

Retroba't

**Treball final.
Intervenció
Educativa
Humanista.**

(2018-19)

Meritxell Cuscó Torné
15/07/2019

INTRODUCCIÓ

El 26 d'Octubre del 2018 va ser l'inici d'un viatge intens cap al planeta interior del descobriment personal i desenvolupament professional. Des del meu punt de vista és imprescindible una formació que doni lloc, i per tant, reconeixement, a l'esfera tant personal com professional, ja que com a persona esdevinc un únic ésser.

En aquest treball pretenc recollir i concretar les idees i nous recursos que he anat adquirint al llarg d'aquest viatge.

Vaig entrar en aquesta formació sense conèixer els conceptes que treballàrem, havia sentit a parlar sobre Gestal, Educació Emocional, PNL... però no sabia com aplicar-ho, no sabia com es treballava. Tenia curiositat. I també anava dotada d'una consigna claríssima: en el meu present tenia clar el que no volia, no volia una formació que es bases en tant sols una part teòrica i deixes de banda la part pràctica i vivencial. Sentia que havia de conèixer, que havia de descobrir-me, que volia créixer, créixer respectant-me i sentint-me.

Va ser casualitat o més aviat, causa del destí. Vaig conèixer la Sonia just quan acabava de tornar d'un llarg viatge introspectiu, de mirada endins i creixement personal. Em va oferir aquesta formació i estava tot a les meves mans. Ja fa un temps, que penso que tot passa per alguna cosa. Jo m'ho vaig mirar encuriosida, Educació Humanista? Gestió Emocional? A Vilafranca? I avui puc verbalitzar: Quin regal. La vida et posa les oportunitat al davant, després sóc jo mateixa qui decideixo si les agafo o no. I sí, vaig endinsar-m'hi.

En aquest treball pretenc recopilar les eines i recursos que he adquirit durant aquests deu mesos. Sento que ha estat una aventura de coneixement, sensacions i emocions. A l'obrir la porta de la sala del Retroba't, he sentit que entrava en una porta de l'exploració, del desconegut que m'ha portat a veure amb més claredat. Quan es tancava aquella porta i ens quedàvem totes dins, tot si valia. M'he sentit cuidada per poder expressar-me verbalment i corporalment de forma totalment lliure. En la nostra saleta, no hi tenia cabuda cap jutge, cadascú de nosaltres ha fet el seu camí d'una forma única i respectada per a tothom.

Ara és el moment de posar paraules als aprenentatges adquirits. Per fer-ho amb un cert ordre, he decidit agafar cada bloc de la formació, i explicar així els coneixements que vam treballar. Com que molts d'ells s'han treballat de forma transversal al llarg de la Formació, alguns els he situat en un Bloc tenint consciència que els hem anat treballant durant tota el cicle formatiu i encara els treballo ara en el meu dia a dia.

OBJECTIU:

Recollir i concretar les idees i nous recursos que m'aporti com a professional l'enfoc d'educadora humanista.

- Professional – empresa.
- Gestió d'equips professionals.
- Planificació i programació tècnica.
- Coordinació amb altres professionals.
- Conductora de grups.
- Atenció individualitzada.
- Relació amb la família.
- A mi com a persona.

BLOC I. LA EDUCACIO HUMANISTA

Va arribar el primer cap de setmana. Educació Humanista? Sentia una pessigolleig nerviós recurrent cada centímetre del meu cos, mirava a les meves companyes encuriósida, sentia vergonya, em sentia insegura i a la mateixa vegada, amb unes ganes boges de descobrir i aprendre. També d'entendre, d'entendre-ho tot, després em vaig adonar que ENTENDRE, COMPRENDRE, arribaria però aquí no corre presa, l'exigència no hi tenia cabuda.

I aquest va ser un dels meus primers aprenentatges:

- **EL NIVELL D'EXIGÈNCIA CAP A MI MATEIXA.** Vaig detectar un fet que no reconeixia en mi o que no hi havia parat prou atenció. Un grau baix d'exigència en una mateixa, pot ser beneficiós quan esdevé un motor per impulsar, per moure. Ara ve, en el moment que crea bloqueig, s'ha de treballar. Em vaig poder adonar que a mi em creava bloqueig, i a l'adonar-me'n i prestar-li atenció va desaparèixer.

