

Manual para llevar un grupo de estudio del libro *El Perdón Radical*

Introducción: Llevar un grupo puede ser difícil con este tipo de libro que moviliza sentimientos profundos. El método de Colin permite evitar la mayoría de problemas y ser más profesional. Existe un entrenamiento específico para formarse como líder de grupo pero las siguientes líneas ayudan a hacerlo sin entrenamiento. En todo caso es preciso dejar que el libro sea la autoridad y a medida que crece tu familiaridad con el libro y tu confianza podrás asumir un papel más importante. Siempre hay que procurar que las conversaciones vuelvan al libro o giren en torno al libro.

Resumir, fotocopiar y distribuir entre los participantes las reglas y compromisos.

Estructura del programa

Duración programa: no menos de 6 semanas, mejor 10. Prever una sucesión de semanas: 6 para recorrer el libro y 6 más para quien quiera para volver y profundizar sobre el material. Y así sucesivamente.

Duración sesión: 2h30 con una pausa en medio.

Grupo cerrado: una vez se ha creado el grupo y ha empezado el trabajo, el grupo queda cerrado y nadie puede entrar hasta la siguiente programación.

Tamaño grupo: lo ideal es entre 6 y 10 personas.

Desarrollo

Equilibrio: La primera mitad de la sesión se habla de los conceptos y la otra mitad se vuelve sobre ellos y se utilizan las herramientas.

Tareas en casa: Al final de cada sesión se determina el pasaje a leer para la próxima vez y todos deben acudir a la siguiente sesión habiéndolo leído.

Compromisos

De confidencialidad. La confidencialidad es sagrada. Decir todos juntos la siguiente afirmación: *nos comprometemos en mantener confidencial todo lo que compartiremos en las reuniones de este grupo. Estamos de acuerdo en decir siempre la verdad con la confianza de que esto no saldrá de las reuniones. No compartiremos nada de lo que se diga en las reuniones con nadie ni siquiera con nuestras parejas, nuestros amigos ni otras personas ni ahora ni nunca. Este pacto es sagrado.*

De puntualidad. Acuerdos relativos con el tiempo: nos comprometemos a llegar siempre puntuales y estar preparados para la hora de inicio y después de cada pausa de la sesión (retrasarse perturba el resto del grupo y es una forma de negar amor a los demás y a uno mismo).

Con el grupo: Nos comprometemos a convertir este programa en una prioridad en nuestras vidas y a estar presente en cada sesión aunque se nos ocurran mil pretextos o sintamos resistencia para hacerlo ya que el hecho de no acudir perturba el resto del grupo y es una forma de negar amor a los demás y a uno mismo.

Con el trabajo: Comprendemos que este programa incluye tareas de lectura y preparación en casa para el éxito de la sesión siguiente y nos comprometemos a respetarlas ya que el hecho de no hacerlas perturba el resto del grupo y es una forma de negar amor a los demás y a uno mismo.

Reglas durante la sesión (leerlas juntos al principio del programa)

Respetar el papel del responsable: estamos de acuerdo en que participamos en un grupo de estudio, no es una clase y el responsable no debe ser considerado como la autoridad sino hasta cierto punto como participante en las sesiones.

Respetar la opinión de los demás: Estamos de acuerdo en que es aceptable criticar e incluso atacar lo que dice el libro pero no criticaremos ni quitaremos la razón a ningún miembro del grupo por sus palabras u opiniones aunque no estemos de acuerdo con ellas. Estamos de acuerdo en compartir siempre nuestra propia verdad y al mismo tiempo respetar la opinión de los demás.

Seguir trabajando: Estamos de acuerdo en realizar las tareas correspondientes a las sesiones y no cambiar de tema, no introducir temas ajenos a la sesión ni asuntos de nuestra agenda personal ya que esto altera la dinámica del grupo.

Seguir las reglas de discusión: Estas reglas están destinadas a favorecer la máxima participación y ayudar a que la conversación fluya sin que nadie domine ni acapare la palabra. Aceptamos que el coordinador de la sesión nos recuerde estas reglas si olvidamos respetarlas.

- Sólo tiene la palabra quien lleva el testigo en la mano.
- Cuando se desea hablar señalamos al coordinador que queremos el testigo levantando la mano.
- No se interrumpe a la persona que está hablando.
- Cuando dos personas piden el testigo al mismo tiempo el coordinador de turno determina el orden de palabra.
- Estamos dispuestos a compartir el tiempo de la sesión y a no monopolizar la palabra.
- Hablamos sólo para y sobre nosotros no sobre los demás: “Me siento...” “Mi experiencia fue...”

Respetar el punto en que se encuentran los demás: Estamos de acuerdo en respetar a los demás en todos los aspectos de su forma de ser y en mantenernos dispuestos a ser lo menos críticos posibles. Nos comprometemos a no dar consejos ni intentar corregir a los demás. Si alguien se altera resistiremos la tentación de “arreglar las cosas”. Arreglar las cosas significa: intentar que se sienta mejor diciéndole algo agradable, abrazarle, ponerle el brazo sobre su hombro, o la mano sobre su brazo y en general todo lo que le desvíe de sus sentimientos u emociones. Reconocemos y aceptamos que los sentimientos son buenos y que expresarlos equivale a sanarlos.

No hacer terapia de grupo: Aunque es muy probable que ciertas emociones afloren durante la tertulia, entendemos que el grupo de estudio no es el lugar apropiado para procesar sentimientos o para buscar terapia. Que las lágrimas aparezcan y necesiten expresarse es bueno pero no hay necesidad de procesarlas. Esta necesidad debe cubrirse fuera de las sesiones del grupo con un coach o un terapeuta. Nadie, ni siquiera un terapeuta que este presente deberá procesarlas.

No intentar ejercer de experto del libro: Se entiende que el libro es la máxima autoridad en esta situación y que es responsabilidad de cada miembro del grupo encontrar la verdad para si mismo en relación con lo que dice el libro.