

Sí te quedas quiéto, está ahí

Evaluación del impacto en el crecimiento personal, profesional y de conciencia de un grupo de profesionales a través de una formación experiencial sobre el acompañamiento socioeducativo
(2012-2016)



INDICE

1. Introducción.....	2
2. La experiencia: echar semillas en una tierra fértil.....	4
3. Un viaje de aprendizajes y experiencia: crecimiento personal, profesional y de conciencia.....	7
El crecimiento personal. Un camino de nieblas disipadas.....	7
El círculo virtuoso. Experimentar, llevar a la práctica y compartir en el grupo.....	8
Volver a casa. Conectar con la vida y lo esencial.....	11
Transitando por la zona de amor y de dolor.....	12
Tres círculos para entender el impacto.....	13
4. La sabiduría del cómo.....	15
Un aprendizaje experiencial.....	15
Necesidad de tiempo y progresiva profundización.....	16
El sentido. Búsquedas personales y profesionales que se encuentran.....	17
La sabiduría de conducirlo.....	18
La meditación en el centro.....	19
5. La huella y, de nuevo, la búsqueda. Enseñanzas y aprendizajes de un ciclo.....	20
6. Referencias.....	22
Anexos.....	23
Anexo 1. Listado de participantes.....	23
Anexo 2. Sesiones grupo acompañamiento (2012 - 2016).....	24
Anexo 3. Sesiones grupo acompañamiento ampliado dinamizadas por Juan Moro (2012 - 2016).....	29

1. Introducción

Si te quedas quieto, está ahí. No hace falta hacer nada más. Respirar. Aquietarse y ser uno con la realidad. Dejar de intentar explicarlo para poder comprenderlo. De una u otra forma, todos los grandes maestros de las distintas prácticas contemplativas han puesto el acento en esta cuestión, «el Tao que puede ser explicado no es el verdadero Tao», escribió Lao Tse. Sin embargo, estos mismos maestros, sus seguidores y aquellas personas que han experimentado este camino de la no dualidad, de desapegarse de la identidad mental, de transitar por el no saber hacia esa sabiduría perenne y universal, una y otra vez se han encontrado con la necesidad de intentar ponerle palabra. Con Koans, transmisiones orales luego transcritas, pero también se ha intentado explicar y poner palabra a este camino de liberación, paz y plenitud con trabajos científicos. Este trabajo quiere ser un pequeño grano de arena en esta dirección. A través de palabras, de una reflexión sistematizada y grupal de la experiencia vivida, intenta acercarnos al misterio de qué ha pasado y qué lo ha provocado.

Estas palabras y este trabajo nacen de una evidencia de cambio y transformación de sus participantes. Las quince personas (Anexo 1) que hemos participado en esta experiencia formativa del Programa de Incorporación Social Izangai entre 2012 y 2016, cada uno desde su momento personal, desde su situación y singular camino, hemos podido experimentar gozo, plenitud, y también esa liberación de transitar por las zonas de dolor y trauma. Hemos podido, una y otra vez durante estos cuatro años, explicitar el cambio que estaba suponiendo este proceso, no sólo en el ámbito profesional, desde el que se planteaba la experiencia «el acompañamiento a personas en situación de exclusión social», sino también en el ámbito de la vida y de conexión con lo esencial. Describir este viaje, esta experiencia formativa -no usual en el ámbito laboral-, y también el impacto y reflexionar sobre qué lo ha provocado es el propósito de este trabajo. Con este fin hemos realizado un trabajo de investigación participativo por parte de algunas de las personas integradas en el proceso. En concreto, las técnicas de producción de datos utilizadas han sido:

- Revisión de las actas y trabajos personales realizados en cada una de las treinta y siete sesiones realizadas dentro de esta experiencia.
- Un grupo de discusión con profesionales que han participado en la experiencia.

- Una entrevista en profundidad a uno de los dinamizadores, el psiquiatra Juan Moro Abascal.

Un equipo de cuatro integrantes¹ de esta experiencia hemos asumido el trabajo de sistematizar el análisis y llevarlo a cabo. De manera grupal se ha trabajado el material documental y las transcripciones del grupo y la entrevista, buscando y discutiendo los aspectos y categorías nucleares que aparecían y caracterizaban la experiencia. Este trabajo se ha realizado entre los meses de febrero y octubre de 2016.

El resultado de este proceso es el documento que presentamos a continuación. En él se pretende en un primer apartado describir el contexto, germen y contenido de esta experiencia formativa realizada entre los años 2012 y 2016. En un segundo apartado, evaluar el impacto que ha tenido esta experiencia en los profesionales participantes, en su tarea profesional y en la propia entidad. En el tercer apartado, explicar las claves que explican este impacto. Y por último, un apartado conclusivo que plantea las enseñanzas y aprendizajes de esta forma no usual de entender la formación dentro de una organización profesional, que pueda servir de sugerencia e inspiración a otras experiencias dentro y fuera de nuestra asociación.

¹ Este equipo ha estado compuesto por Israel Alonso (coordinador), Carmen Echebarria, Gaizko Cirió e Iñigo Marín.

2. La experiencia: echar semillas en una tierra fértil

La persona que impulsa y acompaña esta experiencia, Carmen Echebarria, explica su inicio:

Hay una semilla que ha caído en una tierra fértil, y ha dado su fruto. (...) Cada grupo de acompañamiento que hemos hecho anteriormente también dio su fruto, pero ahora tengo la impresión de que «aquí ha habido una novedad», «aquí ha surgido algo nuevo».

Como vemos, no se trata de una experiencia formativa nueva. Ya se habían realizado en la última década diferentes grupos denominados de acompañamiento en los que, a modo de seminario y con una dinámica experiencial, se realizaba una formación sobre el acompañamiento social. Lo que cambia en esta ocasión es la cualidad y la intensidad de abrirse a trabajar el acompañamiento de las personas en situación de exclusión desde nuevas claves como la sanación, la meditación y lo transpersonal.