Sí que em va fer reflexionar. Si era així d'exigent amb mi mateixa, com ho devia ser amb els altres? (amigues, persones amb les que treballo i acompanyo, companyes de feina...).

Ara mateix em sento tant alliberada en aquest aspecte... La veritat és que estic redactant aquest treball de forma personal, perquè sento que ho he de fer així. Em ve de gust compartir un fet real que esta succeint en aquest mateix moment. Estic redactant aquest treball avui 10 de juliol, mai a la meua vida no m'havia permès poder gaudir tant i expressar tant una formació. Ahir pensava que havia d'haver-ho fet com sempre, cada mes fer una part del treball i ja el tindria entregat. Però me n'adono que havia de ser com és ara, perquè avui estic gaudint d'estar aquí amb mi mateixa i reflexionar sobre tot el que ara puc veure que a l'Octubre no veia. I a més a més, m'emporto el permetre'm haver-ho gaudit per primer cop.

L'Educació Humanista aporta eines i recursos pel desenvolupament de la persona i parteix d'unes premisses:

- **APRENDRE A DIR SÍ I NO. APRENDRE A ACCEPTAR EL SÍ I EL NO.** Un dels nous aprenentatges que vaig viure. Quan en el primer exercici, que havíem de fer en parelles, ens vam haver de mirar als ulls, fet al que no estava acostumada, i escollir la teva companya preguntant: “Vols treballar amb mi?” totes alhora, jo sentia que volia que un forat negre se’m empasses. El cor se’m va accelerar, el sentiment de vergonya i inseguretat va augmentar mil revolucions. La Sonia ens va acompanyar, explicar-nos el treball d’acceptar el sí i el no i de no prendre’ns-ho d’una forma personal, aquí em vaig calmar una mica.

És un aprenentatge que m’ha alliberat al meu camí tant personal com a professional. He entès el respecte que m’he de tenir a mi mateixa i cap a les altres persones. He entès que cadascú forma part del seu moment vital i que les expectatives que tinc de les altres no han de ser les que jo vull que siguin. He après que no és correcte ni incorrecte, que la sinceritat i la comprensió són eines que m’han d’acompanyar i ara ho faig d’una forma conscient.

Quin món intern tant gran que tenim. Ho vaig anar descobrint a través de la pràctica, de la observació, de les mirades als ulls i de la mirada endins.

- **NO ET PRENGUIS RES PERSONALMENT.** I jo pensava, i això com es fa? A través de la pràctica i el llibre de “Los Cuatro Acuerdos” vaig començar a entendre-ho i aplicar-ho. Professionalment em transporta a la relació entre companyes, sobretot cap a les meves coordinadores, que en moltes ocasions m’he sentit cohibida davant la figura d’autoritat. Al posar-hi nom i reflexionar sobre aquesta premissa, em vaig adonar de la importància de no carregar-te amb sensacions irrealistes i amb la importància de la PARAULA. Si vols saber alguna cosa, PREGUNTA!
- **LA IMPORTÀNCIA DE LA PARAULA.** És una de les principals eines que tenim. A través d’elles ens comuniquem, fem arribar a les persones el que sentim, el que necessitem, el que volem. La importància de parlar des del que sentim, si **NO HO SENTIM A L’ALTRE NO LI ARRIBA**. Per tant, és important parlar amb autenticitat, només des d’aquí es pot activar el **CANVI** i les relacions **REALS** entre persones i entre jo com a professional i les persones que acompanyo.
- **INTEGRACIÓ DEL CANVI.** Per fer obtenir resultats diferents, només pots fer les coses de diferent **MANERA**. I aquest fet, necessita prendre consciència i **CANVIAR**. Els canvis no són fàcils, a vegades poden resultar incòmodes segons des d’on es mira. **LA COMODITAT DE LA INCOMODITAT**. Des del Retroba’t va ser un gran experiment. Em vaig sentir protegida i segura per permetre’m deixar-me sentir aquesta incomoditat observant els canvis en mi mateixa.
- **TREBALLAR AMB L’ÀNIMA, MENT, COS I COR.** “Per a qui treballes?” Es va llençar aquesta pregunta a l’aire en una de les primeres sessions de la Formació. Ho vaig viure com una injecció de motivació professional. M’encanta la meva feina, m’encanta tractar amb persones, estar amb elles, i **ESTAR és ESTAR**, acompanyar-les donant el millor que pugui en el meu present, treballant tot sent conscient d’aquestes quatre esferes personals.

