



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

CORPORACION VOLVER A LA GENTE

CONTRATO DE SUBVENCION NO.REH/2007/146-335.

PROYECTO:

INTENTALO DE NUEVO: MODELO DE ACCIONES INTEGRADAS PARA EL RESTABLECIMIENTO DE LA POBLACIÓN DESARRAIGADA EN SABANALARGA, GALAPA, BARRANQUILLA, SOLEDAD, MALAMBO Y SABANAGRANDE.

INFORME FINAL

Elaborado por:

Rita Escobar Uribe

**CORDINADORA Y PROFESIONAL DEL PROGRAMA
PSICOSOCIAL**

Barranquilla, Diciembre de 2009



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

Indice

	Pag
1. Introducción.....	2
2. No soy de aquí...ni soy de acá.....	4
3. Economía del rebusque.....	5
4. Roles y Estructura Familiar.....	6
La mujer.....	6
El hombre.....	6
5. Diagnóstico.....	8
6. El Cuerpo.....	9
Enraizamiento.....	10
7. Mal genio y rabia.....	11
8. El odio.....	12
A los culpables.....	12
A los padres.....	14
9. El perdón.....	14
A los culpables.....	14
A los padres.....	15
10. Constelaciones Familiares.....	16
11. Renacimiento.....	17
12. Impacto.....	17
13. Aprendizajes.....	19
14. Indicadores de logro.....	21
15. Conclusiones y recomendaciones.....	23
16. Anexo 1	
Guía Pedagógica.....	24
17. Bibliografía.....	25



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

HUELLAS

*“Por muy larga que sea la tormenta,
el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes”.*

Khalil Gibran

Este documento es un análisis del trabajo psicoterapéutico que se realizó, durante los talleres, con víctimas del desplazamiento forzado y población de acogida en Barranquilla, (Pinar del Rio, 7 de Abril, Malvinas, El Bosque) y los municipios de Malambo, Soledad, Galapa, Sabanalarga y Sabanagrande durante el año 2009. La población atendida proviene principalmente de los departamentos de Córdoba, Atlántico, Magdalena, Bolívar, Santander y Antioquia. Muchas de estas familias se han desplazado varias veces, hasta asentarse en alguno de los municipios antes mencionados.

Este modelo de intervención está enmarcado en lo que se ha denominado psicoterapias breves y apunta a dar respuesta a algunas de las necesidades planteadas por los/las asistentes en el diagnóstico de los talleres de atención psicosocial. En un comienzo se realizaron 7 talleres por grupo. Sin embargo, al analizar los resultados de los primeros grupos, se ajustaron los contenidos de la psicoterapia a lo esencial y se ajustó el modelo metodológico a 4 sesiones:

1.) El primer taller “Conociéndonos” está enfocado a contextualizar a los / las participantes en la dinámica de grupo psicoterapéutico. Establecer conjuntamente acuerdos para el buen funcionamiento de la sesiones. Crear confianza y confidencialidad. Los resultados esperados fueron:

- Establecer acuerdos.
- Crear confianza y confidencialidad.
- Crear conciencia corporal de los pies.
- Contestar el diagnóstico.
- Análisis y comprensión de los efectos debilitadores de la ira.

2.) “Dejar atrás” es el nombre del segundo taller donde la psicoterapia se dirige a revivir las situaciones de mayor impacto emocional que sigan desestabilizado la cotidianidad del sujeto y sobreponer una imagen sanadora a la o las imágenes traumáticas. Los resultados esperados fueron:

- Visualizar el guía interior para romper resistencias.
- Poder hablar de sentimientos del pasado que están represados.
- Imponer una imagen sanadora a las imágenes traumáticas del desplazamiento.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

3.) “La fuerza de los ancestros” tiene como objetivo reparentalizar y reparar las relaciones con la familia de origen a través de analizar, vivencia, descargar el resentimiento y el dolor, entender y acoger a los padres. Los resultados esperados fueron:

- Acusar a la madre y al padre y descargar resentimiento, rabia, odio y tristeza.
- Comprender lo que le pasó a los dos progenitores.
- Perdonar y acoger a la madre y al padre.

4.) “Renacimiento” es el 4 taller y está enfocado a vivenciar la fuerza de los ancestros. Realizar un renacimiento para empezar un nuevo proyecto de vida. Introducir el tema sistémico y diligenciar el test de salida o evaluación. Los resultados esperados fueron:

- Sentir la fuerza de los ancestros.
- Renacer a un nuevo proyecto de vida después de dejar atrás el dolor.
- Entender que todo en la vida está conformado por sistemas.
- Contestar la evaluación.

Trabajamos con grupos de 8 a 16 personas, mayores de quince años. Tuvimos una población estable y otra flotante. Asistieron por municipio:

Municipios	Mujeres	Hombres	Subtotal
Barranquilla	206	95	301
Galapa	92	24	116
Malambo	93	36	129
Sabanalarga	53	13	66
Soledad	156	40	196
Sabanagrande	90	28	118
Total	690	236	926

Por el proceso pasaron 926 personas, de las cuales, 690 fueron mujeres y 236 hombres. La gran mayoría de las/los participantes tienen un bajo nivel de escolaridad.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

2. No soy de aquí....ni soy de allá

Colombia es el segundo país de mundo con desplazamientos forzados, después de Sudán. Los primeros desplazamientos se registran hacia 1901, durante la guerra de los Mil Días y, desde entonces, se registran una y otra vez conflictos armados y desplazamientos forzados.

Hoy en día el desplazamiento responde por un lado, a un modelo macroeconómico en ejecución y, por el otro, a las disputas por las rutas del narcotráfico y tráfico de armas. La implementación del modelo macroeconómico se ha hecho a sangre y fuego ya que los pequeños propietarios se ven obligados a vender, a cualquier precio, sus parcelas: **“Yo lo perdí todo, 3 familiares, la casa, los animales, el cultivo, las amistades, todo me tocó dejar allá botado. Yo preferí perderlo todo, al menos salvé la vida, pero allá no pasábamos hambre como acá. Aquí vinimos fue a pasar hambre y necesidades.** Testimonio de una participante de Pinar del río.

Las familias, o lo que queda de ellas, son arrancadas de sus raíces familiares, sociales y culturales. Hay un duelo múltiple por los seres queridos, la propiedad de la tierra, trabajo, animales, cultivos, medios de subsistencia, vecinos, costumbres, medio ambiente, los/las amigos y el estilo de vida.

En el mejor de los casos son amenazados: **“A nosotros nos dijeron que teníamos 24 horas para salir de allá, que si nos encontraban al día siguiente, nos mataban”**. Testimonio de un participante de Sabanagrande. Hay casos en los cuales uno o varios miembros de las familias son asesinados: **“Mataron a mi papá y le pegaron a mi hermano y dijeron que si no nos íbamos, seguían con los demás”**. Testimonio de una participante de Sabanalarga.

No faltan los casos de participantes que presenciaron masacres y asesinatos selectivos: **“Mi hijo era maestro, me lo mataron y, despuesito de eso, fue que mataron como a 15 de una sola vez. Entonces nos tocó dejar todo abandonado y venirnos para acá”**. Testimonio de un participante de Malambo.

Piensan que llegan a un refugio seguro y se encuentran con un lugar donde no son bienvenidos/as, por el contrario, son estigmatizados/as como si pertenecieran a alguno de los grupos armados. Vienen huyendo de la violencia y deben hacer frente a nuevas formas de agresividad y discriminación. Allá se les respetaba, valoraba y ayudaba.

A nivel psicológico, el desarraigo y el rechazo producen heridas profundas que se manifiestan como dolor, rabia, odio, nostalgia, tristeza, pesimismo y miedo, entre otros. Hay una pérdida del sentido de pertenencia y de vida. Las palabras desarraigo y hambre se quedan cortas ante esta desgarradora realidad.

“La pregunta a la que nos enfrenta esta tragedia es: ¿cómo podemos decir sí a la vida a pesar de toda esta tragedia? Cuando nos enfrentamos personalmente ante una situación de dolor, culpa o muerte, la sentimos cercana o, incluso, al reflexionar sobre la presencia en el mundo de estos aspectos negativos, nos preguntamos de una forma o de otra: ¿puede la vida tener un sentido, mantener el sentido en todas sus condiciones



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

y circunstancias?” Víctor Frankl, sobreviviente de los campos de concentración nazis y creadores del optimismo trágico y la logoterapia.

