

# Las cuatro partes de la responsabilización: como ofrecer una disculpa genuina

## Parte 1

*Este escrito está basado en un currículo que desarrollé para el Laboratorio de Disculpas de BATJC que facilité en el verano del 2019.*

### LAS CUATRO PARTES DE LA RESPONSABILIZACIÓN

AUTO REFLEXIÓN	DISCULPAS
REPARACIÓN	COMPORTAMIENTO CAMBIADO

[imágenes de tres tiestos con plantas]

“La verdadera responsabilización no es solo sobre disculparse, entender el impacto que tus acciones te han causado a ti mismo y a otros, proveerle reparaciones a las personas afectadas; sino más importante, la verdadera responsabilización es sobre cambiar tu comportamiento para que el daño, la violencia, el abuso no vuelvan a suceder.”

**MIA MINGUS**

Para más, visita <http://bit.ly/BAC2020>

## **COMIENZA AQUÍ**

Pedir disculpas bien es una parte fundamental de la responsabilización. Es una destreza que *todes* debemos entender y practicar consistentemente. No puedes asumir responsabilidad si no sabes pedir disculpas correctamente.

Este escrito se enfoca primordialmente en pedir disculpas a *personas que queremos*; personas con quienes *queremos continuar estando en una relación*; personas que ya son parte de nuestras vidas y con quienes tenemos relaciones amables, amorosas o tiernas. Hay muchos factores diferentes en pedir disculpas y no podemos cubrirlo todo aquí. Este escrito *no* cubre cómo pedir disculpas a personas a quienes les has causado daño, violencia o abuso severo. Tampoco cubre cómo disculparte con personas que tienen poder sobre ti ni a través de diferencias de poder significativas, por ejemplo. Aunque hay asuntos y principios similares que corren a través de cualquier disculpa de calidad, yo recomiendo enfáticamente que las

personas pidan apoyo a las personas en su pod<sup>1</sup> y/o trabajen con una practicante experimentada de justicia transformativa que pueda ayudarles a navegar por las complejidades específicas de la situación, daño, violencia, relación, comunidad, cultura, para otros tipos de disculpas.

Aquí nos vamos a enfocar en conflictos, heridas, malentendidos, pequeños rompimientos de confianza y daños de bajo nivel. Vamos a comenzar con estos porque la mayoría de nosotros no sabemos como navegar por estas pequeñas experiencias y nuestras relaciones sufren o hasta se terminan por ello. Enfatizamos el desarrollo de relaciones en la labor de justicia transformativa porque sin relaciones fuertes no vamos a poder responder efectivamente al daño, la violencia y el abuso dentro de nuestras propias comunidades. Si no vamos a depender de la policía, de las prisiones ni de los tribunales, entonces nosotros somos los que tendremos que abordar asuntos como la violencia doméstica, la agresión sexual, violaciones, asesinatos, acoso, abuso infantil y abuso sexual infantil.

Si no podemos manejar las cosas pequeñas entre nosotros, ¿cómo vamos a poder manejar las grandes? Aprender a abordar estas heridas más pequeñas o rompimientos de confianza, nos puede ayudar a aprender las destrezas básicas necesarias que necesitamos para abordar los daños mayores. También nos puede ayudar a reducir y prevenir formas más grandes de daño y violencia (por ejemplo, cuando lastimar se convierte en conflicto, el conflicto se convierte en daño, el daño se convierte en violencia). Por ejemplo, si no puedes tener una conversación directa con tu amiguo sobre cómo hirió tus sentimientos o el lenguaje tóxico que usó tu compañere de habitación, entonces ¿cómo vas a poder responder efectivamente a la violencia sexual o el abuso en tu comunidad o familia?

