

## INTRODUCCIÓN

Mi trabajo en prisiones comenzó en 1988 cuando me invitaron a dar algunas presentaciones sobre el tema del perdón. En esa época estaba escribiendo un libro sobre el perdón, un tema sobre el que había dado conferencias durante muchos años. Una de mis primeras conversaciones en la prisión fue en la Institución Correccional de Massachusetts (MCI-Gardner, una prisión de mediana seguridad para hombres. Cuando hablé con el psicólogo que coordinaba el programa, dijo que publicaría algunos volantes en la prisión anunciando la próxima charla. Pero, me advirtió que puesto que mi conferencia no se ofrecía como parte de un grupo establecido, no sabía si asistirían muchos hombres.

Mientras conducía por la carretera la mañana de la charla, me preguntaba si solo unos pocos hombres se presentarían voluntariamente para una charla sobre el perdón. En ese momento la población de MCI-Gardner era de 700 reclusos. Cuando llegué a la sala donde se iba a celebrar la charla, me esperaban 120 hombres.

Me conmovió profundamente la respuesta del grupo, por las preguntas reflexivas que hicieron, por sus comentarios perspicaces, por su deseo y voluntad de compartir sus propias experiencias conmigo y entre ellos. Me sorprendió la gran cantidad de personas que se quedaron después de la presentación, ansiosas por aprender más.

La respuesta me conmovió y animó tanto que al final de mi visita ese día, supe que quería seguir trabajando con los prisioneros en torno a los difíciles y desafiantes temas de la ira, la culpa, el remordimiento, la vergüenza, el perdón de otros y la esencia de la sanación emocional, el perdón a uno mismo. Estaba segura de que a muchos prisioneros les encantaría aprovechar el tiempo en prisión como una oportunidad para sanar si se les ofreciera orientación y estímulo.

Desde ese primer día, he dado presentaciones a cientos de hombres y mujeres en prisión, y he dirigido numerosos cursos de 7 a 15 sesiones titulados “Conciencia y Sanación Emocional”. También he facilitado un grupo de un año para reclusos con cadena perpetua y largas condenas. El curso de Conciencia y Sanación Emocional ha servido como un momento decisivo para muchos. Como dijo un recluso: “Este curso me ha dado una nueva perspectiva y dirección. Ha sido una luz transformadora en un mundo cada vez más oscuro”.

No todos los que se inscribieron en el curso lo hicieron porque pensaban que se beneficiarían de él. Un hombre se me acercó después de una charla introductoria y dijo: “Voy a inscribirme en su grupo solo para demostrarle que usted está equivocada”. Le dije que sería bienvenido al curso. Lo único que le pedí fue que llevara la mente abierta. En la última sesión dijo que lamentaba que se terminara el curso. Le había ayudado a sobrellevar la vida en prisión. Se sentía mucho más en control. Sus úlceras mejoraron. Su relación con su esposa e hijos se volvió más amable y honesta. Comenzó a encontrar consuelo en una vida espiritual con la que había perdido el contacto durante años.

A quienes estaban listos, el curso les ofreció orientación sobre cómo manejar el estrés y transformar parte de la ira y la frustración propia de la vida en prisión. Por primera vez, muchos de los participantes encontraron la seguridad y la dirección para comenzar a reconocer y sanar las heridas emocionales que alimentaron sus adicciones, violencia y conducta criminal. Tuvieron la oportunidad de aprender a cuidarse más a sí mismos y a los demás y a sentirse más en control de sus vidas. Muchos comenzaron a conectarse con una realidad espiritual más profunda.

Como resultado de la entusiasta respuesta a los cursos, creé el Proyecto Lionheart para prisiones (ahora llamado “Proyecto Nacional de Alfabetización Emocional para Prisioneros”). El objetivo del proyecto es compartir al máximo posible el espíritu y el contenido del curso de Conciencia y Sanación Emocional con la mayor cantidad posible de reclusos.

He intentado capturar en las páginas siguientes la esencia del curso: respeto, estímulo, nuevas enseñanzas e ideas, ejercicios prácticos, preguntas para la reflexión y la autoexploración. El objetivo del proyecto es distribuir de ocho a cincuenta copias de este libro, en inglés y en español, de forma gratuita, en cada prisión en los Estados Unidos.

### ¿Es para ti este libro?

*Casas de Sanación: Una guía del prisionero para el poder y la sanación interiores* es para cualquier persona que esté interesada. Claramente, algunas personas en prisión, como algunas fuera de la prisión, tienen poco o nada que ver con el crecimiento personal o la sanación emocional y espiritual. Algunas personas no están interesadas en este trabajo interior. Algunos no están listos todavía. Sin embargo, después de enseñar en las cárceles durante más de siete años, he visto que cada vez más personas quieren la orientación y la dirección para ayudarlas a usar su tiempo en prisión de manera productiva. Algunas mujeres y hombres no buscan activamente la sanación emocional y espiritual, pero cuando reciben la orientación para hacer el trabajo deciden hacerlo. No podemos elegir lo que aún no sabemos que existe.