Desde esta perspectiva afirmamos que la vida siempre encierra un sentido, en cualquier circunstancia, por extrema que esta sea. Los aspectos negativos pueden ser transformados en algo positivo: resiliencia, aprendizajes, redireccionamiento, desarrollo personal, retos, nuevas responsabilidades, cambio de las actitudes en la familia, etc.

En los talleres enfatizamos en el “aquí y ahora” ya que la nostalgia por la vida pasada no ayuda a la inserción en el nuevo contexto urbano. **“Ahora soy de aquí, porque para allá no me devuelvo, aunque me haga falta todo lo de por allá. Aquí le toca a uno aprender a hacer otras cosas para conseguir lo necesario”**. Testimonio de un participante de Malambo.

La ciudad produce dos emociones encontradas: curiosidad y miedo. El miedo actúa como freno y la curiosidad como incentivo. Hay una idealización de la ciudad y miedo a:

- Encontrarse con los actores armados que generaron el desplazamiento y a ser agredidos/as nuevamente.
- Volver a sus tierras.
- Las exigencias de la gran ciudad.
- Relacionarse con personas desconocidas con las cuales tienen que actuar y convivir.

Gracias a la idiosincrasia caribeña, finalmente los/las desplazados son amparados/as por la población de acogida que, en muchos casos, también es desplazada de distintas épocas de nuestra ensangrentada historia nacional. **“A mi si me dio mucho pesar ver como llegaban ellos, sin nada de nada. Apenas con una poquita ropa y unos chismes y los pelaos con hambre. Lo mismo que sufrí yo cuando llegue aquí, eso ya hace más de 3 años”**. Testimonio de una participante de Galapa.

Poco a poco los/las recién llegados/as empiezan a sentir pequeños signos de solidaridad, auxilio y comunicación. En el nuevo contexto priman las carencias ya que los que están asentados hace más tiempo, también son pobres. **“Nosotros también tenemos necesidades y cuando viene alguna ayuda es para los desplazados ¡aja!, ¿y nosotros qué? Nosotros también necesitamos”**. Testimonio de participante de una Soledad. Hay una incipiente consciencia de que son sujetos de derecho.

3. Economía del rebusque

Para los hombres las posibilidades laborales se limitan a “oficios varios” e informales tales como: construcción, coteros y vendedores ambulantes principalmente. Las labores del campo no tienen valor en la ciudad. Muy pocos hombres tienen trabajos estables y, cuando se trata de trabajar en conjunto, si ella no está, el no trabaja: **“Yo vendo sopa y mi compañero me ayuda, pero cuando yo no la pongo, el no hace nada”**. Testimonio de una participante de Malambo.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

La mujer, en el contexto urbano, tiene un papel protagónico. Son ellas quienes, con frecuencia, se rebuscan y encaran lo económico, con esfuerzo, creatividad y sacrificios. Encontramos mujeres cabeza de familia que han logrado levantar con ahínco a sus hijos/as. Para las mujeres las alternativas económicas se concentran, principalmente, en la venta de comida, de boli, venta y arreglo de ropa y servicio domestico. Tener pareja es de gran importancia, ya que, generalmente no son autosuficientes. Para ellas un hombre vale por los recursos económicos que aporte.

Las mujeres son las encargadas de todo el trabajo domestico, a lo cual se le suma la Consecución de dinero:”**Eso del aseo, la ropa y la cocina es cosa de mujeres. Yo que me voy a poner en esas**”. Testimonio de un participante de Pinar del rio. Se observan casos aislados donde el hombre participa parcialmente en algunas labores domesticas.

4. Roles y Estructura Familiar

La mujer:

En el lenguaje encontramos que se nombran a los hijos, varones y a las hijas, hembras. El rol principal de la mujer sigue siendo el reproductor. Encontramos familias tradicionales y un buen número de familias compuestas: una madre con hijos/hijas de más de una pareja.

Como ya se mencionó, la mujer es ahora también proveedora lo cual acentúa aún más la doble jornada, en el hogar y en el trabajo. Mas que un cambio de roles podríamos hablar de un incremento de responsabilidades. La mayoría de los/las asistentes han sido criadas por su madre quien, en muchas ocasiones, ha sido abandonada o ha abandonado al padre de sus hijas/os por maltrato. Los hijos/hijas son de la madre e incondicionales de ella, a pesar de su maltrato. Hay resentimiento, rencor, odio, dolor, tristeza y rabia hacia la madre. La violencia y desvalorización recibidas, de sus propias madres, es transferida a los/las hijos/as. Esta agresividad es fuente de frustraciones y malestar.

La ausencia de una relación satisfactoria con el padre se traduce, en la vida adulta, en una búsqueda del padre a través de las parejas, lo cual da como resultado separaciones frecuentes. La creencia de que no se puede sin un hombre, está cambiando en las generaciones que han tenido acceso a la educación. Sin embargo, cuando hay en los talleres, tan solo un hombre, algunas mujeres tienden a frenarse en sus comentarios y participación. Las mujeres se ven como sumisas, desamparadas, dependientes, trabajadoras, tristes, violentas y malgeniadas.

“Los niños de madres tristes y deprimidas son más agresivos, ansiosos y depresivos”.

Mary Ainsworth

El hombre:

La mayoría de la población colombiana carece de un vínculo amoroso y sano con el padre. Lo anterior se traduce a nivel emocional y físico en:

- Añoranza del padre



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

- Rabia y tristeza
- Transferencia de la rabia a las relaciones de pareja e hijos.
- Maltrato a la pareja, hijos/hijas y vecinos.
- Exigencias al compañero/a de funciones paternas tales como manutención, educación, protección.
- Tensiones en la espalda.

La relación con el padre es prácticamente inexistente. Son frecuentes el abandono, el rechazo, la indiferencia y la falta de responsabilidad. La mayoría de los hombres tiene hijos/as con más de una mujer. Existe resentimiento, rabia y rencor hacia el padre por abandono y/o maltrato: **“Hasta ahora me pude sacar este dolor que tenía guardado de cuando él me ultrajo y entendí porqué mi mamá me mandó lejos”**. Testimonio de una participante de Galapa. Es muy significativo que, en el diagnóstico, apenas se nombre.

*“El que es excluido, el que está ausente dentro de un sistema es el importante.”
Hellinger.*

Se podría trabajar sobre la hipótesis de que el robo, tan frecuente en la comunidad, no responde únicamente a la falta de recursos económicos, sino al deseo inconsciente de tener al padre: ¿A quién me quiero robar realmente? ¿A quién quiero tener?

Es probable que la búsqueda del padre también esté relacionada con la proliferación de adeptos/as a las iglesias cristianas de toda índole. A pesar de sus posturas fundamentalistas, el recurso espiritual juega un papel importante en la recuperación del sentido y objetivo en la vida, ha dado a las víctimas fe, alivio y sentido de pertenencia.

Los hombres son considerados por las mujeres como irresponsables (a pesar de que se les exige dinero insistentemente), violentos, abandonicos, maltratadores y borrachos: **“El me dio un machetazo en el brazo y en el pie, por eso lo tengo vendado”**. Testimonio de participante de Pinar del río. Hay una solidaridad de género cuando se toca el tema del abandono y el maltrato; los hombres no hacen comentarios.

Si se quiere producir un cambio integral en las relaciones de las comunidades, es indispensable trabajar con las actitudes de los hombres. Las mujeres tienen sus espacios donde se reúnen y, aunque algunos hombres llegan, son poco constantes, a menos que haya algún beneficio económico de por medio. El trabajo psicoterapéutico con los hombres es urgente.

Sin embargo, tanto hombres como mujeres, son personas amables, capaces y atentas a pesar de unas condiciones de vida y de vivienda intolerables. Observamos una pobreza por afuera y bondad por dentro. Pudieron sentir gozo al conocerse, comunicarse, participar, compartir y reír.