Como digo en el Laboratorio de Disculpas, “esto es un laboratorio sobre como tú puedes pedir disculpas mejor, no sobre como alguien puede pedirte disculpas mejor a ti.” Aunque yo sé que todos hemos recibido disculpas terribles y tenemos personas en nuestras vidas que necesitan aprender como pedir disculpas mejor, esta es una oportunidad para que tú reflexiones sobre tu propia responsabilización, no la de otro. A medida que leas esto, te exhorto a pensar sobre a quien tú le tienes que pedir disculpas, en vez de en quien necesita disculparse contigo, porque todos tenemos personas a las que les tenemos que pedir disculpas y a quienes proveerle reparaciones. Todos tenemos trabajo que hacer y todos podemos ser parte de ayudar a desarrollar una cultura de responsabilización en nuestras relaciones y comunidades.

Este escrito surgió de un laboratorio de cuatro horas que solo empezó a tocar la superficie del mundo de las disculpas y el panorama de la responsabilización. Hay mucho del laboratorio que no está incluido aquí, como prácticas de ‘qué no hacer’, ‘cosas que considerar’ e ir más de lleno en información más profunda sobre toda la información incluida en este escrito. En el

---

<sup>1</sup> Nota del traductor: Hemos decidido emplear la palabra “pod” para cubrir este concepto. Un “pod” es literalmente una vaina, donde los guisantes crecen juntas. En el marco de TJ, un pod es un grupo de apoyo encapsulado: un grupo de personas en su “vaina” personal, creciendo y apoyándose juntas. Una ‘manada’ de ballenas que nadan juntas, se apoyan y se protegen en inglés es un “pod” y ese es el concepto que queremos capturar.

laboratorio también ofrecemos ejemplos de disculpas, con nuestro ejemplo principal siendo una disculpa que yo pedí. Hago esto porque no podemos pedirle a otros que hagan lo que nosotros no estemos dispuestos a hacer y tenemos que estar dispuestos a practicar las cosas en las que creemos. Estos son los fundamentos de la integridad.

El Laboratorio de Disculpas es parte de nuestro trabajo continuo para desarrollar las destrezas que necesitamos para la justicia transformativa (TJ, por sus siglas en inglés).

## **PLANTEANDO EL CONTEXTO: RESPONSABILIZACIÓN**

Dentro del mundo de la justicia transformativa, la responsabilización es el ecosistema en el que vive disculparse. La responsabilización es simultáneamente compleja y simple, concreta y siempre cambiante.

La responsabilización no es meramente confesar lo que has hecho; es un proceso que hay que practicar. Opera dentro de la relación, y aunque a través de ella hay unos hilos comunes que son clave, la responsabilización se va a ver diferente dependiendo de muchas variables tales como el tipo, severidad y duración del daño, la violencia y el abuso; la naturaleza de la relación o relaciones; la calidad y consistencia de la labor previa de responsabilización, si alguna.

A la mayoría de nosotros nos han enseñado a temerle a la responsabilización y luchamos con saber cómo concebir algo fuera del castigo o la venganza. La responsabilización no tiene que dar miedo, aunque nunca va a ser fácil ni cómoda. Y no debe ser cómoda. La verdadera responsabilización, por su propia naturaleza, debe empujarnos a crecer y a cambiar, a transformarnos. La transformación no se debe idealizar ni tomarse a la ligera. Recuerda, la verdadera transformación requiere una muerte y un nacimiento, un fin y un comienzo. La verdadera responsabilización requiere vulnerabilidad y valentía, dos cualidades que no nos exhortan a practicar prontamente en nuestra sociedad.

La responsabilización es generativa, no punitiva. Si quieres castigo, debes decirlo de frente y ser transparente sobre ello. No pides responsabilización cuando lo que realmente quieres es castigo o venganza. Al igual que da trabajo ser responsable, también da trabajo recibir la responsabilización de alguien. La TJ es un tipo de enfoque específico al daño y puede que no sea apropiado o posible en toda situación, especialmente si se ha llevado a cabo poco o ningún trabajo de preparación (por ejemplo, desarrollo de pods, educación y estudio de la TJ, la práctica de los valores de la TJ).