La tierra fértil tiene que ver con un retorno al interior de la organización, que siempre había tenido en cuenta algunas de estas claves. Como decíamos, el propio grupo de acompañamiento se había llevado a cabo desde el año 2005 en varias ocasiones. Un grupo de profesionales, compartiendo y formándose desde la experiencia personal en lo que supone acompañar y, por lo tanto, en la experiencia de ser acompañado. A través de documentos, lecturas y casos se profundizaba en el modelo de acompañamiento en Izangai y su plasmación por cada profesional. Desde estas experiencias aparece la necesidad de explicitar algunas cuestiones de este modelo (Alonso y Funes, 2011) y de reivindicar, entre otros aspectos, la centralidad de la persona en cada uno de los recursos y actuaciones profesionales en Izangai, así como la necesidad de tener profesionales implicados, reflexivos y comprometidos con su propio crecimiento personal para poder facilitar estos procesos en las personas participantes, cuestiones centrales en la experiencia que analizamos a continuación.

Esta experiencia del grupo de acompañamiento que analizamos en este trabajo comienza en junio de 2012 con el mismo objetivo, ser un grupo de formación sobre el acompañamiento en el que profesionales, con mayor o menor recorrido en la organización, podrían formarse en una modalidad de seminario, incorporando los elementos hasta ahora citados. Al final del primer curso es cuando una serie de acontecimientos provocan un salto cualitativo en su desarrollo y plasmación.

El primero de ellos es el anhelo por avanzar en la dirección transpersonal. La impulsora de esta iniciativa lo explica de este modo:

Es verdad, que si algo había en mí era este anhelo de que en Izangai las personas, los profesionales, entraran en un proceso personal y pudieran incluso asomarse o experimentar un poco el nivel más transpersonal del Ser y desde ahí poder acompañar, porque yo había hecho un poco ese tránsito y veía lo importante que era a la hora del acompañamiento (...).

A este anhelo se añade el encuentro con el otro dinamizador de esta experiencia, un encuentro creativo que posibilita construir un camino que haga posible este anhelo.

Lo recuerdo muy bien. Cuando te comento ya directamente para que vengas habíamos tenido esa sesión del 12 de abril de 2013 que supuso un punto de inflexión, y yo te digo «El grupo está dando un salto, pero me encuentro sin herramientas». Y tú me dices: «Sí, para esto falta una formación continuada». Y te digo «¿Vendrías a darnos una charla? (...)». Yo creo que tú ahí percibes las dos cosas, mi anhelo y también un poco mi necesidad de apoyo (...). Después de esta charla dices «Es poco tiempo, necesito más tiempo». La segunda vez, de tres horas, dices «Es poco tiempo, se necesita más tiempo». Pues una mañana entera (...)

El propio Juan, desde su perspectiva, sitúa también el origen en esta interacción:

De no habernos encontrado previamente, yo no conocía de la existencia de Izangai, de las personas, los equipos. Entonces surge de una interacción, de una experiencia compartida y esa propuesta de hacer algo.

Resulta clave esta sesión del 12 de abril del primer curso. En ella Carmen explicita un clima que se va generando, que si bien era similar al de experiencias anteriores, también tiene una novedad que posibilita un cambio. En concreto, explicita el espacio de confianza y profundidad para hacer una reflexión del acompañamiento que incluya nuevas perspectivas, como la sanación o lo transpersonal, que hasta el momento no se había abordado. Así lo relata en primera persona:

Yo creo que esa fue una sesión clave y de inflexión en el grupo, por lo menos en mi experiencia. Por un lado, es la primera vez que yo me atrevo, después de doce años en Izangai, a compartir la experiencia del acompañamiento como sanación y la sanación como una experiencia que se da en el espacio transpersonal. También compartimos ese día sobre los textos «Cuida tu dolor», de Thich Nhat Hanh (2014) y «La sanación necesaria», de Jack Kornfield (1997). Recuerdo las palabras de Iñigo: «Esto es lo que he deseado toda mi vida, es como volver a casa». Yo creo que este compartir de Iñigo fue lo que generó ese día en el grupo un paso nuevo.

A partir de esta sesión de inflexión se comienza una nueva fase en la que se integra y se profundiza en esta nueva perspectiva en el acompañamiento. Comienza a tener un espacio central el silencio y la meditación en cada encuentro. Estos encuentros se llevan a cabo en sesiones de dos horas con una periodicidad mensual (ver anexo 2). También se comienza con los encuentros del grupo ampliado con Juan Moro. Estos encuentros tienen un

ritmo trimestral (ver anexo 3) y han permitido, a través de dinámicas experienciales, profundizar en diferentes temas que luego eran trabajados desde la experiencia diaria y en el grupo pequeño. De esta manera se comienza un viaje desde la superficie a niveles más profundos que analizamos en el siguiente apartado.

3. Un viaje de aprendizajes y experiencia: crecimiento personal, profesional y de conciencia

¿Qué ha ocurrido? ¿Qué ha movido y provocado en cada uno de los integrantes esta experiencia? Son las cuestiones a las que intentamos acercarnos en este apartado y que representan el primer objetivo de este trabajo: conocer el impacto que ha tenido a nivel personal, profesional y espiritual esta experiencia que estamos analizando. Cuando a una de las personas dinamizadoras se le hace esta pregunta trae a colación la metáfora de un viaje.

Un viaje de superficie a profundidad. No me acuerdo en detalle de los contenidos de cada encuentro que hemos tenido, pero podría ser quizás, inicialmente algo más teórico, hablar de emociones, de interacciones, del proceso de acompañar... Y, por así decir, un viaje de superficie a profundidad, desde teoría, herramientas técnicas... a ir profundizando más en la conciencia de uno mismo y ver en este nivel experiencial qué va ocurriendo (...)

De estas palabras se deduce que una estación central de este viaje es el trabajo de autoconocimiento y crecimiento personal que tratamos en el siguiente apartado.

El crecimiento personal. Un camino de nieblas disipadas

Un aspecto central de la ruta que ha supuesto esta experiencia formativa ha sido asumir cada persona su apertura a niveles de autoconocimiento y crecimiento personal. En experiencias anteriores ya se había explicitado que no se puede acompañar procesos de crecimiento y cambio si el profesional no está comprometido con su propio proceso. Pero al mismo tiempo, trabajar estos niveles en una formación de este tipo tenía su novedad. De manera gradual, a través de dinámicas experienciales sencillas y progresivas, cada participante ha ido encontrándose a través de la experiencia y la energía del grupo con experiencias que le llevan a este terreno.

Uno de los participantes lo explica así:

Sí tiene un valor y (...) un recorrido personal, como el autoconocimiento, el reconocimiento, (...) descubrirte, o el descubrirme yo mismo sin capas, el ir quitando capas y llegar a lo que realmente soy yo con mis luces, con mis sombras, con cosas que trabajar, con cosas que costarán más, con cosas que costarán menos, y desde ahí, el reconocer al otro en toda su amplitud, porque al primero que me reconozco es a mí.