Quizá has estado buscando alguna forma de darle sentido a tu dolor y a tu sufrimiento. Quizá simplemente quieras un poco de alivio. Como dijo Joe, un participante en una de las clases: “Este trabajo ha abierto la puerta que yo había estado tratando desesperadamente de encontrar y abrir yo mismo”. Estoy segura de que, si estás abierto a lo que encuentras aquí, la prisión puede ser una “casa de sanación” para ti. Tú *encontrarás* un poco de alivio. Y, como Joe, descubrirás cada vez más el verdadero significado de un mayor poder y libertad.

Quizás ya has estado usando tu tiempo para sanarte, buscando crecimiento emocional y espiritual en programas de recuperación como AA o NA; en un ministerio penitenciario; o con asesoramiento individual o grupal. Si, como muchas personas que cumplen condena, ya estás en un camino de sanación, espero que este libro te sirva para apoyarte e inspirarte. Me alegra que hayas decidido leerlo.

Quizás nunca hayas leído algo así antes. Quizás el aburrimiento o la curiosidad te llevaron a elegir este libro. Si lees estas páginas y participas en los ejercicios, creo que descubrirás que tu curiosidad te ha sido útil. ¡Bienvenido(a) a una nueva aventura!

Me parece que muchas personas en prisión no buscan apoyo o sanación porque no se sienten lo suficientemente bien consigo mismas como para intentarlo. Troy, un joven recluso, dijo: “Cuando vi por primera vez este curso, no pensé que yo valiera lo suficiente como para tratar de ser mejor persona. Nunca me había gustado realmente quién era yo ni la vida que llevaba”. Las personas que se sienten mal consigo mismas a menudo sienten que no merecen una vida digna. Sienten que no vale la pena invertir ningún esfuerzo en ellos. En verdad, *todos* merecemos sanar y sentirnos mejor sobre quienes somos. En caso de que te sientas así, quiero que sepas, que sin lugar a dudas *tú vales la pena el esfuerzo*. Mereces una vida más positiva, mejor y más amorosa que la que has tenido.

Si rechazas leer y aprender algo nuevo porque te ha costado o no ha sido motivador aprender en el pasado, es importante darte cuenta de que aprender no depende de hasta qué grado hayas estudiado en la escuela ni de lo que hayas logrado en el pasado. Depende de tu deseo de aprender ahora. *Puedes* aprender, si estás dispuesto a tener un poco de paciencia contigo mismo.

Muchas personas no invierten energía positiva en sí mismas debido a un profundo sentido de resignación. Creen que no vale la pena intentarlo porque no importa lo que hagan, su vida nunca mejorará. Julio lo describe así: “Siempre trataba de encontrar la razón para comenzar a entender por qué me sentía lleno de culpa, por qué tenía miedo de amar y por qué este tipo de sentimientos hacía que me encerrara literalmente en un patrón de drogas, cárcel y que me negara a madurar. Antes de este curso, me había resignado a ser un inútil porque siempre había huido de la responsabilidad y había sido drogadicto por tanto tiempo, que pensé que eso era todo lo que sería siempre.

Pero ahora he encontrado una manera de lidiar con los sentimientos que me estaban haciendo daño... Ahora vale la pena vivir la vida de nuevo". Si mientras lees esto te sientes resignado a tener una vida que pareciera que siempre va a ser y a sentirse igual, debes creer que es posible tener una vida mejor. La vida *puede* mejorar. Incluso si una parte de tu mente te está diciendo "eso no es verdad" o "esta mujer no sabe de qué está hablando", te digo lo que me dijo Julio: *¡Vale la pena vivir la vida de nuevo!*

Si estás encarcelado, espero que este libro te guíe y te inspire. En vez de sentirte emocionalmente agobiado y deprimido por tu experiencia en la prisión, puedes usar ese tiempo para despertar a tu verdadero ser, a un profundo poder personal y a una autoestima que no hayas conocido antes. Entonces podrás apreciar lo que tu pasado tiene para enseñarte, sin definirte únicamente en términos de tus acciones pasadas o de tu historia personal. Verás nuevas opciones y seguirás sabiendo que puedes tener una vida más feliz y satisfactoria. Por difícil que sea la experiencia en la prisión, sé que puede transformarse en una casa de sanación para ti. Lo he visto suceder muchas veces antes. Lo he visto en casos de personas que no imaginaban que sus vidas podían ser diferentes.

Además de guiar e inspirar, espero que este libro sirva para disipar algunos de los prejuicios y estereotipos sobre los hombres y mujeres encarcelados. En este país, los medios exponen, y el público percibe, que la mayoría de los prisioneros son casi iguales. El prejuicio contra los prisioneros, como cualquier otro prejuicio, significa que vemos a las personas que juzgamos previamente como estáticas y que no cambian. Decidimos que son horribles o estúpidos o que no son buenos, o lo que sea. ¡Y así son! Cuando vemos a través de un filtro de prejuicios, no vemos a las personas en su proceso. Los prisioneros, como todos los demás en esta tierra, están en el proceso de cambiar. Están en el proceso de sentirse cada vez más heridos, o están en el proceso de crecer, aprender y sanar.

