, nuevos horizontes, pueden significar renacimiento, pueden transportar cosas pesadas, cuando se bautizan es una fiesta. Maca nos invita a empoderar nuestro barco, con dibujos, colores fuertes, le ponemos un nombre. Nos invita también a utilizar nuestros barcos en un ritual para trabajar el perdón.
Los participantes comparten resonancias sensibles y significativas. Cada uno hace su proceso, su barco particular que tiene una forma personal.
La conexión con el mundo interno a través del arte es poderosa. No debería ser complicado, lo simple, lo lúdico nos permite cerrar cosas complejas como jugando.
En cada color que elegimos se expresa algo importante para cada uno/a. Aparecen: la fortaleza, la humildad, transformación, libertad, amor, transmutación.
A todos nos pasan cosas similares. El barco nos lleva a todos por ese camino. Confiar en la corriente de la vida que es sabia.
Algo dentro de cada uno/a se liberó en la clase de hoy. Una reconexión desde un lugar nuevo.

Per-don, permitimos liberar nuestros dones internos.

En la tercera parte de la clase compartimos una **Charla Ted para explorar los posibles límites del Perdón.**

Esta charla "madres que encontraron el perdón y la amistad" nos ayuda a plantearnos los límites del perdón en base al ejemplo de padres y madres de tanto víctimas como victimarios del 11/9 en Las Torres Gemelas de NY, y sus procesos de perdonar lo sucedido.
Se comparten reflexiones profundas.

Dentro del marco del acompañamiento, debemos dejar nuestras creencias de lado para acompañar sin prejuicios a esa persona que emprende su propio proceso orgánico de perdonar o pedir perdón. No se trata de cómo lo haríamos nosotros, sino como lo está haciendo y necesita hacer la persona acompañada.
En caso de poder acompañar a una persona por razones personales, es importante saber dar un paso al lado y derivar.

Mimi finaliza el encuentro compartiendo un extracto de la historia de Emily, del libro "Las cinco invitaciones" de Frank Ostaseski.

- Link Charla Ted: https://www.ted.com/talks/aicha_el_wafi_phyllis_rodriguez_the_mothers_who_found_forgiveness_friendship