Esta misma persona pone en el centro de este proceso la «escucha interna» como uno de los elementos trabajados en las diferentes sesiones.

Otra integrante del grupo se refiere a este proceso poniendo el énfasis en la acción de «poner nombre». Utilizando sus propias palabras ha experimentado «poner nombres a cosas que estaban ya o ya hacía, o yo ya estaba buscando (...), a clarificar». Y continúa diciendo

Es un camino, un camino de nieblas disipadas, porque yo el camino como que ya lo vislumbraba hace tiempo y ya hace tiempo que estaba en él, pero como que se me han ido clarificando cosas, poniendo nombre a muchas cosas. Y también cómo me he autoafirmado en muchas convicciones personales. Igual que me ha hecho ver otras cosas que se han tambaleado.

En estas palabras podemos ver el impacto que ha tenido esta experiencia en estos niveles de crecimiento y conocimiento personal, niveles básicos y sin los que no sería posible un crecimiento también a nivel profesional y de la tarea del acompañamiento que tratamos a continuación.

El círculo virtuoso. Experimentar, llevar a la práctica y compartir en el grupo.

Como decíamos, si bien el crecimiento personal está directamente relacionado con el profesional y no es posible uno sin el otro, no es menos cierto que esta experiencia tiene como objetivo mejorar la calidad del trabajo de acompañamiento con personas en situación o riesgo de exclusión. Por lo tanto, es importante determinar cuál ha sido el impacto en este ámbito.

Revisando las evaluaciones y resúmenes de las sesiones de estos cuatro años podemos rescatar diferentes testimonios que reflejan este impacto en el trabajo de acompañamiento que se lleva a cabo. La clave ha estado en la generación de un círculo virtuoso en el que lo trabajado en las sesiones se experimentaba en el trabajo y volvía a poder reflexionarse en el grupo. Carmen lo explica de la siguiente manera:

Un elemento que creo que ha sido muy importante en este proceso ha sido que lo que compartíamos, lo que experimentábamos, podíamos verificarlo o llevarlo a la práctica en el acompañamiento. Hacíamos pruebas de escuchar con atención, de crear el vínculo... Para mí eso es un círculo, un círculo virtuoso muy potente. Lo que vivíamos o experimentábamos, lo que intuíamos, lo llevábamos a la práctica y luego volvíamos al grupo y podíamos compartirlo. (...)Íbamos compartiendo y experimentando.

En concreto estamos hablando de cambios en:

- El estar en el acompañamiento. Darse tiempo, respirar o meditar antes de un encuentro, estar atento a las sensaciones corporales...
- Cambios en la interacción y la comunicación.

- Cambios en la manera de entender a la persona con la que intervenimos.

Aintzane, una de las participantes, en una sesión de reflexión sobre un caso de acompañamiento recoge los siguientes aprendizajes (Cuadro 1):

Cuadro 1. Relato² de una de las participantes en una sesión de evaluación (29/01/2016)

Son muchos los aprendizajes tras dos años de participación en el grupo de acompañamiento y gracias a los compañeros y compañeras con las que comparto el día a día. Aprendizajes valiosos, tanto para el acompañamiento que hacemos con las personas participantes como para mi crecimiento personal. Y es bonito ver cómo esto repercute también en las personas que están a mi alrededor (pareja, familia, amistades, etc.).

El caso que he elegido para compartir es el de Karim. Llevo acompañándole desde noviembre de 2014, por lo que no solo puedo decir que en el acompañamiento he puesto los aprendizajes adquiridos, sino que el proceso en sí, que hoy en día continúa, está siendo un aprendizaje que va paralelo al grupo.

Se trata de una persona cuya sola presencia transmite mucha tensión, una persona con un pasado de mucho consumo de drogas, violencia, etc. y con la cual crear el vínculo no ha sido fácil debido a la desconfianza que tenía. Por eso creo que una de las claves de este proceso y por el que Karim ha enganchado es el NO JUZGAR, la ACEPTACIÓN, se ha sentido seguro en Izangai. Hubo un momento, que destacamos como muy positivo, en el cual se hace consciente de que tiene un problema, ve que tiene mucha ansiedad, que es muy violento y eso le hace sentirse mal, porque él quiere ir por el buen camino. Ve que no puede hacer un curso porque hay riesgo de que pueda agredir a alguien y tampoco se ve para ir a un piso. Se le ofrece el apoyo de estar con el psiquiatra Juan Moro y acepta al momento. Desde entonces el CONTRASTE con Juan y con el equipo es clave y Karim está avanzando mucho. Hubo un momento en el cual se planteó un cierre cercano del proceso y entró en crisis, lo cual me enseñó a entender la importancia de RESPETAR EL RITMO de la persona, que ese no era su momento. Desde entonces, tal y como nos indicó Juan, ya no acompaño a Karim sola, siempre lo hago acompañada y esto para mi también es un aprendizaje. Al principio sentí miedo, ya que no sabía cómo explicarle el porqué de que otro educador estuviera conmigo y cómo se lo iba a tomar, pero gracias al apoyo de Juan Moro, que siempre tiene las palabras adecuadas para transmitir las cosas, todo fue muy bien. En la actualidad continuamos trabajando mucho este caso en equipo, pensando en cuáles son los siguientes pasos a dar, cómo podemos ayudarle de la mejor manera posible, pensando en ideas de participación, ideas de alojamiento, etc.

Estos son los aprendizajes del grupo de acompañamiento que he ido viendo también en el acompañamiento que estoy haciendo a Karim:

- **No juzgar/aceptar.** Conectar con la persona, que está en el centro. Ser consciente de que sus comportamientos son consecuencia del sufrimiento y de lo que ha vivido desde su niñez. Lo importante es conectar con el interior, con lo esencial.
- **Ser consciente, atención plena.** Antes de estar con la persona, atender a cómo estoy y centrarme en que voy a estar con él. Atender al lenguaje no verbal y a la posición del cuerpo, tanto de la persona como del mío. Cómo lo veo, que me transmite.
- **Contraste.** Mucho contraste y coordinación, tanto con Juan Moro como con el equipo. Todos y todas pensando en ideas que ayuden a Karim en su proceso.
- **Respetar el ritmo de la persona.** No todos los casos son iguales, cada uno tiene su ritmo. Karim necesita un ritmo más suave, una forma diferente de explicarle las cosas, ser más flexibles con él.
- **La persona siempre en el centro.** Aunque sea un caso complicado, lo importante es la persona, no hay que tirar la toalla, hay que seguir apoyando.