Necesitamos distanciarnos de “hacer que las personas asuman responsabilidad”, y enfocarnos en vez en *apoyar a las personas a responsabilizarse proactivamente por sí mismas*. No es el trabajo de otra persona responsabilizarte --ese es tu trabajo. Las personas te pueden apoyar para que seas responsable, pero nadie sino tú puede hacer el difícil trabajo de responsabilizarte a ti mismo. No esperes a que alguien tenga que traer a colación tu comportamiento. Cuando sea posible, trabaja en proactivamente asumir responsabilidad por ti mismo. Di algo en cuanto te des cuenta que has cometido un error, lastimado o causádole daño a alguien, o actuado fuera del alineamiento con tus valores. Habla con otre sobre tu

comportamiento *antes de que te tengan que decir algo*. Comunícate bien. Desarrolla un compás moral fuerte y sé clare sobre tus valores.

La responsabilización debe ser proactiva. Debemos reconocer nuestros errores, en vez de esperar que nadie se entere de lo que hemos hecho. Idealmente, nos comunicaríamos proactivamente unes con otras en cuanto supiéramos que nos equivocamos o no hicimos lo que dijimos que íbamos a hacer. Esto es cierto ya sea porque alguien llamó la atención a lo que hicimos (o no hicimos) o si hemos llegado a la realización nosotros mismos. Nos preocuparíamos más de hacer lo correcto, en vez de evitar “que nos cojan.” No le pondríamos la carga de hacer alcance y verificar nuestra responsabilización a otras, especialmente, no la pondríamos sobre aquellas a quienes hemos lastimado. Proactivamente haríamos el trabajo de ser responsables nosotros mismos incluyendo la labor de no salir corriendo o escondernos.

Por ejemplo, si no hiciste la tarea que dijiste que ibas a hacer porque te sobrecargaste, te comunicarías al respecto en cuanto te dieras cuenta de que no ibas a poder hacerla. Te disculparías y proactivamente le dejarías saber a las personas cuándo la podrías hacer, o tomarías el tiempo para pensar en sugerencias de otras maneras en que se podría hacer. Reconocerías que te sobrecargaste y prometerías trabajar para mejorar la próxima vez, lo que significa que te tomarías el tiempo para aprender como decir que “no”, o en trabajar en manejar mejor tu tiempo, o en tu necesidad de complacer a otros o en tu hábito de dejar las cosas para el último momento.

Responsabilizarnos proactivamente por nuestras acciones es una manera importante para desarrollar confianza con las personas en nuestras vidas. Es una práctica que demuestra nuestro carácter, integridad, capacidad para la auto reflexión y los tipos de valores con los que estamos comprometides. Es una práctica de interdependencia, una manera de cuidar de aquellas a quienes amamos y de nosotros mismos y demuestra que hemos hecho nuestra propia labor interna para responsabilizarnos por nuestras acciones.

#### **Yo divido la responsabilización en cuatro partes principales:**

1. **Auto reflexión**
2. **Disculpas**
3. **Reparación**
4. **Comportamiento cambiado**

**1. La auto reflexión** fluye por todo el trabajo de responsabilización, pero yo la pongo al principio porque tienes que tener suficiente auto reflexión inicial para saber que has hecho algo hiriente o dañino y, aún más importante, quieres repararlo o abordarlo genuinamente. Vas a necesitar --y debes-- continuar a auto reflexionar a través de las diferentes etapas de tu responsabilización, pero debes de comenzar en un lugar donde puedas entender tus acciones y el impacto que tuvieron, para que puedas llegar a un lugar donde estés dispuesto a arreglar las cosas (o vice versa). La responsabilización de verdad debe ser consensual. La

responsabilización requiere cambio y tú no puedes cambiar a otros, solo a ti mismo. En resumen, no puedes obligar a alguien a responsabilizarse.

**2. Pedir disculpas** es una oportunidad de reconocer y asumir responsabilidad por la herida o daño que has causado o del que fuiste complícite. Es el momento de demostrarle a aquellas que has lastimado que entiendes lo que hiciste y el impacto que tuvo. Puede que tengas que disculparte más de una vez, o muchas veces, dependiendo de lo severo del daño, cuán profunda fue la herida, cuán gravemente rompiste la confianza o si lastimar se convirtió en un patrón.