Teniendo en cuenta este primer acercamiento al contexto de la población atendida, consideramos fundamental sentar unos principios básicos para el/la terapeuta. El objetivo es crear una comunicación participativa y una intervención psicológica eficaz. La guía pedagógica se podrá consultar en el anexo 1.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación

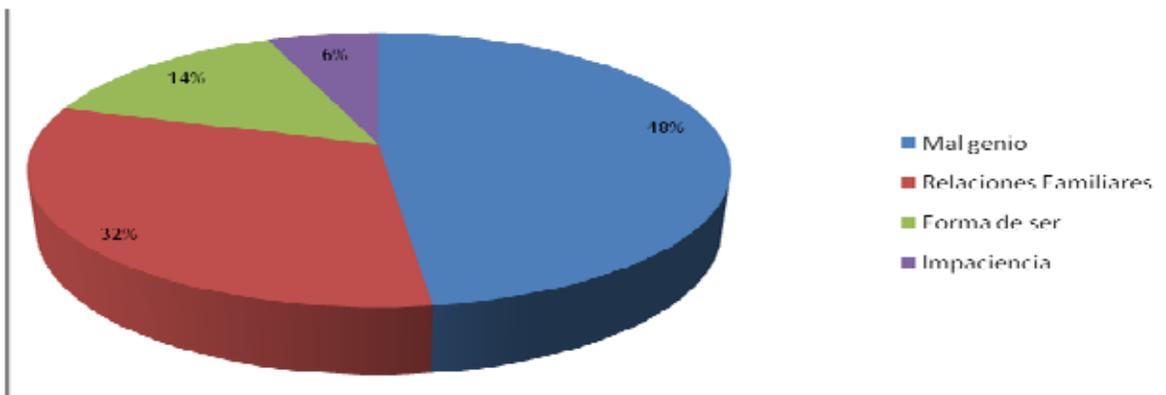


el arte del encuentro...

5. Diagnóstico:

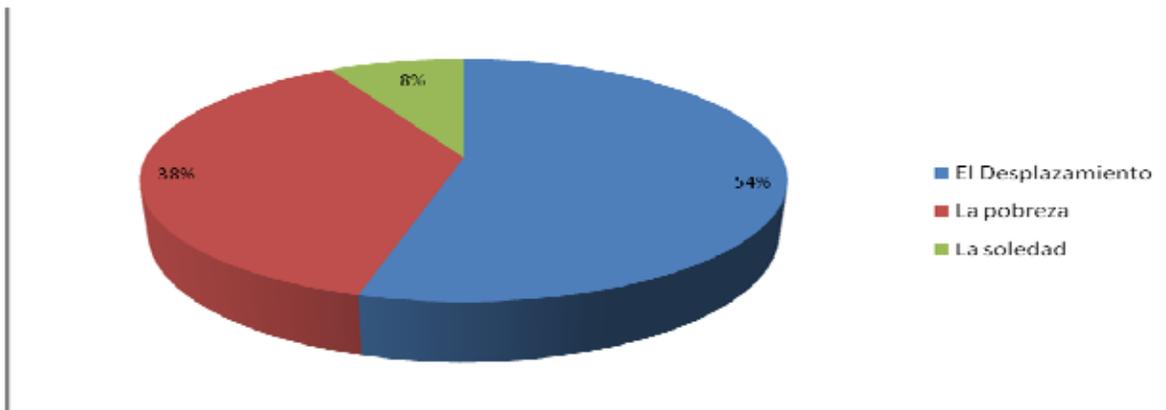
Realizamos un diagnóstico individual sencillo, con el objetivo de detectar las necesidades más sentidas por ellas/os, que arrojó los siguientes resultados:

Yo cambiaría mí...



Como temática principal se ubicó en todos los grupo el mal genio lo cual nos llevó a indagar en las relaciones intrafamiliares donde no solamente nace la rabia, sino donde también tiende a repetirse de generación en generación. Como tercera temática encontramos que la mayoría de los/las asistentes no están del todo a gusto con su manera de ser. Se ven tímidas/os, rabiosas/os, impacientes y desesperados/as.

¿Qué me da tristeza?





UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

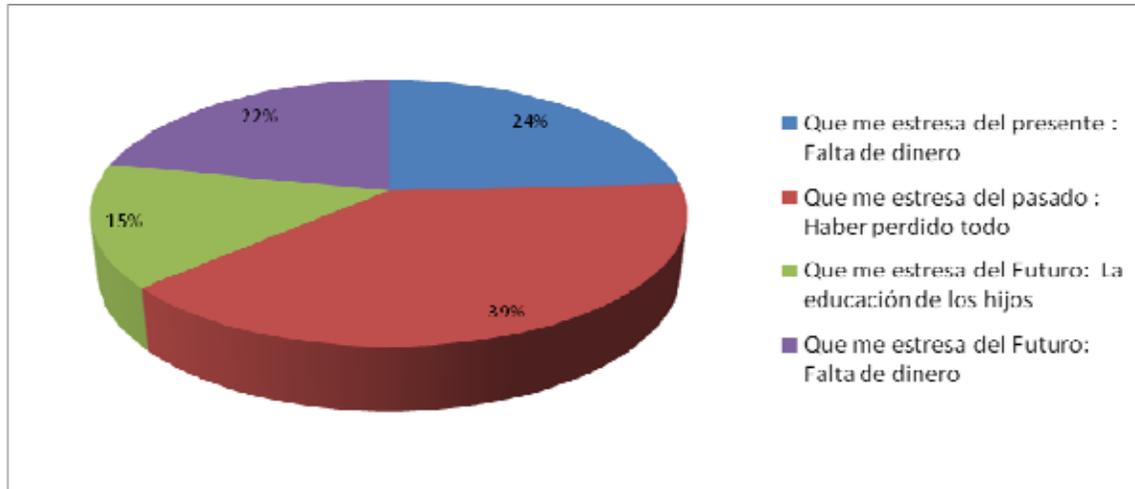
Corporación



el arte del encuentro...

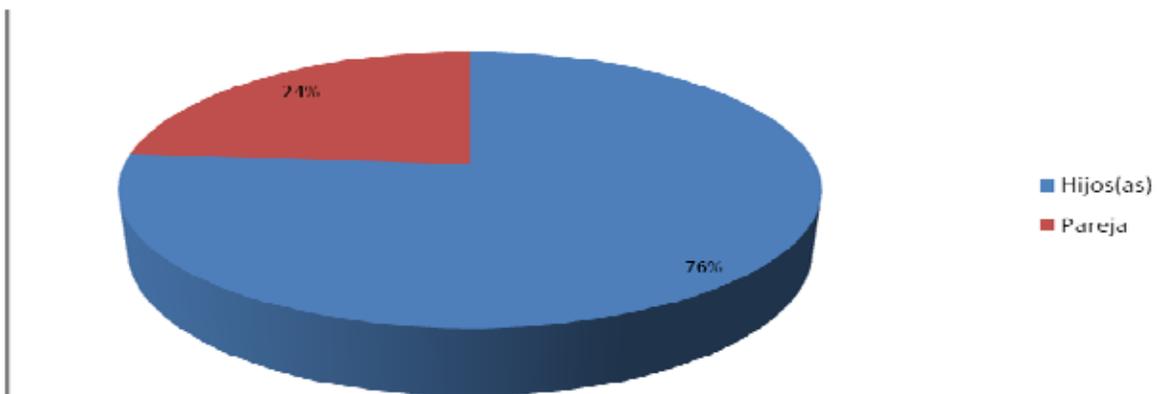
La falta de raíces producido por el desarraigo es evidente. Asimismo la falta de recursos económicos que les permitan una vida digna. La soledad se da principalmente en personas mayores cuyos hijos/as se han ido a formar su propio hogar.

¿Qué me estresa?



Aquí nos encontramos nuevamente con la necesidad de generación de ingresos.

Me siento orgulloso/a de:



Los/las hijo/as son el motivo principal por el cual están dispuestos/as a volver a empezar después de haberlo perdido prácticamente todo. Tener pareja da status y una relativa seguridad.

De acuerdo a estos indicadores trabajamos en:



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

6. El cuerpo

Una tercera parte de los/las participantes tienen problemas de sobrepeso y encontramos algunos casos aislados de raquitismo. La mayoría de la población come una vez al día.

La consciencia corporal es mínima. Entonces empezamos a trabajar con el análisis bioenergético, creado por Lowen, que ofrece la posibilidad de movilizar la energía retenida en la coraza muscular, con la finalidad de expresar los impulsos y afectos reprimidos. Se trata en definitiva de restablecer el flujo energético-emocional en el cuerpo. El estado emocional mejora, debido a que se tiene más información del cuerpo y más alternativas para darse cuenta de las tensiones y bloqueos y soltarlos.

Enraizamiento:

Aunque hay casos en los cuales la persona se fortalece y readapta (resiliencia), para la mayoría es una experiencia traumática que debilita. El desplazamiento es, sin lugar a dudas, una pérdida de fuerza, de raíces. Los pies son las raíces del cuerpo, nos sostienen y llevan en la vida. Según Lowen las emociones quedan fijadas en el cuerpo en forma de bloqueos e indican procesos mentales y emocionales. En este sentido, podemos hablar de un lenguaje corporal. Las contracciones son una respuesta instintiva al maltrato y al desplazamiento.