Recullo un escrit dels apunts: (Bertrán Quera, 1982)“L’educadora humanista ajuda al educant a reivindicar el paper d’autor i creador de la seva pròpia vida. Facilita un ambient lliure i creatiu on pugui florir i sorgir el “jo real” de cada individu. Però per acompanyar en aquest procés és imprescindible que la pròpia educadora hagi realitzat el seu propi procés d’aprenentatge de ser “ella mateixa”.

Per això, com he mencionat a la introducció, per a mi ha estat tant important aquest procés que m’ha portat la Formació d’Educadora Humanista, i que l’esfera personal i professional ha d’estar vinculada.

BLOC II. GESTIO DE LES EMOCIONS

En un primer lloc, per poder prendre consciència de les nostres emocions i que fer amb elles, ens hem de conèixer a nosaltres mateixes. El nostre ésser està compost per a: (1) Físic-energètic, (2) afectiu (emocions i sentiments), (3) mental (comprensió-consciència i pensament), (4) espiritual.

- **CADA PERSONA ES MOSTRA D’UNA FORMA ÚNICA.** Ningú es comparable a ningú. Com a professional, normalment treballo de forma individualitzada o a nivell familiar, no grupal. Per tant, per mi és important prendre consciència que no existeixen unes bases de treball que pugui aplicar a totes les persones. Ans el contrari, visualitzo cada persona com una fulla en blanc i des d’aquí puc començar l’acompanyament des dels meus coneixements adquirits com a Treballadora Social.

Al principi descobrir aquest fet, que parant-m’hi a pensar és obvi, em va crear certa angoixa, ja que no dispo de formes universals. En la meua professió, he de saber adaptar-me cada dia a la incertesa i a la novetat i prendre’n consciència és el primer pas per poder-ho dur a terme.

- **PRENDRE CONSCIÈNCIA DE MI MATEIXA COM A PROFESSIONAL.** Per desenvolupar-me com a tal, he de permetre espais de reflexió i anàlisi de com em sento en cada moment, tenir-me present en l’actuació professional. Durant la Formació, vam fer un exercici on ens estiràvem amb parelles i amb els ulls tancats observàvem que sentíem, pensàvem o imaginàvem. Va ser una eina de autoconeixement, de presa de consciència i d’aportació amb les persones que treballo.

Una de les altres coses que he après, és poder expressar amb humilitat que formo part d’un procés d’aprenentatge i no sóc coneixedora de totes les coses. Abans de començar aquest camí, em sentia responsable d’haver-ho de saber tot i això em creava insatisfacció i inseguretats professionals. A través de la comunicació i l’autoconeixement, vaig començar a verbalitzar les meves debilitats a altres companyes i elles a mi. Aquest fet, ens va crear cohesió de grup professional i enriquiment al lloc de treball.

- **COMPETÈNCIES EMOCIONALS (Bisquerra).** Una de les idees que a mi em van marcar molt en aquest bloc va ser la importància de la **REGULACIÓ EMOCIONAL**. En primer lloc,

és important conèixer i prendre consciència de les emocions, poder identificar-les. Quan s'arriba aquest punt, s'ha d'aprendre a REGULAR. Regular les emocions significa tenir la capacitat de gestionar-les de la forma que tu vulguis, tenir el poder de controlar-les, no deixant que et controlin elles.

Sento que es un exercici transversal en el meu dia a dia, que requereix de pràctica constant, ja que estem formats d'emocions en totes les esferes de la nostra vida.