Pedir disculpas es una parte fundamental de reconstruir la confianza y por esto es un lugar clave para que practiques la vulnerabilidad. Recuerda, la única manera de desarrollar confianza es a través de la vulnerabilidad. La confianza es clave en nuestra labor de terminar ciclos de violencia porque cuando la violencia o el daño ocurren, la confianza es una de las primeras cosas que se rompe. Por esto, pedir disculpas y reparar son muchas veces interdependientes una en la otra.

**3. Las reparaciones** son una parte singularmente retante del proceso de responsabilización porque hay que hacerlas en una relación y no las puedes hacer sole, al contrario de cambiar el comportamiento. Por supuesto, tienes que hacer tu propio trabajo sobre ti mismo en tu propio tiempo para poder comprometerte genuina y efectivamente con la labor de las reparaciones con aquellas a quienes has lastimado o les has causado daño (por ejemplo, estar dispuesto a estar incómodo y no confundir estar incómodo con estar inseguro).

Las reparaciones incluyen arreglar las cosas y volver a crear confianza para que puedas asegurarle a otros que no vas a volver a lastimar o cometer daño otra vez. Es una oportunidad para asegurar tu trabajo de estar en relación correcta con aquellas a quienes lastimaste o les causaste daño e, igual de importante, estar en relación correcta contigo mismo. Las reparaciones pueden tomar mucho tiempo y usualmente exigen consistencia y un nivel de fe ante el miedo que usualmente no nos han enseñado. Da mucho trabajo volver a crear confianza y arreglar una relación rota, especialmente cuando esto está complicado por trauma anterior (para todos los involucrados).

Lo más probable es que te tengas que disculpar más de una vez mientras estés practicando las reparaciones y el proceso de reparaciones también puede ayudar a revelar más daño causado o brindar una imagen más clara de la profundidad del impacto de tus acciones (o inacción). Las reparaciones no son lineales y no siguen un camino establecido. Dependen grandemente de muchos factores tales como: la calidad de la relación con la persona a la que le causaste daño antes y después del daño, tu historial previo de disculparte y tu responsabilización para con esa persona, tu consistencia y tu compromiso con reparar y el momento.

**4. El cambio en el comportamiento** es una de las partes más difíciles de la responsabilización. Cambiar tu comportamiento no es fácil. Todos hemos tratado de cambiar nuestro comportamiento en algún punto u otro en nuestras vidas y fracasado (por ejemplo, el

autocuidado, dejar las cosas para el último momento, las resoluciones de nuevo año). A menudo, hasta comportamientos aparentemente benignos tienen raíces más profundas en trauma y van a necesitar cierto nivel de sanación. Por ejemplo, si estás luchando con practicar el autocuidado, inevitablemente tienes que hacerle frente a la razón por la cual siempre te colocas en último lugar. Nuestros comportamientos que lastiman o causan daño también muchas veces son parte de patrones que debemos romper y que requieren cambios más grandes en nuestras vidas que “esta sola cosa,” que es por lo que tienden a ser tan difíciles de cambiar. En el ejemplo del auto cuidado, puede que tengas que soltar algunas cosas o decir que “no” a algo o a alguien; puede que necesites evaluar cómo pasas tu tiempo y por qué dejas espacios para cosas que a la larga no son a las que les quieras dar prioridad. Transformar tu comportamiento es trabajo difícil y es más fácil hacerlo con apoyo. Encuentra personas en tu vida con quienes puedas hablar sobre tu responsabilización, tus errores, cosas de las que te avergüences o de las que te sientas culpable, cosas por las que tengas que disculparte o momentos cuando no hayas sido tu mejor ser.

Todos necesitan desarrollar apoyo para su responsabilización. No esperes a que pidan tu responsabilización para comenzar a desarrollar tu sistema de apoyo de responsabilización, *saca el tiempo ahora* para que no tengas que luchar a última hora. Si no estás activamente desarrollando y manteniendo relaciones responsables, estás proactivamente desarrollando una vida sin responsabilización.

Es importante notar que hay momentos donde algunas de estas partes de la responsabilización podrían no ser posibles. Por ejemplo, a veces las reparaciones no son posibles. Esto puede ser por varias razones, como que la persona que recibió el daño no quiera involucrarse con la persona que lo causó, la persona que causó el daño no sepa cómo asumir responsabilidad, o por muerte.