²El nombre se ha cambiado para mantener su anonimato.

Como se puede apreciar en el siguiente testimonio, los efectos de esta experiencia, no solo han afectado al acompañamiento, sino también a las propias dinámicas de los equipos, los recursos y toda la entidad. «Al igual que una piedra que tiramos al centro de un lago crea ondas concéntricas, esta experiencia originaria generó una energía que alcanzó a toda la entidad».

Yo sí que he notado en lo práctico mayor y mejor acercamiento a los otros, tanto con los demás profesionales como con las personas que acompañamos, y hablo de eso de ser genuino. Al final, lo genuino me ha llevado a la fluidez, a dejarme llevar y a ser creativo

Una mejora en el clima, en la confianza y comunicación entre los profesionales no sólo a la hora de intervenir o contrastar los casos, sino en todo lo que tiene que ver con la dinámica de trabajo y cómo se afrontan los conflictos del día a día. También en cambios concretos de dinámicas de los equipos, como comenzar las reuniones iniciales en alguno de ellos «con cinco minutos de silencio y meditación, de paréntesis, de todo el movimiento del día y (...) se asume con toda naturalidad». Y como decíamos, no sólo en cada equipo, sino también en la organización en general.

Como se ve en el siguiente testimonio, si lo personal nos llevaba a lo profesional, también ocurre el camino inverso. Los diferentes niveles se disipan y el ámbito vida, profesión y conexión con el Ser esencial, que tratamos a continuación, se hacen uno.

Ha sido como descubrir, al entrar en este tren, que del grupo de acompañamiento se ha pasado a sentir que es el tren de la vida, es cuando te coge totalmente, es cuando le da sentido a tu propia vida y es cuando el acompañar al otro tiene también un sentido más profundo que simplemente unas herramientas para llevar bien las cosas, que es importante en Izangai, es lo fundamental en todo lo que hacemos

Alicia lo recoge en una evaluación de la siguiente manera:

El grupo de acompañamiento es...

... un camino: de aprendizaje, de reflexión, de creatividad, de serenidad.

... un proceso: de atención, de compartición, de conocimiento, de ayuda.

... emoción: sorpresa, tristeza, rabia, alegría.

... energía: positivismo, flexibilidad, empatía, cariño, valor.

... compañía: cercanía, calidez, confianza, pertenencia, disponibilidad.

... sintonía: presencia, regulación, construcción, contacto, percepción, interconexión.

Para mí el grupo de acompañamiento es consciencia de mí misma, desde la introspección profunda; es sabiduría, desde la experiencia y aporte grupal; es sanación, desde el sentirme sentida.

¡Es equipo!

Volver a casa. Conectar con la vida y lo esencial

A la hora de evaluar la experiencia aparece una y otra vez este nivel que podemos denominar transpersonal, de conexión profunda con el Ser o no-dualidad. Con diferentes palabras se han relatado experiencias que han atisbado o experimentado estos niveles de consciencia. En el siguiente testimonio podemos apreciarlo claramente:

He tenido experiencias que me han llevado a sitios, a momentos puntuales, y yo lo primero que he escrito es la palabra despertar y descubrimiento (...). Como que este grupo y este tiempo han sido un despertar a otra dimensión mía, pero que no me ha resultado desconocida. Esto es lo que me cuesta explicar... ¿Cómo escribo esto? ¿Cómo comparto esto? Y es así, como que hay otra dimensión, como que he descubierto, que tengo esa consciencia de otra dimensión, de otro espacio, de otro nivel donde me he encontrado otra vez conmigo. Y «no he descubierto nada que no sea yo»...

Otras personas se refieren a ello como «volver a casa» o «reconectar con algo, con la energía, la vida». También como esa experiencia de traspasar lo cognitivo para llegar (o volver) a otro lugar cuyos cimientos son la compasión, el amor y un bienestar profundo. Iñigo, uno de los participantes, comparte su singular experiencia (Cuadro, 2).

Cuadro 2. Experiencia compartida por uno de las participantes (10/6/2015)

Y es lo que me llevo: una manera, no solo esbozada, sino ya asentada y constante (con sus idas y venidas, cómo no) de estar en el mundo. El ejemplo que puse hace mucho en las primeras sesiones y que sigo teniendo a menudo es mi sueño de volar: estoy en el pico de una montaña, despliego mis alas y quiero volar y no puedo, algo me lo impide; pienso qué es lo que me impide volar y creo que algo o alguien me las está cortando, por la noche quizá, o que igualmente me ponen pesos que yo no veo en mis maravillosas alas o que las manchan con una mezcla de cemento y gravilla para que se endurezcan y no pueda volar; pero pasa el tiempo y estoy en silencio y me escucho y empiezo a comprender que no, que soy yo el que se pone esos obstáculos para volar; entonces en esa escucha, en ese diálogo empiezo a quererme un poco, a juzgarme menos, a confiar en mí, en eso que llamamos intuición (que no es más ni menos que aquello profundo que somos)... y las alas empiezan a curarse, a desplegarse de nuevo fuertes y bellas; y un día lo intento de nuevo y VUELO, por unos instantes o una eternidad... no lo sé, pero VUELO... y cuando regreso y aterrizo porque estoy exhausto o se me ha olvidado volar, no sé muy bien qué es lo que ha pasado, pero siento una felicidad infinita y estoy en paz; y lo que antes me frustraba, porque pensaba que algo o alguien me impedía volar, se convierte en una certidumbre, en una consciencia, en un aprendizaje de cómo la mente, el ego, el yo, es la gran barrera que nos separa, el gran muro que hay que derribar y que nos permitirá volar y ser libres para encontrarnos. Y que tan importante como volar es no volar y aceptarlo. Dicen que lo peor que le puedes decir a un monje tibetano es que se cumplan sus deseos.

Y me voy con una frase: «todo lo que necesitamos en este momento lo tengo a mi alcance».