Cuando miramos más allá de nuestros prejuicios y vemos el potencial de crecimiento y sanación en los demás, debemos dejar a un lado nuestras imágenes estáticas y asumir una actitud más responsable en la forma en que tratamos a una persona o grupo. Considerar a los presos como personas en proceso nos desafía como sociedad a reaccionar ante ellos de una manera más humana e inteligente. A decir verdad, algunas de las personas más reflexivas, maduras y compasivas que he conocido son presos cumpliendo cadena perpetua y largas condenas. Muchos han asesinado. Cometieron sus crímenes hace muchos años y han usado su tiempo para lidiar con sus acciones, el impacto de sus acciones, sus sentimientos y su profunda y apropiada culpa y remordimiento. Desde un pasado difícil, se han reinventado como humanos de gran profundidad y compasión.

Hay un potencial sano y un poder creativo en ti que necesitamos en nuestra sociedad. Pero primero es probable que necesites una guía, ya que todos debemos ser guiados, más allá de la prisión psíquica de los juicios equivocados, las autodefiniciones limitantes y los corazones cerrados. Solo entonces tú (o cualquiera) podrás reconocer y elegir opciones positivas, constructivas y sanadoras.

Tengo la confianza de que, si ejerces un poco de paciencia, apertura de mente y valentía a las ideas y a los ejercicios de autorreflexión de este libro, descubrirás que la prisión podrá y será una “casa de sanación” para ti. Tienes el derecho innato y puedes elegir experimentar tu poder y tu libertad interiores.

### **Sugerencias para usar este libro**

A medida que leas las siguientes páginas, notarás que, además del texto general, hay una variedad de ejercicios de reflexión personal. Cuando llegues a una de esas secciones, en vez de leer a tu ritmo habitual, tómate un tiempo para reflexionar sobre ellas.

Las secciones que empiezan con las instrucciones “Haz una pausa y reflexiona” suelen ser una serie de preguntas para ti. Puedes contestarlas en tu mente, o podrá resultarte útil escribir tus respuestas. De vez en cuando verás “pensamientos semilla”. Esos son pensamientos en recuadros y en negrita. Los pensamientos semilla son ideas que pueden servir para inspirar una nueva visión y conciencia. Se te recomienda que escribas cada pensamiento inicial en una hoja de papel y que lo lleves contigo o los coloques en un lugar donde puedas verlos con frecuencia. Cada vez que los notes, haz una pausa por unos momentos y piensa en su significado.

También hay ejercicios más largos y visualizaciones. Antes de leerlos, ponte cómodo y luego permítete imaginar libremente las escenas que se describen.

Si te emociona leer este libro, quizás quieras compartirlo con otros. Podrías comenzar un pequeño grupo de apoyo, para leer el libro, conversar sobre los conceptos y compartir tus experiencias si lo deseas. O bien, podrías presentarle este libro y algunas de las ideas y ejercicios a continuación a un grupo de apoyo al que pertenezcas. Otra excelente manera de compartir las ideas de este libro es leerlo en voz alta a alguien con dificultades de lectura.

A lo largo de este libro encontrarás muchos relatos de vivencias reales de los prisioneros. Cuando leas lo que ellos escribieron, te pido que tengas en cuenta que la mayoría de ellos fueron escritos por prisioneros normales que eligieron participar en mis clases. Sus relatos permiten asomarse a la intimidad de algunas personas que sirven de ejemplo. Son personas que no permitieron que el dolor personal, la presión del grupo, la apatía social y la oscuridad del miedo les impidiera que brillara la luz. Ofrecen una mirada a la sanación de las personas que cometieron crímenes pero que no dejaron que su pasado les impidiera transformar sus vidas. Sus historias personales nos permiten conocer sus vidas, en las que llegaron a restaurar su paz personal y su dignidad.

## A los lectores fuera de la prisión

Aunque este libro está dedicado principalmente a los hombres y mujeres que están en prisión en la actualidad, en cierta forma todos somos prisioneros de nuestras propias creencias y miedos limitantes. Como el título del libro del educador de prisiones Bo Lozoff explica acertadamente, *Todos estamos cumpliendo una condena*. Los problemas de la sanación personal ciertamente no se limitan a la población carcelaria. Puesto que todos estamos cumpliendo una condena, ya sea como miembro de la familia o amigo de un prisionero, voluntario de una prisión, empleado de una prisión o cualquier persona, espero que te sea útil la guía de este libro. Todos hemos estado alejados de nuestros propios corazones durante demasiado tiempo, cautivos de nuestros miedos y de la falta de amor. Las siguientes páginas podrán servir de guía para ayudar a liberarnos y así poder encontrar el camino de regreso a nuestros corazones. Y en el verdadero espíritu de sanación, descubrir el deseo de que otros nos acompañen.

\* \* \*

Nota para todos los lectores:

Deseo expresar algo que lamento ante todos los lectores, pero especialmente ante las mujeres encarceladas. Aunque he dictado clases en la prisión para mujeres del estado en el que vivo, las oportunidades para trabajar con las mujeres han sido limitadas. Como resultado, en las páginas que siguen hay mucho menos relatos personales de mujeres de los que me hubiera gustado.