En adición, es importante practicar *todas* las cuatro partes de la responsabilización. Por ejemplo, si te has disculpado y has reparado una y otra vez, pero continúas causando daño, las personas van a dejar de creer en tus disculpas y reparaciones. Puede que comiencen a desconfiar de todo lo que digas o el tejemeneje de tener esperanza solo para perderla una y otra vez puede dejar cicatrices en ellos para toda la vida. Por otra parte, si *solo* cambias tu comportamiento y no pides disculpas ni ofreces reparaciones a aquellas a quienes les has hecho daño, pierdes la oportunidad de crecer, descartas relaciones y personas a las que quieras, actúas fuera del alineamiento con tus valores o desperdicias la oportunidad de responsabilizarte y ayudar a la sanación de otre. (*Nota: Aunque la responsabilización puede ayudar a la sanación, tu sanación nunca debe depender únicamente de la responsabilización de otre porque puede que elle nunca se responsabilice.*)

Estamos buscando la práctica, no la perfección. Vamos a lastimarnos, a no entendernos y a hacernos daño unos a otros. Somos humanos y vivimos en un mundo increíblemente violento y dañino. El punto es aprender como responsabilizarnos *cuando inevitablemente arruinemos algo*, para saber qué tenemos que hacer. Esto no es para echarle la toalla a nadie ni para excusar o justificar el daño. En vez, esto es para empujarnos a reconocer la realidad del daño,

en vez de continuar viviendo en las fantasías que hemos creado sobre el daño. Todes vamos a estropear algo y cometer errores terribles. Todes vamos a lastimar a personas que amamos y queremos en algún momento. Todes tendremos nuestro momento en el picador. Queremos tratar de reducir el daño cuando podamos y eso es distinto a tratar de evitar conflictos o pretender que no hay heridas.

La única manera de volvemos diestres en responsabilización es practicarla y el único momento en que realmente podemos practicar la responsabilización es cuando hemos hecho algo mal o hemos causado o sido complícites al daño.



[foto de un frasco lleno con habas blancas grandes con palabras y diseños sobre estas. Cada haba tiene una palabra diferente escrita: practice [práctica], courage [valentía], grow [crecer], trust [confianza], hope [esperanza], faith [fe], commit [comprométete], love [amor].]

## **LA DISCUSIÓN: EL QUÉ**

A través de mi tiempo desempeñando la labor de la justicia transformativa, he descubierto que estos son los componentes de unas buenas disculpas. Dependiendo de la relación y tu historial con la responsabilización con la persona o personas con las que te estás disculpando, puede que no necesites pasar por todos estos pasos cada vez. Sin embargo, te exhorto a que no escatimes, especialmente si no has hecho el trabajo para desarrollar un historial sólido o una cultura de responsabilización, fiabilidad o confianza en tus relaciones.

El objetivo de estos pasos no es sobre responsabilizarte, sino ser exhaustivo y cuidar de aquellas que fueron lastimadas, heridas o impactadas por tus acciones. *Nuevamente, aquí nos estamos enfocando en personas a quienes amas o quieras y con quienes quieras mantener*

una relación. Nos estamos enfocando en el conflicto, dolor, malos entendidos, pequeñas fracturas a la confianza y daño a un nivel bajo.

**1. “LO SIENTO.”** Puede sentirse tonto comenzar con esto, pero no puedo decirles cuántas disculpas he escuchado que no incluyen un “lo siento” o un “perdóname”. Es importante disculparte en tus disculpas.

**2. NOMBRA EL DAÑO.** Esta es una oportunidad para nombrar lo que hiciste y demostrar que entiendes lo que sucedió. Si tu comportamiento fue racista, di que fue racista en vez de “confuso” o “dañino”. Si asumiste algo, acepta lo que asumiste. Si acosaste a o chismeaste de alguien, nómbralo. Cada uno de nosotros sabemos cómo se siente que alguien salte esta parte de sus disculpas o le dé vueltas sin nombrar su comportamiento. Este paso en particular puede ir lejos para ayudar a recuperar la confianza y es un momento para practicar la humildad y la claridad.