- **ACTITUT D'OBERTURA I ESCOLTA ACTIVA.** Una de les eines que hem treballat durant la formació ha estat el fet de tenir una actitud oberta i escoltar de forma activa. Com a professional, per poder permetre'm això, em vaig adornar que havia d'analitzar el meu sistema de creences. Reflexionar en com havia estat socialitzada i quins aspectes reconeixia com a positius i quins com a negatius. Una vegada reconeguts, vaig poder entendre que no totes les persones es basaven en el meu sistema de creences, sinó que cadascú tenia el seu. I des d'aquí, sí que vaig poder començar a presentar una actitud oberta davant el món: amb mi mateixa, amb les meves companyes de la feina i amb les persones que acompanyo. Des d'aquí, també em vaig poder alliberar del jutge interior que en ocasions m'acompanyava d'una forma moltes vegades inconscient, jutjant el que era correcte i incorrecte de la forma d'actuar de les altres persones. Amb la llibertat, ara, de poder fer una mirada endins i veure que cadascú porta la seva motxilla darrera. I amb aquesta mirada, poder escoltar activament, sabent que cada ésser és únic.
- **PROJECCIÓ.** És un dels mecanismes de resistència a la satisfacció de necessitats emocionals que segurament havia utilitzat. Vaig descobrir que sóc jo mateixa qui em faig càrrec del que veig i del que sento. No poso la responsabilitat a l'exterior, sinó m'adono que en el meu present jo percebo una realitat i aquesta realitat és meua, les altres persones no ho han de percebre igual. La projecció no és una veritat absoluta, és el que jo projecto d'una realitat, adonar-me d'aquest mecanisme de resistència em fa entendre més bé la diversitat entre les persones que em relaciono. Me n'he adonat que a vegades defensem projeccions com a veritats absolutes, i un mateix esdeveniment cadascú el pot viure d'una forma diferent. Aquest fet, em dona eines per poder comprendre, per poder posar-me al lloc de l'altre i des de la identificació, en comptes de entrar en confrontació, puc posicionar-me de forma entenedora de diferents realitats.

A la meua feina, hi ha vegades que tinc dues persones de la mateixa família a l'entrevista i expliquen una mateixa realitat des de com l'han projectat cadascuna. Al prendre consciència d'aquest fet, em dona eines per poder acompanyar des d'una forma més lliure, eficaç i comprensiva.

- **COACHING I L'ART DE PREGUNTAR.** Com a professionals no tenim respostes a tot, gairebé a res. Cada persona disposa dels recursos necessaris o pot adquirir-los per donar respostes a les seves necessitats o moment vital.
El *Coaching* i el fet d'aprendre a formular preguntes va ser una eina que aplico cada dia a la meua feina. Tinc present el: QUE...TU...VERB...FUTUR POSSITIU. És increïble veure

les persones com reflexionen sobre el seu present, i troben respostes i desbloquejos per elles mateixes.

Mai m'havia plantejat que el PERQUÈ jutja, i és evident. Intento no utilitzar-lo mai.

A través d'escoltar la Sonia, sento que he après a acompanyar des de l'ACOMPANYAMENT real. Fent que la persona trobi les seves pròpies respostes i faci les seves pròpies reflexions. Preguntes obertes, clarificant la informació que em donen.

- FEEDBACK. Em quedo amb un fet dels feedbacks que per mi és importantíssim: mai no parlar de l'aspecte físic d'una persona, mai. Ni de forma positiva ni negativa, perquè no sabem com es sent amb allò, i podríem trencar la nostra confiança i relació que hem estat construint, per sempre.

Com a professional verbalitzar feedbacks que impulsin, que estimulin a l'altre persona per poder fer el seu camí. Intentar no censurar, si animar al canvi, si és que la persona ho vol.

I fer-ho lliure d'emoció, per tal de que el focus de l'emoció estigui en la conducta no en la persona.

BLOC III. VISIÓ SISTEMICA

De la Master Class de l'Àngels en vaig extreure aprenentatges que em vull emportar i tenir-los presents constantment com a professional. Recordo que va parlar de l'ACOMPANYAMENT que es basa en oferir unes eines que tenim com a professionals posant-les al servei de les persones sense pressionar.