El cuerpo de la/el desplazado/a, para defenderse del peligro y el pánico ante la muerte, tiende a encogerse. Estas tensiones musculares, causadas por el miedo y que responden al instinto de conservación, se manifiestan en los humanos, como en muchos vertebrados, a través de contracciones y/o distensiones físicas, mediante las cuales, el cuerpo se defiende del peligro. El miedo es entonces en el caso del desplazamiento y del maltrato, un mecanismo de supervivencia. Al observar los grupos encontramos:

- Inestabilidad, posturas contraídas y falta de enraizamiento en los pies.
- Cabeza escondida dentro de los hombros.
- Hombros elevados y encogidos.
- Brazos y codos contraídos.
- Glúteos rígidos
- Dolores de espalda.

Unos pies con arraigo producen: estabilidad, seguridad, equilibrio, confianza y hace sentir que se tienen raíces. El ejercicio de enraizamiento permite ubicar y soltar tensiones. Detrás de cada tensión hay asociado, consciente o inconscientemente, un temor, un miedo y/o un dolor. Encarar físicamente la tensión, relajar y soltar, es el inicio para abordar el dolor emocional y mental.

Con el propósito de soltar el cuerpo, y específicamente cabeza, hombros y brazos, realizamos ejercicios de distintas vertientes donde, a través de movimientos físicos, se abre la puerta a las emociones y se impide el exceso de racionalización.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

Otro recurso que utilizamos para enraizar es acoger la fuerza de los antepasados, de los ancestros, de nuestra raza, de nuestra sangre. Aporta sentido de pertenencia, fuerza, vinculación y apoyo. Hace sentir que se tienen raíces ancestrales.

7. Mal genio y rabia

“La agresión no es la solución, sino el comienzo de todos nuestros problemas”.

Trungpa.

Las emociones destructivas nos dañan a nosotros/as mismos/as y a los/las demás. Uno no elige estar bravo, sino que súbitamente uno está, furioso o triste o con miedo. Las emociones están cargadas de pensamientos. Medio segundo después de aparecer la emoción, uno es consciente de ella. Mientras los pensamientos son privados, las emociones son públicas. No podemos impedir su aparición pero sí nuestra reacción.

Podríamos hablar de una escala donde, en orden ascendente, encontraríamos: mal genio, rabia-ira y odio. En cuanto a la ira, existen varios tipos de ira:

- Dirigida al interior.
- Hacia fuera y que puede conducir al ataque de rabia.
- Ira ligada a algunas modalidades de la tristeza.
- Ira por una injusticia o ser tratado injustamente.
- Rabia por frustración.

“La intensidad de la rabia es directamente proporcional al dolor experimentado y a la cantidad de placer perdido”.

Casarjan.

La violencia intrafamiliar es evidente: hay maltrato entre conyugues, entre hermanos/as y entre la comunidad. Los padres descargan en sus hijos la ira y la hostilidad que sienten hacia sus padres: **“Ahora me doy cuenta que yo estoy tratando muy mal a mis hijos por la rabia que le tenía a mi papá y a mi mamá.** Testimonio de una participante de Sabanalarga. Las personas se sienten iracundas con facilidad: **“Yo por lo menos, si un día no cojo rabia, al día siguiente la cojo otra vez y eso sí, que no se me atraviese nadie porque las tiene conmigo.”** Testimonio de una participante de Pinar del río.

Es tan crítico el problema del maltrato que se volvió sobre este tema una y otra vez. Se analizaron los síntomas físicos de la rabia, comprendieron que el mal genio debilita, que es un derroche de energía, una cortina de humo que esconde el miedo, el dolor, la tristeza y la frustración. Asimismo se insistió en que la rabia es un pedido de ayuda equivocado. Se contaron historias sobre la rabia con el objetivo de ver cómo cargamos inútilmente rabias y resentimientos por años.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

“Todos los sentimientos están bien, son las conductas las que pueden estar mal. Cuando nos liberamos de las emociones negativas sentimos estabilidad, claridad y satisfacción internas las cuales dan felicidad”.

Paul Ekman.

Entender y vivenciar el concepto de observador o testigo permite, no solamente darse cuenta del impulso sino, también, impedir las reacciones negativas. La observación misma transforma la cualidad de la ira porque esta observación calmada es un antídoto. Este “ir hacia adentro” vuelve más lento el proceso.

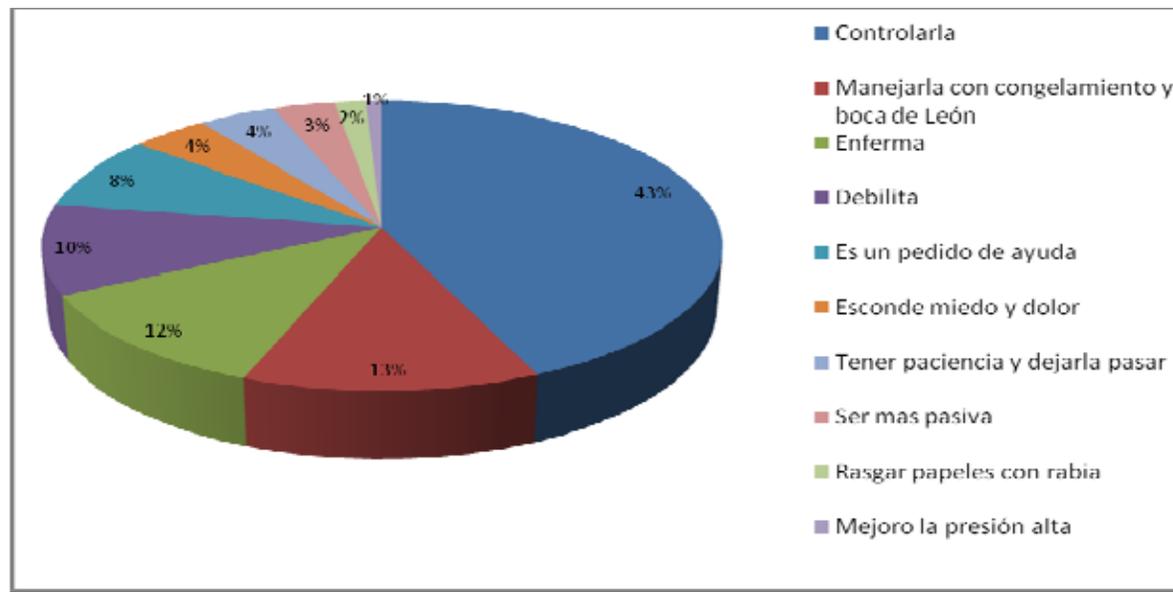
“Sujetarse los hombros con las manos es reconfortante, uno se sujeta y se controla a sí mismo”.

Paul Ekman.

Es importante asociar la acción de la tranquilización a una acción concreta, sencilla y contundente. Aplicamos ejercicios para congelar, contener y retener el impulso tales como congelados, el caparazón y semáforo en rojo.

En la evaluación los/las participantes contestaron a la pregunta:

¿Qué aprendiste de la rabia?



8. El odio

“El amor y la razón son los motores de la humanización, el odio y la irracionalidad la



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

fuerza deshumanizante, el retroceso y la involución”.

Darwin.

A los culpables:

El odio, justificado o no, es, sin duda, la más destructiva de todas las emociones. Es un estado más agudo que la rabia. El odio es duradero al igual que el resentimiento.

El odio está asociado al:

- Rechazo.
- Desprecio.
- Ira.
- Resentimiento, rencor.
- Deseos de venganza.

El desplazado/a carga consigo imágenes de resentimiento, dolor, miedo, sufrimiento impotencia, desorientación y odio, entre otras. Estas imágenes son imposibles de borrar en la memoria. Sin embargo, ya que el lenguaje del inconsciente son las imágenes, es posible sobreponer una imagen sanadora a las imágenes traumáticas.

Mediante la técnica proyectiva de dibujo libre pintaron: “un sitio donde haya sido feliz”.

Las/los participantes dibujaron y trajeron al “aquí y al ahora” los episodios felices vividos “allá y entonces”. Los dibujos realizados estuvieron relacionados con el campo, árboles frutales, fuentes de agua, animales, la familia, los vecinos y eventos regionales.