**3. NOMBRA EL IMPACTO.** Una disculpa de calidad reconoce el impacto, sin importar tu intención. No es decir que las intenciones no importan—la diferencia entre alguien que intencionalmente busque lastimarte versus alguien que te lastimó sin que fuera su intención es importante. Sin embargo, este no es el momento de explicar o revolcarte en tu intención. Este es el momento de atender el *impacto* que tus acciones (o falta de ellas) tuvieron en otra persona. Esta es la oportunidad para practicar afecto, empatía y compasión. “Solo puedo imaginarme cuán doloroso esto fue para ti.” “Yo también estaría muy sentide y moleste.” “Entiendo porque no querrías volver a confiar en mí.”

**4. ASUME RESPONSABILIDAD NOMBRANDO TUS ACCIONES.** Este paso probablemente es la parte más importante de una disculpa. Tienes que nombrar tus acciones y lo que *tú* hiciste. Esta es la oportunidad para colocarte en la disculpa y el daño. Esta es la oportunidad para realmente asumir la responsabilidad. “Solo puedo imaginarme cuán doloroso esto fue para ti porque tú me dijiste que no te gusta que te molesten con eso y yo lo hice de todas maneras.” “Yo también estaría muy sentide y moleste. Yo te había prometido que estaría ahí para ti y entonces no me presenté y no te llamé.” “Entiendo porque no querrías volver a confiar en algo confidencial porque compartí algo que me habías confiado y yo explícitamente juré que no se lo diría a nadie.” “Cometí un error.” “Fue mi culpa.” “Hice/hago \_\_\_\_.” “No hice/no hago \_\_\_\_.”

Aquí es que practicas verdadero remordimiento, muestras vulnerabilidad y nuevamente te enfocas en el impacto, en vez de en la intención. Es una gran oportunidad para practicar la integridad.

**5. COMPROMÉTETE A NO VOLVER A CAUSAR EL DAÑO OTRA VEZ.** El último paso de la disculpa es comprometerte a no volver a causar el daño otra vez. Este paso es clave porque no importa cuán maravillosa sea tu disculpa si continúas causando daño. “Prometo no volver a molestarte con eso otra vez.” “No quiero ser el tipo de persona en la que no puedas confiar porque te quiero y voy a luchar para volver a ganarme tu confianza, sabiendo que va a tomar tiempo.” “Voy a hacer mis deberes de ahora en adelante.” “Voy a preguntarte qué necesitas la próxima vez en lugar de asumir.”

La parte más difícil de este paso es que de verdad tienes que hacer lo que digas que vas a hacer. Aquí es donde nuestra labor para ser responsables con nosotros mismos y otros juega un papel crucial. Con suerte ya estás desarrollando las destrezas necesarias para cambiar tus comportamientos para que puedas quedar bien con tu compromiso.

## **LA DISCUSIÓN: EL CÓMO**

He aquí algunas de las cosas que he encontrado que son extremadamente útiles en lo que respecta pedir disculpas. Todas requieren diferentes conjuntos de destrezas que podemos practicar en nuestro diario vivir.

– **Abórdalo lo antes posible.** Esta es una de las cosas más importantes que he aprendido, especialmente para daños leves. Mientras más pronto lo abordes, mejor será. Esta también es la razón por la que practicamos, para reducir el tiempo que nos toma responder. Como los bomberos que practican cómo llegar al fuego lo antes posible, sabiendo que una respuesta rápida puede reducir el daño, nosotros podemos practicar mejorar y sentirnos más cómodos pidiendo disculpas y asumiendo nuestra responsabilidad, para no huir, congelarnos o escondernos de esta.