- ELS ORDRES DE L'AJUDA. Jo que treballo la majoria de vegades fent atenció individual, des que els vaig descobrir, per mi són imprescindibles tenir-los presents, així que en faré un breu resum:
 - 1- Un només dona el que té i només agafa el que necessita.
 - 2- Un afronta les circumstàncies, no les nega o les tapa.
 - 3- Davant un adult que ve a buscar ajuda, l'ajudant es presenta com a adult, no és col·loca en el paper de pare o mare. No assumeix responsabilitats que pertocuen a qui ve a buscar ajuda.
 - 4- L'individu és part d'una família, l'ajudant ha de percebre'l com a part del seu sistema familiar.
 - 5- Amor a qualsevol persona per molt que es diferenciï de mi.
 - 6- No prendre partit en les confrontacions del que busca ajuda. Se l'escolta, no es compadeix. Si no es compadeix, com ajudant, guanyo en força i la persona a través de mi. Si es compadeix, lamentem junts el que ha succeït.
- EL TRIANGLE DRAMÀTIC. És una eina que també vull afegir en aquest recull, ja que em permet identificar amb més rapidesa la posició on es troba la persona que està davant meu.
 - 1- Jutge: qui sap el que els altres han de fer o com ho han de fer.

- 2- Salvador: cridat a ajudar. Veu com víctimes les altres persones i creu que l'altre no se'n sortirà sense ell.
- 3- Víctima: creu que la seva vida és responsabilitat de l'altre. Sentiment de ràbia.

Com a professionals no hem d'alimentar la part fosca de la persona, sinó alimentar la part de força i llum. Ser conscient en la posició que vull estar i a la que no vull estar.

Aprendre a transmetre la meva presència com a professional, que la persona que busca ajuda respiri la meva calma, serè, no jo la d'ella.

- **DONAR-SE PERMÍS A UNA MATEIXA, RESPECTAR EL RITME PERSONAL.** Un dels altres recursos que m'emporto del Retroba't és el fet de donar-me permís a consciència per actuar o no. Crec que és un fet que hem treballat de manera transversal durant cada cap de setmana de la Formació. He après a preguntar-me a mi mateixa el que vull o el que sento en el moment present. També donar-me permís per experimentar, provar, aprendre, viatjar a situacions noves i desconegudes on he crescut sobretot a nivell interior i això em produeix un canvi en totes les esferes de la meva vida. Aquest treball em transporta a escoltar-me a mi mateixa i respectar el meu ritme personal. Me n'he adonat que al respectar-me i reconèixer el ritme interior puc respectar el de les altres persones. I això una vegada més és una eina útil per mi mateixa, per les relacions professionals (entre companyes, etc.) i pel vincle amb les persones usuàries.

BLOC IV. DISENY D'UN PROJECTE TÈCNIC HUMANISTA

Aquest bloc el vam fer durant el mes d'abril. En aquell moment jo estava treballant en dos llocs de treball diferents. Feia des del febrer que vivia aquesta situació, ja era l'últim mes, em sentia esgotada, amb poca energia. Just va ser el cap de setmana que jo vaig viure que vam reflexionar més sobre la nostra professió. Va ser un regal de l'univers prendre consciència de perquè estava fent el que estava fent.

- **ECOLOGIA DE VIDA.** Aquesta eina creada per Vicens Olivé, permet a través d'un gràfic veure el reflex de la pròpia percepció sobre la interrelació entre el que un considera que necessita i el que un valora com important. A la Formació vam fer un exercici que constava en fer un gràfic amb les àrees que influeixen a la nostre professió. A tot li vaig posar una puntuació alta, menys al temps que hi estava dedicant. Sabia que era massa i que em trobava en aquest moment en el meu present. L'àmbit laboral, al absorbir-me tant de temps, va arribar un punt que ja no enfocava en els aspectes de la meva professió que m'encanten i em fan vibrar. Aquell moment ho vaig poder fer i per mi va ser molt important. És una eina que m'emporto per treballar-me a mi mateixa i en el moment que la necessiti tornar-la a fer servir, tant a nivell personal com professional. Potser en un futur, si detecto la petició, potser la faria servir en els meus usuaris o amb les meves companyes de treball.