Algunos/as participantes compartieron su dibujo: “**Yo hasta ahora vengo a hablar de esto, todavía tengo mucha ira y tengo mucho odio**”. Testimonio de participante de Soledad. Los comentarios acerca de los dibujos abrieron la posibilidad de que otros/otras contaran como fue el desplazamiento:” **Llegaron un día y le cascaron a mi esposo y nos dijeron que si al día siguiente estábamos ahí, nos bajaban a plomo a todos. Entonces fue cuando nos fuimos para donde la hermana mía que vive en Carmen de Bolívar, y así, hasta llegar aquí**”. Testimonio de Participante de Pinar del rio.

El dibujo ayuda a crear distancia emocional, geográfica y temporal con respecto a los sucesos traumáticos. Hablar del suceso traumático es el primer paso para sanar. Exponer el dolor libera del pasado. Consideramos que exteriorizar el dolor y la tristeza personal en el grupo facilitó que pudieran desahogarse y empezar un proceso de integración, superación y empoderamiento. Esta apertura se da más fácilmente si el desplazamiento no es muy reciente.

En todos los grupos los dibujos les fueron arrebatados bruscamente de las manos con el propósito de provocar los mismos sentimientos que sintieron en el desplazamiento. Emergieron sentimientos de odio, dolor, tristeza, miedo, desorientación, deseos de venganza, rabia, resentimiento. Los dibujos y los sentimientos negativos fueron quemados en una pequeña fogata. Se realizó un ejercicio de contemplación donde, además de observar que el papel blanco se torna negro para convertirse finalmente en humo blanco, invitamos al perdón. Esta imagen es la que se va a evocar cuando aparezcan las imágenes traumáticas.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

Este ejercicio permite sacar y elaborar sentimientos negativos que surgieron en y por el desplazamiento y que no pudieron expresarse y que interfieren de manera negativa en las relaciones actuales.

“El humor es capaz de reducir el impacto emocional de un trauma”.

Rollo May.

A la madre y al padre:

El proceso de “reparentalización” consiste básicamente en sanar las heridas de la relación con los padres para acogerlos en el corazón. Se creó un clima de profunda confianza que permitió que los grupos se abrieran a expresar dolores de la infancia.

El proceso se inicia dando una charla introductoria y se pasa a acusar a los padres. Ellos nunca se van a enterar de esto. “Yo la/lo acuso de.... “. Aparecieron palabras como: **“pegarme, maltratarme, abandonarme, sacarme sangre, preferir a mi hermano/a, no quererme, ser mala mama, mal papa, violenta/o, distante, ser dura/o, fría/o, injusta/o, irresponsable, no valorarme, exigirme trabajos demasiado pesados, encerrarme”.**

El segundo paso es descargar positivamente la rabia rasgando papel periódico, para llegar al tercer paso que es entender qué les pasó a los padres en su infancia: **“Yo comprendo que usted me pegara, porque a usted también le pegaron”.** Testimonio de una participante de Malambo.

El cuarto paso es acogerlos en el corazón con gratitud y amor.

Al entender qué les pasó a los padres en la infancia es factible sembrar comprensión, amor, respeto, gratitud y perdón. Se sana nuestro primer rol en la vida, que es el de ser hijos/as. Al ser mejores hijos/as es posible ser mejores padres, parejas y miembros de la comunidad.

9. El perdón

“Perdonar es una manera de contraatacar porque es negarse a aceptar el odio como solución”.

Casarjan.

A los culpables:

“Solamente la persona ofendida tiene el derecho de perdonar. Ese es el privilegio de la víctima. El perdón más que un deber es un deseo. El error se disculpa, la maldad se perdona. El perdón es para lo imperdonable, las atrocidades, lo innombrable”. Riso

El hecho de perdonar no exonera al culpable de reparar, ni a la víctima de exigir justicia y reparación.

Durante la fogata sugerimos pensar en:



UNION

- El motivo más obvio para perdonar es librarnos de los efectos debilitadores de la rabia y el rencor.
- *Si no perdonas por amor, perdona por egoísmo*. Dalai Lama.
- Si no soy feliz ellos han ganado la batalla.
- Estas personas también tienen una madre que está sufriendo mucho con esos hijos.
- "Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la aflicción y el sufrimiento de cada persona material suficiente para abandonar toda hostilidad". Deshimaru.
- Al perdonar se siente tranquilidad, alivio, comprensión, paz, alegría, fe y sobretodo una sensación de estar haciendo lo correcto.
- *Sed misericordiosos como mi padre en el cielo que hace que el sol salga tanto para los buenos, como para los malos. Y que la lluvia caiga tanto para los justos como para los injustos*. La Biblia
- *El papel de víctima es la forma más sutil de la venganza*. Hellinger

A la madre y al padre:

Los padres son los pilares sobre los cuales se desarrollan nuestras relaciones futuras. No existen padres perfectos y todos/todas hemos sufrido en mayor o en menor medida de maltratos físicos, emocionales y/o mentales. Sanar la relación con los padres es fundamental para establecer en el aquí y ahora relaciones sanas y satisfactorias.

"Por regla general alguien está depresivo cuando no ha tomado a uno de sus padres."
Hellinger.

Después de acusar, descargar y comprender a los padres, es posible acogerlos. Realizamos un abrazo colectivo donde los/las participantes se arrullan suavemente y declaran internamente su comprensión, amor, respeto y gratitud a los padres de quienes recibimos lo más importante, que fue la vida.

"Cuanto más los desprecie, tanto más los imitará".

Hellinger.

Construimos una montaña con el papel periódico en el centro del salón. Formamos un círculo y preguntamos que veían allí. Aparecieron palabras como: papel periódico, rabia, miedo, odio, tristeza, resentimiento, dolor, lágrimas, rencor etc. Para finalizar, con una música alegre, se lanza el papel periódico hacia lo alto, simbolizando toda la basura emocional que ya se limpia del corazón. De todo lo negro brota algo bueno, nuevo, positivo. Lo negativo vuela con alegría hacia el cielo.

"Quien rechaza a sus padres, se rechaza a sí mismo y, en consecuencia, se siente poco realizado, ciego y vacío."

Hellinger.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación

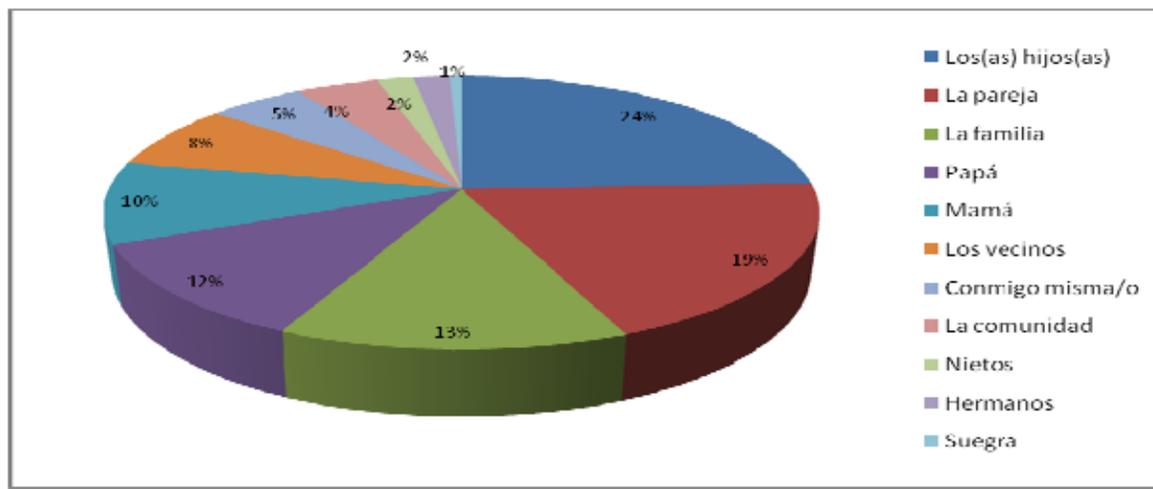


el arte del encuentro...

El perdón pudo ser sentido por la gran mayoría de los/las participantes y lo que sintieron fue una sensación de alivio, tranquilidad, paz, amor a la madre y al padre, y algo de compasión por los agresores.

En la evaluación manifestaron:

¿Con quién mejoró tu relación?



10. Constelaciones Familiares

Es un método de trabajo visual que permite resolver conflictos y mirar lo que hay en un sistema familiar. A través de la imagen podemos establecer un diagnóstico y una imagen de solución de la red familiar.

Es así como constelamos algunas situaciones familiares, de los/las participantes, para que ellos/ellas pudieran ver cuándo se han roto una o varias leyes sistémicas. Estas leyes son:

- El derecho a la pertenencia.
- La jerarquía.
- El equilibrio entre dar, recibir y tomar.