Cuando aplazamos pedir disculpas, nos tomamos el riesgo de que sucedan varias cosas:

- El daño e impacto empeoren y por ende sea más difícil de reparar (ej. el dolor se convierte en resentimiento, el resentimiento en amargura, la amargura en desdén);
- La persona comienza a inventar su propia historia (ej. “no le importo porque si le importara, se disculparía” o peor aún, “quizás todo fue culpa mía”);
- Comenzamos a inventarnos nuestra propia historia conveniente (ej. “bueno, ya fue hace tanto tiempo que no me puedo disculpar,” “solo va a empeorar las cosas”, “de verdad no fue *tan* malo”);
- Elle sigue su curso y tu ventana para disculparte o quedarte en la relación se cierra.

Ha habido ocasiones cuando me he alineado en la carretera para disculparme. Yo quiero que las personas sepan que son una prioridad en mi vida. He descubierto que abordar las cosas lo antes posible también puede ayudar a desescalar una situación, especialmente porque esperamos que las personas se escondan y eviten asumir responsabilidad cuando saben que han hecho algo mal. Abordarlo inmediatamente, abierta y encarecidamente puede ayudar considerablemente porque mientras más esperas, todo parecerá ser más grande y abrumador. Queremos practicar lo suficiente para que nos enfrentemos a lo que hemos hecho inmediata e intencionalmente, en vez de salir corriendo y rogar que desaparezca.

Esto no quiere decir que no van a haber ocasiones en las que necesites tomarte un tiempo para responder. La preparación es importante, pero a menudo las personas toman la preparación como una excusa y un escudo. Como un simulacro de incendio, practica tu preparación *ahora*. Practica con disculpas pequeñas y practica los muchos mini conjuntos de destrezas necesarios: el deseo de la incomodidad de crecer, un compartir responsable y la

escucha activa, la humildad, [desarrollar relaciones](#) en tu vida cotidiana donde puedas tener conversaciones matizadas sobre la responsabilización y que puedan apoyarte en tu responsabilización.

Hay una ventana para las disculpas. Es la cantidad de tiempo durante el cual la persona que fue herida o lastimada está abierta a recibir una disculpa y/o permanecer en una verdadera relación. No hay una cantidad establecida de tiempo para esta ventana y varía de persona a persona y de relación en relación. También está impactada por factores como el tiempo, la sanación o las circunstancias de vida. Sin embargo, mientras más se cierre esa ventana, más difícil será disculparse y mantenerse en cualquier tipo de relación significativa. Una vez la ventana se cierra completamente, a menudo significa que, aunque esté abierta a recibir tus disculpas, no tiene el deseo de que seas parte de su vida. Hay, por supuesto, disculpas que llegan años o décadas más tarde, pero el costo es la relación y no tener a esa persona en tu vida.

– **Sé genuine.** [Philly Stands Up](#) habla sobre el concepto del “espíritu de la responsabilización.” Dicen que alguien puede escribir una carta de responsabilización y decir todas las cosas correctas, pero si no tiene el espíritu de responsabilización, va a fracasar. Lo mismo es cierto sobre disculparse. Tu disculpa tiene que tener el espíritu de responsabilización. La mayoría de nosotros podemos oler una disculpa poco sincera y se siente terrible recibirla. Si no eres genuine en tus disculpas, puedes causar más daño. No puedo enfatizar esto lo suficiente: *si no te quieres disculpar, no te disculpes.* Esta es una gran oportunidad para practicar la autoevaluación. Disculparse es algo que muchas de nosotros nos sentimos obligados a hacer y por lo tanto, a menudo recibimos disculpas que consisten de alguien descuidadamente cumpliendo con formalismos. Nuevamente, si tu disculpa no es genuina, puede causar más daño. Tu disculpa y responsabilización deben salir de ti, no de más nadie. Debes asumir responsabilidad por tus disculpas.

– **Dale tu atención total.** Cuando te estés disculpando con alguien a quien quieres, dales toda tu atención. Este no es el momento de apresurarte, es el momento de ir despacito. Es el momento de ser exhaustivo, no distraíde. Este es el momento para descifrar qué es lo que la otra persona y tú necesitan para estar presentes. Guarda tu teléfono y acuerda reunirte en un lugar y horario donde se puedan comunicar bien.