- **CONSTEL·LACIÓ ON VAIG FER EL PAPER D'USUÀRIA.** El descobriment de les Constel·lacions, m'ha portat a poder observar com la informació universal arriba als nostres cossos en forma d'interpretació.

Totes i cadascuna d'elles, les que han sorgit a l'aula, m'han aportat el deixar-me sentir, viatjar fins a altres ànimes a través del meu cos. Com que em centro amb l'esfera professional, volia remarcar que aquell cap de setmana em va tocar constel·lar interpretant a la persona que demana ajuda al professional. Va ser un viatge cap a la comprensió i l'empatia més real que mai. Vaig poder posar-me al lloc de les persones amb qui cada dia tenia contacte, que obren la porta del meu despatx amb incertesa del que es trobaran, amb inseguretat, amb vergonya, sense confiança. I després sóc jo, com a professional i amb la importància de les meves paraules, de l'acompanyament i del feedback que elles percebran si alguna cosa es mou o no en el seu interior.

BLOC V. COMUNICACIÓ EFICAÇ

Com a treballadora social i professional de l'àmbit social és imprescindible una comunicació eficaç. La comunicació permet l'intercanvi d'informació a través de la paraula, del llenguatge corporal i de l'energia.

- **PNL COMUNICACIÓ.** El PNL és l'habilitat pràctica que t'acompanya per comprendre i organitzar els teus èxits i així gaudir més dels moments a la vida. El PNL manifesta que la comunicació està formada un 7% per les paraules, un 38% per la calidesa i to de veu, i un 55% pel llenguatge corporal.

La Programació Neurolingüística està formada per:

- 1- Programació: aprenentatges automàtics adquirits a través de la pròpia experiència.
- 2- Neuro: fa referència al sistema nerviós-corporal-somàtic. Entenent ment i cos com dos elements entrelaçats.
- 3- Lingüística: fa referència al que es diu i com es diu.

En aquest punt, he trobat la necessitat de recollir la informació que m'aporta el PNL en relació a la comunicació. Sobre la importància de la paraula, ja en vaig parlar en aquest treball al Bloc I. El PNL dóna visibilitat a aspectes que no són visibles als nostres ulls i a les nostres orelles però que impacten al procés comunicatiu:

MAPA: El mapa és la nostra realitat, allò que nosaltres percebem. Si prenem consciència del nostre mapa, serà més fàcil ampliar-la a través de l'aprenentatge, l'obertura i les experiències. Cada persona té un mapa diferent creat a través de les seves pròpies experiències.

El PNL es planteja com una opció per tal que una persona pugui créixer i adquirir aprenentatges d'una manera més enriquidora. Per fer-ho existeixen unes premisses:

- 1- Orientar-se als objectius, no als problemes. Enfocar al canvi.
- 2- Aprenentatge. El fracàs no existeix, interaccionar amb el fracàs i fer correccions útils.
- 3- Considerar possibilitats més que necessitats.
- 4- Adoptar una actitud de curiositat més que de suposició.

SINTONIA: Quan dues persones estan en sintonia la comunicació flueix, els cossos i les paraules estan en harmonia.

Com a professional he de crear ponts, intenció de sintonitzar amb les persones usuàries per a poder fer de guia cap a una direcció nova. Aquest fet, es pot dur a terme a través de l'acompanyament.

- ENEAGRAMA. És un sistema d'anàlisi de la personalitat que prové de tradicions esotèriques que es feia servir com a mitja per l'auto coneixement i com a sistema de coneixement del món.

Mauro Smith va fer una Masterclass sobre l'Eneagrama, en la qual vaig poder reflexionar sobre el que havia llegit i vist sobre l'eneagrama i les aportacions i la mirada nova que ens va convidar a fer ell.

Mauro va aconsellar que utilitzéssim l'eneagrama per reflexionar sobre nosaltres mateixes i que no caiguéssim en la facilitat d'etiquetar a les altres persones, condicionant-les i posant-les-hi un número que només nosaltres pensàvem que eren per la nostra percepció de la realitat.