En este ámbito también se ha explicitado la importancia de la «Presencia». Martínez Lozano (2016: 87) refiriéndose a ella describe «un estado de consciencia que trasciende el mental y que se percibe como silencio, quietud o presencia». Una Presencia que, en la lí-

nea de los grandes maestros, no se refiere a nada que no tenga que ver con la conexión con el momento concreto y real. En este caso, con el trabajo en el acompañamiento. Veamos cómo se refiere a este nivel uno de los dinamizadores:

La Presencia en el acompañamiento, esa es la clave. La Presencia en el acompañamiento del que acompaña (...). Eso es lo que sana. Por ejemplo, T. está haciendo un proceso maravilloso y es por la Presencia. Y esa Presencia está en los acompañamientos de Izangai (...). Esa es la clave, él siente que algo especial está ocurriendo y ese agradecimiento tan grande que va más allá de atender la necesidad del usuario, por así decir, de su gestión, de su comida, de su vivienda, es un hecho diferencial en Izangai, esa Presencia.

Aunque se refiere a ella como ese sentir que «tu campo de energía, entra en el campo de energía de la otra persona y se construye ese campo energético», también aclara que no le es posible explicarlo con palabras ni saber exactamente lo que ocurre. Pone el ejemplo de una entrevista con un maestro de osteopatía aerodinámica, curación con un toque, al que le preguntaban ¿qué es lo que sana? y él decía, no lo sé, pero sé que ocurre, sé que ocurre.

Transitando por la zona de amor y de dolor

Las transformaciones personales que se han ido relatando anteriormente, todas ellas, pasan por un tránsito permanente entre lo que vamos a denominar «zona de dolor» y «zona de amor». Muchos maestros han puesto de manifiesto que ambas esferas están conectadas y sin una no hay la otra.

Uno de los dinamizadores explica cómo las personas a lo largo de la experiencia han transitado entre un movimiento de alegría, conexión y serenidad, que sería la zona de «amor», con otro movimiento de afrontar heridas, traumas y el sinsentido, que sería la zona de «dolor». Según él, las dinámicas experienciales han llevado a «sentirnos resonando con el otro en esa vibración amorosa esencial y el despertar a eso como algo novedoso o, aunque solo sea inicialmente, como algo curioso o un anhelo». Pero también comenta que «se puede conectar con la zona de dolor, porque los ejercicios experienciales a veces nos descolocan, porque vienen emociones, porque noto mi cuerpo de una determinada manera, porque aparece como el pensamiento de intentar supervisar qué ocurre, qué sentido tiene, por qué, etc.»

En el siguiente apartado volveremos a esta cuestión cuando nos refiramos al desafío que supone a nivel de dinamización de lo que emerge en esta zona de dolor. Una zona de

dolor que también incluye resistencias o bloqueos emocionales que, como podemos ver en el siguiente testimonio, son la base de nuevos despertares y crecimiento:

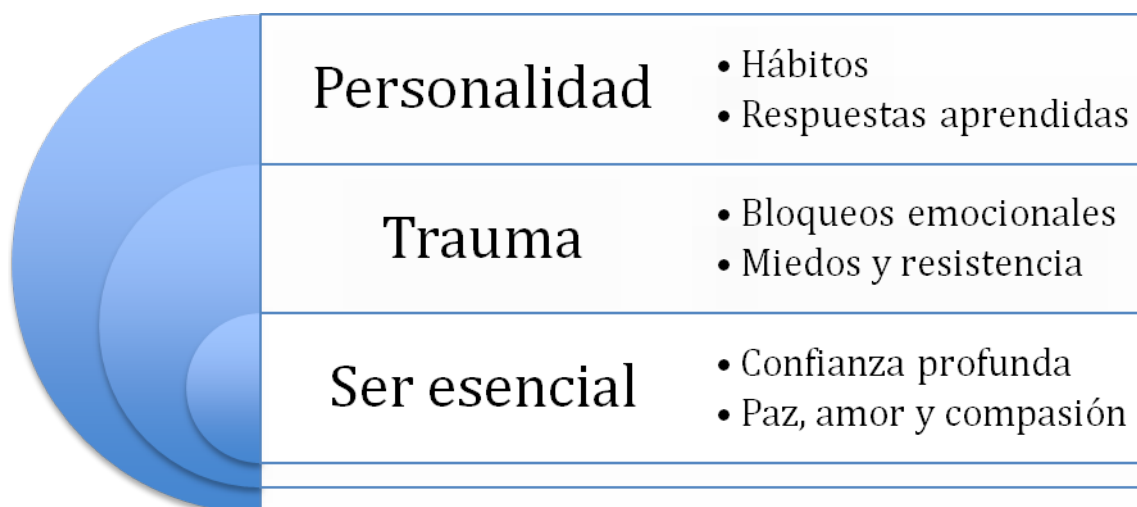
En esa clave de resistencias, el grupo me ha ayudado a convertirlo en clave de despertares. Desde la identificación de «aquí hay una resistencia», también poder transformarlo en una apertura a un despertar, que evidentemente es un proceso (...) tengo mis resistencias y tengo mis bloqueos emocionales y mis bloqueos de todo tipo, pero el ser consciente se puede transformar en un despertar.

Esta misma persona continúa este testimonio poniendo de manifiesto un aspecto transversal a todo el impacto que ha tenido esta experiencia, y es que en estos despertares y transformaciones el grupo ha tenido un papel esencial, del que hablaremos en el siguiente apartado. Y no sólo eso, sino que el despertar y el crecimiento no ha sido solamente personal, sino también grupal:

Y cada uno haremos el recorrido como mejor podamos y sepamos... pero sí, cuando has leído lo de resistencias se me ha devuelto y ahí es donde yo veo la fortaleza también del grupo, en el despertar, porque siempre ha habido alguien o siempre hay alguien que es más catalizador, más de «bueno, vamos a probarlo, venga, vamos con apertura». E igual a ti te da más miedo, te sientes menos preparado, pero bueno, pues que el grupo va confiando y te vas sintiendo acompañado y dices venga, vale, avanti...

Tres círculos para entender el impacto

Krishnananda (2004: 20) plantea un sencillo esquema que nos ayuda apreciar en las diferentes dimensiones en las que se ha producido este impacto. Un esquema³ de tres círculos que nosotros lo adaptamos de la siguiente manera:



³ Este autor habla de un núcleo de meditación y el ser, una segunda capa de vulnerabilidad y una tercera de protección.