– **Trátalo como algo sagrado.** Pedir disculpas es parte de la responsabilización y la responsabilización es una práctica sagrada de amor. Si has herido a alguien a quien quieres, es labor sagrada atender ese dolor. Estás cuidando a esta persona, la relación que comparten, al igual que a ti. Te estás envolviendo en la labor sagrada de la responsabilización, la sanación y estar bien en la relación. Esta labor es parte del legado más amplio de la justicia transformativa, el amor y la interdependencia. No lo tomes a la ligera y dale el respeto que se merece.

Date tiempo para arreglar el espacio de tu mente, corazón, espíritu y alma. Estate clare sobre por qué te quieres disculpar y en qué valores te quieres centrar. Trae un objeto significativo para aguantar o usar, si lo necesitas. Honra el proceso.

– **Sé proactive.** Cuando sea posible, trabaja para ser proactive en tu disculpa. No quieres tener que esperar a que alguien te diga que te disculpes. Te puedes disculpar por ti mismo. Puedes desarrollar un compás moral fuerte y valores sólidos para que sepas cuándo has hecho algo de lo que te arrepientes o que no está alineado con cómo quieras tratar a las personas. Estos pueden ser momentos poderosos para que otros sean testigos, ya que pueden ayudar a cambiar la mentalidad punitiva literalmente demostrando lo opuesto. Estos también pueden ser los momentos más tiernos. Por ejemplo, disculparse con alguien que está acostumbrado a ser maltratado en una relación y que nunca te hubiera pedido que te disculparas.

– **Desarrolla una cultura de responsabilización.** Cada vez que pidas disculpas, úsalo como una oportunidad para desarrollar una cultura de responsabilización en tu relación, sea con amistades, familiares, colegas, vecinos, personas con quienes salgas o parejas. Úsalo como una oportunidad para hacer que la responsabilización sea la norma en tus relaciones. Comienza pequeño y continúa desarrollándolo. No empieces con la disculpa más difícil que tengas que brindar. Empieza con una pequeña.

Aún si tu disculpa es por algo pequeño, entiende que está conectado a un cambio cultural colectivo más amplio que estamos tratando de crear, uno donde todos nos disculpemos proactivamente y asumamos la responsabilidad por nuestro comportamiento, sea grande o pequeño.

– **Suelta los resultados y el control.** Esta es una de las cosas más difíciles de hacer. Disculparte es una oportunidad para practicar el riesgo, abrazar lo desconocido y tener fe. Disculparse con alguien para que él se disculpe contigo no es disculparse—es manipulación. *Haz lo que tengas que hacer para llegar al lugar en que puedas disculparte sin esperar nada a cambio.* No puedes controlar a más nadie, solamente a ti mismo. Puede que tu disculpa no sea bien recibida o puede que la persona no quiera estar más en una relación contigo. Escoge crecer y sentirte incómodo con tu miedo. Esta es una oportunidad para practicar cuando hay pocas cosas en juego (ej. disculparte por lastimar, por un malentendido, un conflicto), para poder desarrollar nuestras destrezas para poder hacerlo cuando haya mucho más en juego (e.g. disculparte por causar daño, por violencia, abuso). Este es un lugar excelente para practicar la valentía porque realmente solo podemos practicar la valentía cuando tenemos miedo.

– **Practica, practica, practica.** No hay manera de mejorar tu forma de disculparte si no practicas disculparte. Tienes que trabajar fuerte, meterle horas. Cada disculpa es diferente y te da la oportunidad de practicar cosas diferentes. Vas a aprender cómo navegar disculparte bien en una relación en tu vida, que puede ser completamente diferente a otra relación. Comienza con cosas de bajo nivel y desarrolla tus destrezas para llegar a niveles más altos. Identifica todas las muchas cualidades y conjuntos de destrezas que necesitas desarrollar en ti mismo: escucha activa; compartir responsable; auto concientización y autorreflexión; pedir ayuda, especialmente con disculpas más difíciles; reconstruyendo la confianza; reparando; sanando tu propio trauma; aprendiendo cómo no caer en un espiral, en un charco de vergüenza cuando cometes el error más pequeño; sabiendo cuáles son tus valores y cómo los practicas todos los días, semanas y meses.