“Ahora entiendo porqué mi hijo mayor y el tercero se pelean, porque yo pongo de primeras, al tercero”. Testimonio de una participante de Galapa. Las constelaciones permiten incluir a los excluidos de la familia para que otros/as no los representen inconscientemente.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

En el caso de la población atendida, lo que observamos, es que el excluido es generalmente el padre. En varias ocasiones al hacer la constelación de una familia veíamos cómo se nombraban a todos/as menos al padre. Todo ser humano tiene el derecho de amar tanto a su madre como a su padre. **Ahora me doy cuenta de que hablarles mal a mis hijos de su papá los está perjudicando. Es como si yo los quisiera a medias”.**

11. RENACIMIENTO

“La psicología positiva está orientada a la investigación científica sobre el bienestar y cualidades más positivas del ser humano”.

Seling.

Esta experiencia se asemeja a un parto, ya que exige que la persona luche por salir de un cerco que le hacen sus compañeros/as. Una vez en el piso, los miembros del subgrupo le ponen las manos para que sienta que, a través de estas, su cuerpo absorbe paz, confianza, paciencia, amabilidad, fuerza, claridad, positivismo, gratitud, alegría etc.

Vimos el renacimiento como una necesidad psicológica después de haber limpiado algunas de las emociones negativas. Este renacimiento está enmarcado dentro de lo que Freud llamó la “cura hablada” con efecto hipnótico. Con esta metodología es posible entretejer el movimiento, la imagen y la sugestión.

El movimiento es interno y externo, interno pues es un dejar atrás el odio, la rabia, la negatividad, los deseos de venganza, la tristeza el miedo, y externo porque es deslizarse hacia un nuevo proyecto de vida con sentimientos positivos y constructivos.

La imagen, que es sin duda el lenguaje del inconsciente, queda fijada con el movimiento de pujar y volver a nacer.

La sugestión se realiza tanto a través las manos de los/las compañeros, como de las palabras que pronuncia el/la terapeuta. La hipnosis en una forma rápida de programar la mente y de influenciarla con los sentimientos positivos antes descritos.

Este renacimiento aporta confianza, fuerza, optimismo, renovación y un nuevo comienzo.

Los/las participantes sintieron que a través de esta vivencia era posible volver a empezar, con una actitud más amable, amorosa, optimista y pacífica después de haber dejado atrás odio, resentimiento, rabia, dolor, tristeza y miedo.

En muchos grupos los/las asistentes hicieron evidente el cambio en la expresión de la cara y el cuerpo de algunos/as participantes.

12. Impacto:



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

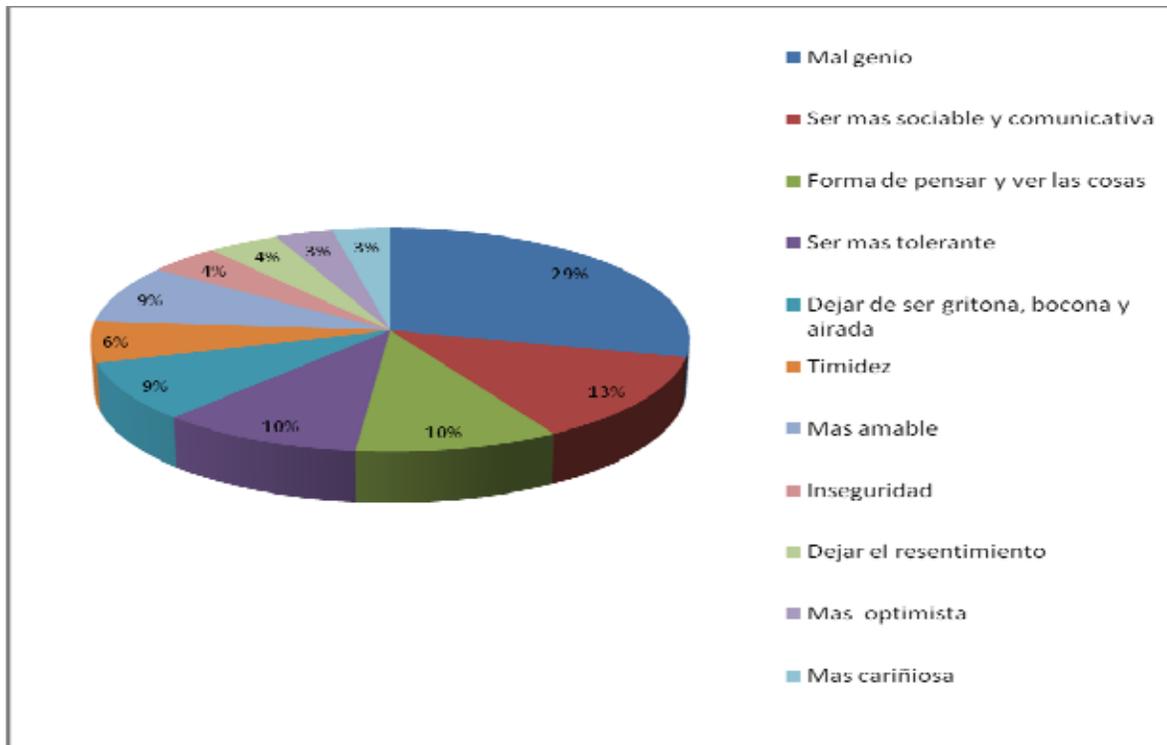
Corporación



el arte del encuentro...

En el cuarto taller realizamos una evaluación o test de salida para medir los cambios en las personas en términos de actitudes ante la vida.

¿Qué cambio de tu forma de ser con los talleres?



Uno de los anhelos mas sentidos en el diagnóstico fue el deseo de cambiar el mal genio. Como se observa en este cuadro hay una mayor consciencia de los efectos negativos de la rabia y se ha iniciado un proceso de control de esta emoción a través de los ejercicios practicos que ya conocen. Este cambio obviamente no se va a producir de un día para otro. Lo que sí podemos afirmar es que se inicio un proceso de mejor trato como lo demuestra el siguiente cuadro.

¿En qué lo has aplicado?



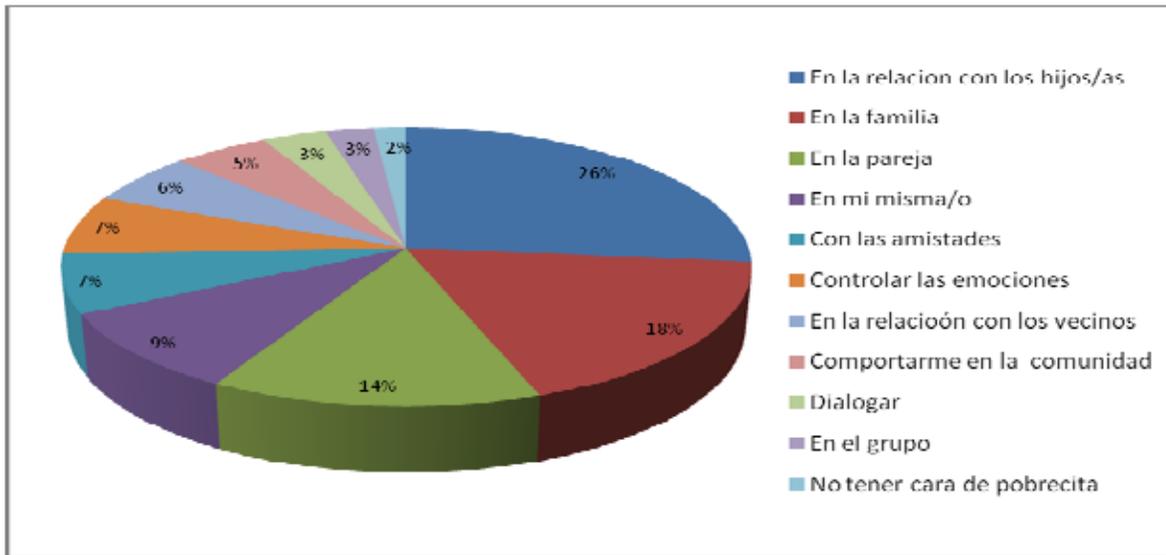
UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