En las personas participantes podemos ver un impacto en estos tres ámbitos:

- Cambios en la personalidad. Cambios, como se puede apreciar en el siguiente testimonio, en las respuestas y hábitos construidos a lo largo del desarrollo de la personalidad y que no siempre son positivos y efectivos para responder a la realidad:

Aprender a compaginar, los pensamientos, la planificación, cómo soy yo, y que la vida me lleva a esa otra consciencia de la que estoy hablando, esa otra serenidad, y eso tengo que aprender a equilibrar (...). Aprender a dejar que la vida pase por mí, no pasar yo corriendo por los sitios, pues eso, disfrutarlo, vivirlo...

- Cambios a la hora de afrontar experiencias traumáticas o bloqueos que provienen del pasado. De experiencias que dejan el poso de no ser querido, desconfianza o temor. Volver a esta zona de «dolor» como se planteaba en el anterior apartado y atravesarla, ha sido una constante con diferente grado e intensidad, entre los participantes.
- Y cambios, como ya se ha ido relatando, también en esa conexión con el Ser esencial, con lo que nos da base y sustento. Una y otra vez aparecen alusiones de serenidad, bienestar profundo, amor e integración para explicar esta dimensión. En los dos siguientes testimonios se aprecia el impacto en esta dimensión de la conexión profunda con el Ser:

Lo siento como un camino, en el que he estado muy acompañada, en el que he profundizado en lo que yo soy y que me ha llevado o me está llevando a más serenidad y a más paz, a más amor (...). Es difícil, a veces, permanecer ahí, son como momentos puntuales o destellos, (...) porque a veces es como un pum, un destello de... El grupo de acompañamiento y este trabajo en general me han ayudado a permanecer ahí, a permanecer en lo que soy, y a sentirme cada vez mejor, más segura, más yo, más persona y más tranquila.

Llegamos a que el lugar más adecuado para hacer nuestros procesos y atravesar las capas de resistencia, de vulnerabilidad, y realizar un proceso de integración es desde esa conexión con el Ser (...). Yo veo que todo ha tenido como una armonía (...) que surge como del fondo de la vida. Es como en la naturaleza, donde se dan esos ciclos de la semilla que cae, que muere y brota algo, florece. Yo el grupo lo he visto así, también en esa armonía.

Después de hacer este análisis del impacto que ha provocado esta experiencia formativa en sus integrantes, el siguiente objetivo es acercarnos al intangible ¿qué lo ha provocado?

4. La sabiduría del cómo

Buscar los ingredientes que han posibilitado esta experiencia exitosa a través de la documentación analizada nos remite a una serie de claves que desarrollamos a continuación.

Un aprendizaje experiencial

Una y otra vez, en el relato de lo ocurrido y en los diferentes documentos que han ido surgiendo, unas de las palabras centrales o que ocupan más espacio son «experiencia» y «experiencial». La primera alude a lo que ha ocurrido y la segunda a lo que lo ha provocado. Uno de los dinamizadores dice al respecto:

¿Qué ha ocurrido? ¿Qué es esto que ha ocurrido? Es algo que va sucediendo, algo que va ocurriendo y en eso que ocurre, experimentas y sucede, algo se mueve, algo cambia, algo se transforma. Una cualidad es el aprendizaje experiencial.

Aunque se ha trabajado con marcos teóricos, lecturas o ejercicios, el centro siempre ha sido la experiencia. Una experiencia que, si bien utiliza los esquemas y lo cognitivo, va más allá de ellos. Como dice un participante, se trata de atravesar «desde un espacio más mental, más mecánico (...) a otro nivel». Si la dinámica era trabajar un texto sobre la exclusión, la cuestión era ¿Porqué estoy trabajando yo en la exclusión? ¿Qué experiencias he tenido en este ámbito? Si el tema era el acompañamiento, la pregunta que se compartía era ¿Qué experiencia tengo yo de haber sido acompañado en mi vida? ¿Qué modelos de acompañamiento he vivido? Si el marco teórico era el *focusing* en el trabajo de acompañamiento, la dinámica siempre era practicar y experimentar la cualidad de esa «sensación sentida». Y así sucesivamente, siempre la experiencia ha estado en el centro. El aprendizaje y el crecimiento se han dado siempre a través de ella partiendo de ejercicios sencillos, de la meditación o del compartir experiencias personales. Por ejemplo, uno de los hitos en este proceso es el momento en que son compartidas experiencias de sanación muy profundas, que le permiten al grupo introducir esta dimensión sanadora en el lenguaje común que se va construyendo.

Esta experiencia, al ser comunicada y puesta en común en un grupo, cobra una fuerza mayor que, a la vez, transforma y cambia la experiencia que cada uno ha tenido, como se aprecia en las siguientes palabras.

Ejercicios inicialmente sencillos, simples, como puede ser el contacto con las manos, lo hemos hecho en varias ocasiones. Cada vez, esos ejercicios dan más profundidad y más conciencia, conciencia de uno mismo, del otro y esto va quietando la mente de condicionamientos, prejuicios, técnicas profesionales. La conciencia de la presencia del otro, cuando hacemos un ejercicio de comentar una experiencia, de compartir, de comentar las sensaciones, etc., todo eso va adquiriendo una conciencia, una presencia y como alejándonos del supuesto saber del profesional, del supuesto saber del educador, del acompañante, del terapeuta y sintiendo lo que compartimos de la naturaleza humana. Y sentirnos conectados ahí. Esa conciencia del dolor, del sufrimiento que está en el otro y está en mí, eso va ocurriendo.

Otros elementos a destacar de este aprendizaje experiencial son:

- Dinamizar y movilizar estas cuestiones necesita de un saber profesional y experiencia de estos niveles, tal como veremos en un apartado posterior. En ocasiones, estos niveles experienciales pueden remover y descolocar a nivel emocional, lo que requiere que pueda ser trabajado.
- Relacionado con lo anterior, la importancia de una base de confianza, donde no hay experiencias buenas y malas, sino que todas son válidas, un instrumento para el aprendizaje y el crecimiento.
- Se ha valorado muy positivamente trabajar con casos. Reflexionar y trabajar desde ese nivel de «experiencia» procesos que se estaban acompañando en diferentes sesiones ha sido identificado como un elemento de gran potencial.