Ens va invitar a reflexionar sobre com em descriu jo mateixa i com em manejo amb les meves emocions. A través d'aquesta reflexió va explicar la part fosca dels 9 eneotips.

A mi em va semblar interessant, ja que vaig reflexionar sobre mi mateixa des d'una altra mirada i aquests exercicis permeten ampliar el propi MAPA. Aquest recurs me l'emporto per poder reflexionar amb mi mateixa.

BLOC VI. PREVENCIÓ I GESTIÓ DE CONFLICTES

Els conflictes són inherents a les relacions humanes. Sense conflictes no existeixen les relacions. N'hi ha de molts tipus i varietats. Segons com es gestioni el conflicte i quina mirada en faci el professional i el grup pot esdevenir una font d'aprenentatge o pel contrari pot dificultar les relacions entre els membres del grup.

A través del disseny de l'Acció Social, els membres del nostre grup vam entrar en conflicte. Va ser molt interessant com vam prestar-li atenció i mirar-lo, i com vam actuar amb l'acompanyament de la Sonia i la Sara.

- TEATRE SOCIAL. Amb aquest recurs vam treballar amb la realitat que havia succeït amb el nostre propi grup. A través de tres frases que vam crear nosaltres mateixos vam fer una representació teatral. Constava de que una persona entrava en escena i creava una personatge. A partir d'aquest personatge, entrava una altra persona per reforçar aquesta escena. Després entrava en acció una persona creant un conflicte. A partir del conflicte entraven dues persones diferents, una després de l'altra, amb dues propostes de resolució diferents.

EL teatre social és un recurs el qual et permet visualitzar la resolució de conflictes atenent-los i no mirant cap a un altre costat. Quan els dones nom, les persones poden

ampliar el seu mapa, la pròpia percepció de la realitat, i potenciar que es produeixi el canvi.

Penso que el teatre social és una eina que es pot utilitzar per a treballar en grups. Jo que la meva tasca professional es basa en l'atenció individual o familiar no hi trobo cabuda en el meu present professional. Sí que me l'emporto com a recurs professional per poder-lo utilitzar si escau en altres ocasions o en un futur.

CONCLUSIONS

L'elaboració d'aquest treball final de la Formació com a Educadora humanista em fa reflexionar sobre tots els aprenentatges viscuts que ja formen part de mi. M'emporto eines i recursos, aplicables en el meu dia a dia, tant a nivell professional com personal. Sento que recollint en aquest document les meves percepcions i els meus aprenentatges, obtinc una font de coneixement ara visible que m'emporto com a professional.

En el moment que escrivia i ordenava les idees per dur a terme el treball, m'he n'he adonat que cada cap de setmana m'ha regalat el que jo necessitava. Jo sabia que tenia una connexió amb l'univers i que la vida em feia i fa regals constantment només cal que continuï fixant-me.

Feia 10 mesos, que cada mes, tenia el meu cap de setmana per endinsar-me al món de l'energia, de les emocions, de la connexió. Ara em costa dir adéu, per la intensitat que en que ho he viscut i tot el que m'ha aportat.

Cadascuna de les meves companyes ha estat al lloc on havia d'estar perquè jo pogués fer el meu camí, avançar. Ha estat un plaer compartir amb totes elles. Sento amor cap al meu grup. Escriure el treball, ha fet que em pugues apropar a aquestes sensacions que m'han fet viure i m'he permès explorar. I les alimento, perquè em fan vibrar en aquest present.

He après la importància de les mirades, parlar sense paraules, transmetre i emetre energia, veure la llum a les parts fosques i veure que la llum també te la seva part fosca. A deixar-me sentir, a permetre'm sentir. Penso que queda curt el diccionari humà que disposem per poder escriure tot el que he arribat a sentir i viure.

Sonia i Sara us vull agrair immensament tot el treball realitzat. Gràcies per aquest acompanyament tant pur i real. Gràcies pel tracte tant humà i professional alhora. Sento molt d'amor cap a vosaltres i cap a totes les persones que m'heu acompanyat durant aquest procés.

"Aprendre per saber-se desprendre" Lluís Llac.