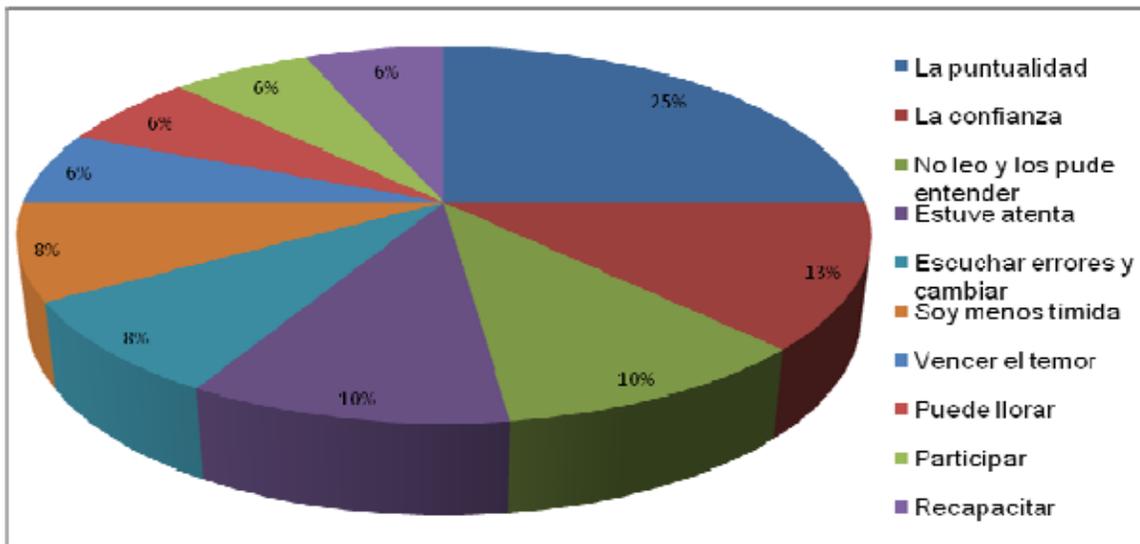
Corporación



el arte del encuentro...



¿Qué te gusto de tí en los talleres?



El ser humano tiende a ver mas facilmente sus carencias y dificultades que sus cualidades y aciertos.

En el cuadro anterior pudimos seguir trabajando con la autovaloracion a través del test de salida o evaluación ya que los/las desplazadas no ven fácilmente sus virtudes.

13. Aprendizajes:

Los talleres cumplieron ampliamente las expectativas ya que superaron los objetivos planteados. Se logró:

¿Qué aprendiste?



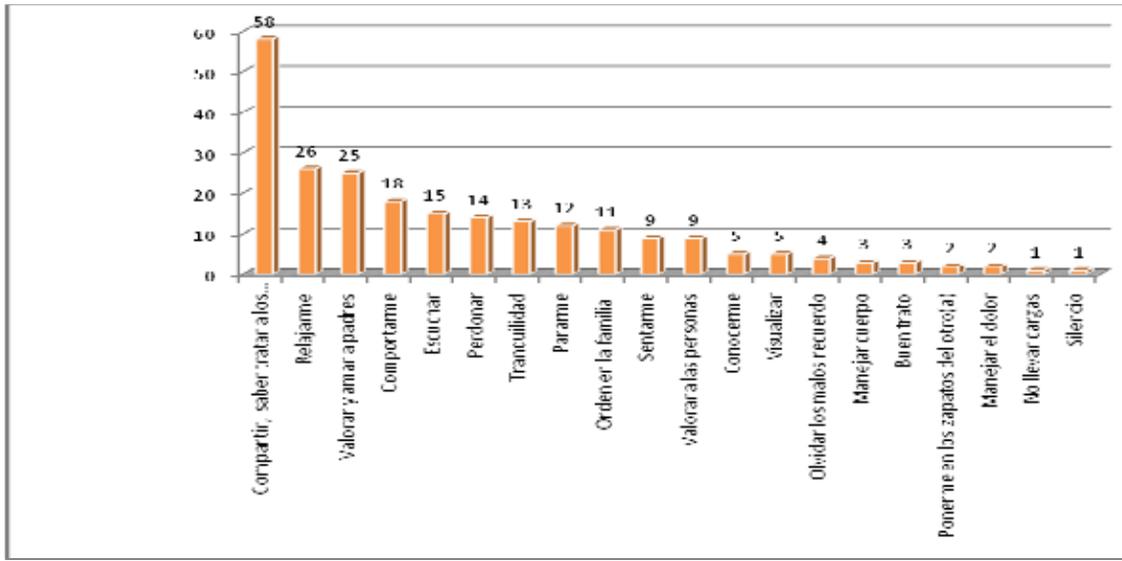
UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación

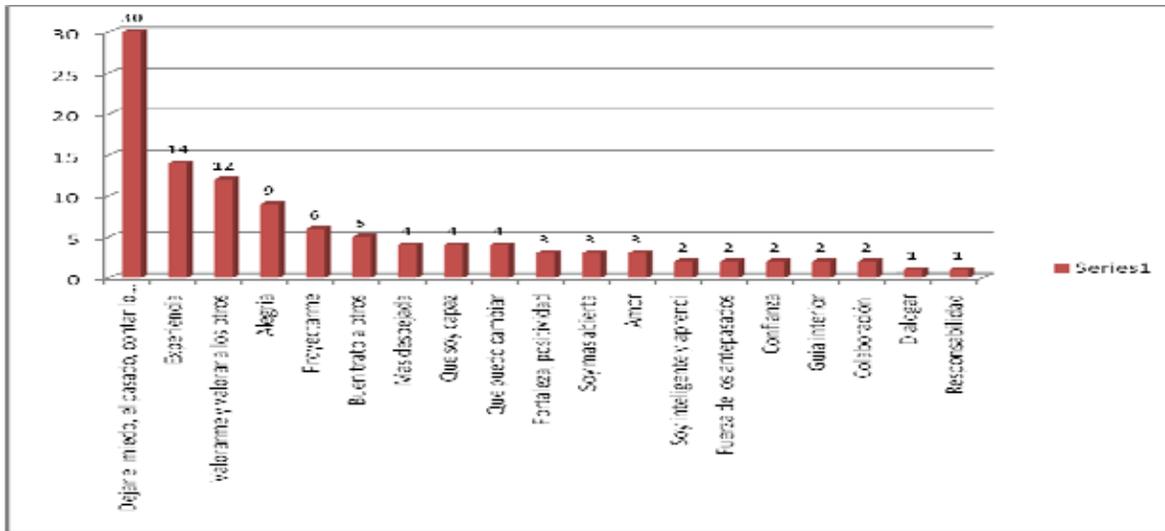


el arte del encuentro...



Hoy podemos decir que se conocen mas entre sí, hay mas consciencia corporal, se valora a los padres y a los/las demás y se han roto las raices del maltrato.

¿Qué te llevas?



Aumentaron su autoestima y estan más abiertas/os a vivir la cotidianidad de otra manera.

¿Qué te gusto de los talleres?



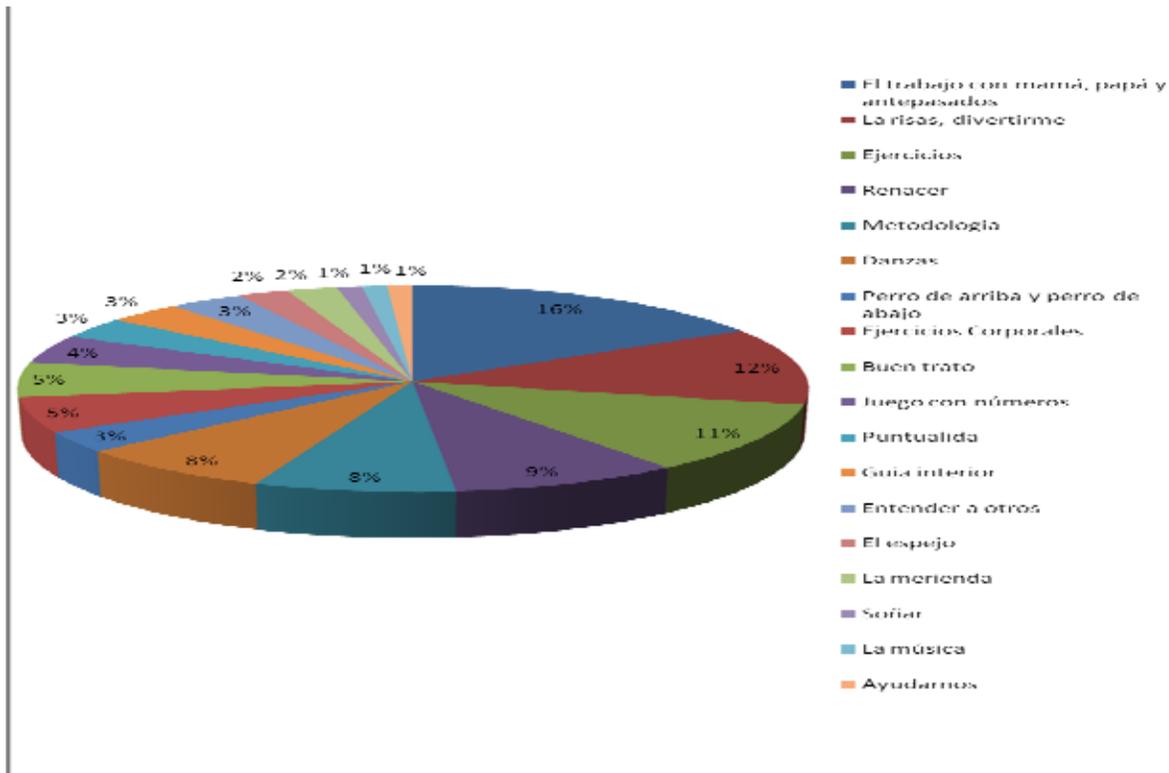
UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...