Necesidad de tiempo y progresiva profundización

Para llegar al nivel experiencial anteriormente descrito es necesario una metodología que lo provoque, pero también tiempo para que se construya. La vivencia, ese darse cuenta, necesita construir una experiencia y construir esa experiencia necesita tiempo. En otras palabras, trabajar con dinámicas experienciales o través de estas, si no se realiza de una manera continuada y con un espacio para su elaboración, sólo serán experiencias aisladas sin un hilo conductor y sin un cambio profundo en el nivel experiencial de fondo de cada persona. Por ello, se ha valorado muy importante que algunas de las sesiones fueran de mañana o de día entero y también el tiempo entre sesión y sesión, que posibilita macerar lo que había ocurrido. Y por último, el que la experiencia formativa haya tenido un recorrido largo, de cuatro años, para permitir ese cambio experiencial personal y grupal. En palabras de una dinamizadora, «el hecho de que haya sido relativamente amplio, largo, ha permitido construir una experiencia, una estructura». Y continúa diciendo que «para eso hace falta tiempo».

En esta secuencia temporal también podemos incluir una secuencia de menor a mayor profundización. Como se explicita en un momento, «la sabiduría de lo básico es lo esencial». Es decir, la importancia que ha tenido en este viaje comenzar por temas fundamentales como el apego, la escucha o el vínculo para posteriormente ir profundizando a otros niveles.

El sentido. Búsquedas personales y profesionales que se encuentran

Otro de los aspectos nucleares a la hora de explicar el impacto de esta experiencia es su conexión con el sentido. Por un lado, un sentido de búsqueda personal. Como dice una participante «poner nombre a las cosas que estaban». Por otro, una búsqueda profesional y motivación para crecer como profesional que acompaña. ¿Cómo crecer para posibilitar el crecimiento en los demás? Estas dos búsquedas personales y profesionales, cuando son compartidas y encuentran un cauce, como es esta experiencia, se convierten en una de las bases en las que se sustenta este camino. La dinamizadora se refiere a ello con las siguientes palabras: «En todas las personas había un anhelo y el grupo lo ha canalizado, lo hemos podido compartir, encontrar el camino y avanzar».

Una de de las participantes lo describe como «diferentes personas buscando algo». En concreto, estas son sus palabras:

Entonces, ¿qué ha provocado esto? (...). Me venía que era diferentes personas buscando algo (...). Yo me reconozco buscando algo y encontrando un espacio, unos facilitadores, unos acompañantes o compañeras y compañeros que me han acompañado y esta es mi respuesta, «diferentes personas buscando».

Este espacio al que se refiere es el poder transformador que ha tenido el grupo en esta experiencia. Un espacio de confianza para que cada persona diera el salto de crecimiento. En las siguientes palabras vemos lo nuclear y la importancia de este nivel grupal.

La experiencia del grupo también la he visto muy rica, muy libre. Escuchabas a las personas hablar desde la libertad. Uno decía «compartimos una misma energía», y era verdad, había una confianza, había un reconocimiento y aprendizaje del trabajo del otro. Como decía una compañera, «aunque pase mucho tiempo siempre seremos el grupo de acompañamiento». Sí, ha sido una experiencia de grupo que te vincula.

Junto al elemento común de búsqueda y apertura por parte de las personas que han integrado el grupo también se añade en varias ocasiones el valor de su heterogeneidad. La diferencia de edades, experiencias o recorridos vitales o profesionales, lejos de ser una dificultad, se ha convertido en un elemento de riqueza y crecimiento.

La sabiduría de conducirlo

La evaluación de esta experiencia nos plantea otra cuestión clave. Su desarrollo y resultado satisfactorio depende del nivel de experiencia de la persona o personas que lo conduzcan. Como luego se cita, en muchos momentos resulta clave el «no hacer» o dejar de lado la planificación o el rol de experto. Para atravesar y dinamizar en estos niveles, es necesaria sabiduría en el trabajo de dirección y liderazgo.

En concreto, esta experiencia ha tenido la peculiaridad y también la riqueza de haber tenido dos figuras en esta labor de conducción. Por un lado, la persona que ha dinamizado el proceso global y los seminarios en grupo pequeño y, por otro, la que ha dinamizado los seminarios del grupo ampliado. Ambos coinciden en la importancia de integrar dos movimientos en la dinamización. Por un lado, que tenga dirección y sentido, por otro, que sea abierto y no dirigido y sepa adecuarse a las vibraciones y realidad del grupo en cada momento. Una de las dinamizadoras lo explica así:

Yo no partí con un guión que planificara el grupo de acompañamiento. No hice ningún plan. No puedes trabajar con planes, sino que ellos surgen de la intuición. Partimos, sí, de algunos materiales que teníamos, pero no había este trimestre esto y este trimestre (...) y cuando veo el conjunto (...) veo armonía, sí que me sobrecoge un poco...

El segundo dinamizador, refiriéndose a cómo surgen los temas de las sesiones, dice lo siguiente:

A veces surgen de esa manera... «Juan, acuérdate de que tenemos un encuentro». No sé qué ocurre ahí, pues yo no sé la respuesta. Yo lo que intento es tomar un momento de quedarme quieto, dentro del follón de la agenda de la semana o del día, tomar un momento de estar quieto para que salga este título, este movimiento que me hace sentir adentro y salen las palabras. Las palabras evocan un movimiento, un movimiento de desarrollo, de conciencia, probablemente es un anhelo desde mí ser interior, un anhelo de poder ir hacia allí y experimentar en el grupo y también es algo que surge de la conexión con Carmen. Es como si yo me sintiera conectado a ese nivel. No tiene lógica, es más como la intuición de dónde siento que puede moverse el grupo. Pero no es el tema, no es el temario, sino el regalo que recibo del grupo, devolverlo al grupo a través de las personas.

Este dinamizador insiste en esta idea de la importancia que ha tenido para él que no haya estado totalmente organizado. En sus palabras:

Una cosa importante es que no está organizado, o sea, no hay una estructura organizada, como si fuese un temario donde, por así decir, yo sé de antemano, son tres años, con tres sesiones por año y cada sesión tiene este contenido. No. Es importante señalar que eso no ha existido. Entonces, si no ha sido un curso, si no ha sido una formación «clásica» yo entiendo la pregunta. ¿Qué ha ocurrido? ¿Qué ha pasado aquí? ¿Qué es esto que ha ocurrido? Es algo que va sucediendo, algo que va ocurriendo y en eso que ocurre, experimentas, sucede y algo se mueve, algo cambia, algo se transforma.