Pudieron resarcir sus estropeadas relaciones familiares y vivenciar otra manera de tratarse tanto a sí mismos/as como a los/las demás. Encontraron valores y capacidades.

14. INDICADORES DE LOGRO

“No se trata de saber lo que quieres, sino de comprender lo que no necesitas”

Deshimaru.

Estas son algunos aportes a las necesidades planteadas por los/las participantes en el diagnóstico. Lo que sigue a continuación es un resumen de las respuesta que los/las participantes dieron al finalizar los talleres.

YO CAMBIARIA MI



¿QUÉ CAMBIO?



1. Mal genio.
2. Relaciones familiares.
3. Forma de ser.
4. Impaciencia.

Mal genio
Ser mas sociable
Forma de pensar y ver las cosas
Tolerancia



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

Timidez
Inseguridad
Resentimiento
Inseguridad
Amabilidad
Optimismo
Ser mas cariñosa

1. Mal genio	¿¿Qué aprendiste de la rabia?
	Controlarla
	Manejarla
	Enferma
	Debilita
	Es un pedido de ayuda
	Esconde miedo y dolor
	Tener paciencia y dejarla pasar
	Ser mas pasiva
	Mejoro la presion alta

2. Relaciones familiares	¿Con quién cambio la relacion
	Los hijos/as
	La pareja
	La familia
	Papá
	Mamá
	Vecinos
	Consigo mismo/a
	La comunidad
	Nietos, Hermanos, Suergra

3. Forma de ser	¿Qué te llevas?
	Dejar el miedo, el pasado, contarlo
	Experiencia
	Valorarme y valorar a los demas
	Alegria
	Proyectarme
	Buen trato a otros
	Mas despejada



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

Que soy capaz
Que puedo cambiar
Fortaleza, positividad
Soy mas abierta
Amor
Soy inteligente y aprendí
Fuerza de los antepasados
Confianza
Guia interior
Colaboracion
Dialogar
Responsabilidad

¿Qué te gusto de ti?
La puntualidad
La Confianza
No leo y los pude entender
Estuve atenta
Escuchar errores y cambiar
Soy menos timida
Vencer el temor
Pude llorar
Participar
Recapacitar

4. Impaciencia	¿Qué aprendiste?
	Relacionarme
	Conocer
	Compartir y saber tratar a los demas
	Relajarme
	Valorar y amar a los padres
	Comportarme
	Escuchar
	Perdonar
	Tranquilidad
	Pararme
	Orden en la familia
	Sentarme
	Valorar a las personas
	Conocerme
Visualizar	
Olvidar los malos recuerdos	



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

Manejar el cuerpo
Buen trato
Ponerme en los zapatos del otro/a
Manejar el dolor
No llevar cargas
Silencio

15. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

Debido a la profundidad con que se trabajan cada una de las temáticas es recomendable que los/las profesionales no realicen mas de tres talleres semanales. Asimismo sugerimos que el/la terapeuta sea el mismo/a durante las 4 sesiones.

En el corazón de los/las participantes quedaron unas huellas que les están permitiendo mejorar las relaciones consigo misma/o, con sus familias y con la comunidad. Sin embargo en psicología hablamos de procesos. El cambio es gradual y en cualquier proceso hay actos residuales que es importante seguir trabajando.

Consideramos fundamental seguir con el trabajo cuerpo-mente y el trabajo psicoterapéutico con los hombres. Los/las desplazadas estan ávidas de aprender y de crecer como seres humanos. Son personas de buen corazón dispuestas a contribuir con la paz y la construcción del país que todos/as soñamos.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...



“ No hay grito de dolor que no tenga en el futuro un eco de alegría”

Trungpa.

16. ANEXO 1

Guía pedagógica:

A continuación se darán algunas posturas filosóficas y prácticas para el óptimo desarrollo de los contenidos de los talleres:

- No somos ni más ni mejor que nadie.
- No trate de demostrar nada, asuma una postura de un ser humano humilde y amoroso/a que les va a mostrar un atajo.
- Haga acuerdos claros de puntualidad, asistencia y no llevar niños/as.
- Trabaje en círculo y semicírculos.
- Procure empezar la sesión con algún movimiento físico.
- Hable de una manera clara, lenta y sencilla.

- 25 -



UNION

- Después de cada ejercicio tómesese un tiempo para analizar y compartir sentimientos, experiencias, conocimientos. Enfaticese en los usos del ejercicio para la vida cotidiana consigo mismo/a, con la familia, los hijos/as y la comunidad.
- Utilice sinónimos cuando introduzca palabras más complicadas.
- Utilice historias, anécdotas, cuentos, dichos, chistes.
- Inclúyase en el grupo. Vamos a...siento el pie derecho... etc.
- Muéstrase ante el grupo, cuente cosas tuyas relacionadas con el tema.
- Pregunte al grupo para que ellos/ellas vayan construyendo los temas. Ellos/as hacen el taller. No hable usted todo el tiempo.
- Promueva que todo el grupo participe haciendo rondas donde se expone el sentir de cada quien a través de una sola palabra evitando el bien, regular, normal.
- Diríjase a la persona por su nombre, use escarapelas o stickers.
- Cuando la respuesta sea correcta alábelala con un “muy bien, por ahí es, esto es valioso, etc.”. Son personas que se les ha reconocido poco.
- No tema tocar espontáneamente el hombro, la cabeza o un brazo de algún participante. La persona se sentirá acogida.
- Si percibe problemas de comunicación trabájelos en el momento que surjan e insista en ellos de manera amable a través de los talleres hasta que se corrijan. Alabe el cambio cuando aparezca.
- No consuele ni deje que nadie consuele a alguien. Cada persona tiene la fuerza para abordar su problema y su solución. El consuelo debilita a las dos partes.
- Si el grupo manifiesta sueño movílcelo físicamente.
- Si el grupo está demasiado excitado haga una relajación.
- De lo máximo de usted sin lastimarse.
- Revísese constantemente, si esta aburrido/a algo anda mal, haga un compartir y trabaje con los emergentes.
- Trabaje siempre 4 niveles: corporal, mental, emocional y espiritual.
- Enfurecerse en sentir y despertar: amabilidad, comprensión, respeto, escucha activa, ánimo.

17. Bibliografía:

- Bert Hellinger - “Después del conflicto la paz”.
- “Felicidad Dual”.
- “Ordenes del amor”.
- “Ay mis ancestros”.
- Taihsen Deshimaru - “Mente Zen, mente de principiante”.
- “El Shin Yin Mei”
- Trungpha - “El mito de la libertad”.



UNION

Proyecto: **INTENTALO DE NUEVO**; Acciones Integradas para el Restablecimiento de la Población Desarraigada en Sabanalarga, Galapa, Barranquilla, Soledad, Malambo y Sabanagrande. REH/2007/146-335

Corporación



el arte del encuentro...

- Fritz Perls - "Dentro y fuera del tarro de la basura".
- Sigmund Freud - "Iniciación al psicoanálisis".
- Jacobo Lewi Moreno - "Psicoterapia de grupo y psicodrama".
- Claudio Naranjo - "Taller de reparentalización".
- Paul Ekman - "Emociones destructivas".
- Alexander Lowen - "La depresión y el cuerpo."
- "Bioenergética".
- "Miedo a la vida".
- Robin Casarjan - "Perdonar".