Un último aspecto destacado es cuidar la dinámica del grupo y su configuración. Esto ha planteado que las personas participaran por motivación e iniciativa propia. También estar atentos a qué personas invitar y a quién plantear nuevos pasos, como seguir en el grupo ampliado y cerrar la fase en el grupo de seminario. Esto requiere sabiduría para llevar a cabo diálogos permanentes con todas las personas e ir viendo en cada momento el mejor paso a dar. En otras palabras, liderar un proceso en estos niveles siempre es frágil y requiere saber cuidar y gestionar los niveles de tensión y conflicto que aparecen.

La meditación en el centro

La meditación y la atención plena han sido forma y fondo en esta experiencia. Ha sido utilizada en todas las sesiones llevadas a cabo y a la vez forma parte del sustrato último de la experiencia misma.

Todos los seminarios han comenzado con un espacio de meditación y silencio, una dinámica que ha permitido traspasar ese nivel de activación y nerviosismo del quehacer en el trabajo para llegar a otro espacio desde el que abrirse al «aquí y ahora». También la meditación ha formado parte de todas las sesiones del grupo ampliado, llevándolas a cabo en diferentes modalidades (meditaciones guiadas, no guiadas, con sonidos de cuencos tibetanos...) o formando parte de otros ejercicios experienciales.

Una meditación que, como decíamos, permite adentrarnos en otro espacio no mental donde poder trabajar y escucharnos. Desde donde poder observarnos, también acoger las heridas y la vulnerabilidad y, por último, hacerlo en conexión con el Ser profundo. Una de las dinamizadoras se refiere a ello de la siguiente manera:

En esos niveles de silencio, de escucharnos, de tener atisbos de ese espacio transpersonal, esa serenidad y esa conexión con el otro desde esos estados de conexión con nosotros mismos (...). La meditación ha estado casi desde el principio, pero ahora llegamos a que el lugar más adecuado para hacer nuestros procesos y atravesar las capas de resistencia, de vulnerabilidad, y realizar un proceso de integración es desde esa conexión con el Ser.

Y continúa con las siguientes palabras, con las que finalizamos este apartado, donde se destaca el papel esencial de la meditación en el sustrato de la experiencia vivida:

El silencio me lleva a la experiencia del fundamento de mi ser. No soy ni los sentimientos, ni las palabras, ni las acciones, ni las relaciones, no, es como esa conciencia de ser más allá de mí misma y donde recubro la serenidad, la paz, como esa fuente de vida y de amor.

5. La huella y, de nuevo, la búsqueda. Enseñanzas y aprendizajes de un ciclo

Una de las impulsoras de esta experiencia, refiriéndose a ella, indica la importancia de:

Encontrar dónde está el secreto para que se pueda trabajar así. Y es que eso está aquí, está en donde surge nuestra acción, donde surge el acompañamiento, donde surge el hacer equipo, y eso son las profundidades de nuestro ser, pero no es fácil mantener la conexión.

A lo largo de este documento hemos tratado precisamente de acercarnos a este secreto y también hemos podido ver la profunda huella que ha dejado esta experiencia en cada uno de sus integrantes y en el espacio laboral que comparten. Esta es una de las grandes conclusiones de este trabajo. Es posible llegar y atravesar estos niveles también en un espacio laboral. Para que haya sido posible, volviendo a algunas de las cuestiones que han sido comentadas, ha sido necesario:

- Un nivel de libertad, búsqueda y apertura a estos niveles en cada persona.
- Un espacio de confianza y comunicación profunda.
- Tiempo para que se dé este proceso.
- Experiencia y sabiduría en las personas que lo conducen.
- Poner en el centro la meditación y el «aquí y ahora».
- Dejar que los niveles personales, profesionales, y espirituales puedan tocarse.
- Atravesar las zonas de hábitos adquiridos, bloqueos y heridas, hasta la conexión esencial con el Ser.

Lo descrito se trata de una experiencia formativa genuina y no usual en un entorno laboral. Más allá de entender la formación como instrucción o conocimientos a adquirir a partir de expertos, se trata de entenderla como un proceso en el que los y las profesionales pueden de manera experiencial crecer personal y profesionalmente. En este caso, el objetivo central era poder acompañar satisfactoriamente procesos de inclusión social. De nuevo esta experiencia pone de manifiesto que difícilmente se puede hacer bien este acompañamiento en el crecimiento y bienestar del otro, si el/la educador/a no está comprometido con el suyo.

Como decíamos, es una experiencia formativa genuina y profunda, pero también con dificultades y peligros. En la medida en que se avanza en estos niveles también aparece la necesidad de atravesar bloqueos y conflictos que necesitan ser gestionados.

Toda experiencia tiene sus fases, su comienzo, su desarrollo y también su final o replanteamiento. Este momento, después de cuatro años, ha llegado. La fórmula aquí evaluada necesita un nuevo paso y plasmación. Como dice una de las impulsoras, «ha florecido algo que es nuevo, pero que requiere estar siempre en este trabajo y en este recorrido». Esta misma persona se refiere en los siguientes términos al sustrato último de esta experiencia:

Todo surge de una fuente muy profunda del Ser, es decir, que ese mismo anhelo que actúa en cada uno es más amplio que cada uno y ha estado actuando en nosotros, en el grupo, posibilitándolo también. Son fuerzas que actúan en la naturaleza que lo hace crecer todo. Yo creo que ha actuado también en el grupo, porque hemos estado abiertos.

Será clave que este nuevo paso que salga de esta reflexión siga abierto y empapado por ese nivel primero y último que reflejan las anteriores palabras.

6. Referencias

Alonso, I., & Funes, J. (2009). El acompañamiento social en los recursos socioeducativos. *Educación Social*, (42), 28-46.

Brazier, D. (2003). *Terapia zen: un enfoque budista de la psicoterapia*. Madrid: Oberon.

Kornfield, J. (1997). *Camino con el corazón: guía a través de los peligros y promesas de la vida espiritual*. Barcelona: Los libros de la liebre de marzo.

Krishnananda (2004) *De la codependencia a la libertad. Cara a cara con el miedo*. Madrid: Gulaab.

Martínez Lozano, E. (2016). *La dicha de ser. No-dualidad y vida cotidiana*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Thich Nhat Hanh (2014). *Estás aquí. La magia del momento presente*. Barcelona: Kairos