



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

Habilidades que favorecen acompañar desde una presencia transformadora

Miriam Subirana
miriam@miriamsubirana.com

Este artículo contiene extractos del libro de Miriam Subirana *El poder de nuestra presencia*.

Para acompañar nos ayuda el tener una buena capacidad de observar, de captar, de percibir, de ver más allá de lo aparente y de escuchar desde una presencia que acoge y transforma. Acompañar siendo facilitadores que hacen emerger lo mejor de la otra persona. Con actitud de servicio, ser servidores, para acompañarnos en salir del egoísmo y el egocentrismo imperante. Además, un buen acompañante inspira, nutre y sustenta. Veamos estas cinco habilidades desarrolladas brevemente.



Observar

Es una de las características que considero esencial en una persona con presencia transformadora: su capacidad de observar de manera imparcial a fin de distinguir las diferentes dimensiones de la situación. La dimensión material y corporal, que se ve con los ojos. Las dimensiones mental y emocional, que se sienten con la mente y con el corazón. La dimensión que se capta con la intuición. Y la dimensión espiritual y trascendente, que se percibe con el alma.

Gracias a esta capacidad, el observador está presente sin perderse. Precisamente logra mantener su presencia porque no se disuelve en la situación ni en los demás. Mantiene su integridad, su autonomía emocional y su poder mental. No se vuelve náufrago a merced de las olas, de las corrientes o de los vientos que soplen en esos momentos.

Uno es capaz de mantenerse como observador solo cuando no se disuelve en lo que observa. Cosa difícil en estos momentos en los que la cultura del entretenimiento y de la diversión está



en pleno auge. Uno mira una película o está en el fútbol y se pierde en lo que observa. Entonces grita, salta, ríe, llora, se enoja y se emociona según lo que está observando. Se olvida de sí mismo y se convierte en marioneta de lo que observa. Lo que ocurre fuera determina cómo está dentro. En ese momento es como si su ser observador se disolviera en lo observado.

Cuando uno es capaz de observar sin perderse en lo observado, mantiene su discernimiento. Tiene la capacidad de responder con creatividad, con amor, con positividad, siempre y cuando tenga un buen nivel de autoestima, de seguridad personal, de confianza, de claridad y de valentía.

Cuando luchas contra aspectos internos que parecen contrarios y no logras integrarlos, tu presencia es confusa, caótica y desequilibrada. El equilibrio se logra cuando eres capaz de integrar luces y sombras, alma y cuerpo, corazón y razón. Quien ha hecho este trabajo en sí mismo, acepta las aparentes incoherencias y contradicciones de otros seres humanos y no se confunde. Desde su amor observa y comprende que aún no han integrado los diferentes aspectos de su personalidad.

Podríamos decir que una persona que mantiene su presencia desde esta observación y centramiento se convierte en un instrumento para el cambio. Gracias a su capacidad de observar puede implicarse, pero sin perderse, mantiene su visión clara y guía a los demás sin imponer ni forzar.

La persona centrada y presente no se pierde por las ramas. No se distrae decorando las ramas olvidándose de que la savia es lo que le da vida. Mantiene siempre los canales abiertos a sus raíces. Cuando la energía fluye desde las raíces hasta las hojas, la presencia se siente en cada momento y en cada expresión de esa persona.

Para ser como ese árbol sano, fuerte y presente debes prestar atención a mantener los canales internos abiertos. Sin bloqueos, sin sabotadores, sin temores que interfieran y frenen ese fluir de energía. Conecta con tu esencia. No perderte en crear una imagen y pretender ser lo que no eres. Esto te ocurre cuando necesitas la aprobación de los demás, cuando sigues modas para crear una imagen desconectada de tu esencia o cuando te comparas con otros pretendiendo ser como ellos.

Ser facilitadores

Para un buen acompañamiento podemos ser facilitadores. Un facilitador pone las cosas fáciles. También es un instrumento cuya presencia transformadora es facilitadora de cambios positivos. Posibilita que te abras a tu ser auténtico y facilita que emerja lo mejor de ti.



Ser un facilitador implica sacar a la luz lo mejor del otro y potenciar su belleza innata. Es fortalecer la presencia del otro y hacerle visible. El facilitador no hace sombra, sino que alumbra para que se manifiesten las otras presencias. De esta manera faculta a los demás, les da la posibilidad de comunicarse, de ser y de estar completamente presentes.

Un buen facilitador te plantea preguntas que te hacen salir de tus autolimitaciones y te lleva a espacios de reflexión y cuestionamiento transformadores.

El facilitador te ayuda a enfocar bien, a no perder de vista la meta ni los objetivos marcados. En ese sentido su presencia contribuye a que te conectes con lo esencial y deseches lo innecesario en estos momentos. De este modo tu energía y la del grupo se concentran. De la concentración brota una creatividad transformadora.

Como facilitador puedes convertirte en instrumento de una presencia elevada. Son momentos en los que entra y actúa en ti una energía de otra calidad. Esos momentos pueden darse en la contemplación de la naturaleza, en oración, en contacto con alguien, en el silencio y en la quietud provocados por una enfermedad, y en otros momentos esporádicos y aparentemente casuales. Sin embargo, se dan a menudo cuando despierta tu conciencia: dejas de ser espectador y pasas a ser actor, es decir, tu conciencia está activa y receptiva. Asumes responsabilidad plena y eres consciente del impacto de tus pensamientos, palabras, actitudes y acciones.

Cuando el poder espiritual actúa en ti, compartes con los demás el poder del amor y de la cooperación, ofreces una experiencia de paz, de descanso y de tranquilidad. Y todo ello en poco rato. Abres a los demás a esta experiencia, incluso sin necesidad de hablar. Tu vibración y tu presencia son transformadoras. Despiertas a los demás con la luz y el poder de tu presencia. Esta experiencia lleva a la plenitud. Gisela Zuniga comparte su vivencia: «Mi vocación y tarea consisten en transmitir a otros lo que se me ha regalado, pues quiere fluir. Ninguna otra ocupación podría llenar mi vida como lo hace esta».

Servir

Una persona con espíritu de servicio quiere contribuir, darse y compartir. Todos los caminos espirituales y religiosos tienen dos pilares que proponen al caminante, al peregrino, al practicante: dedicar tiempo al silencio mediante la oración, la contemplación o la meditación, y dedicar tiempo al servicio, a servir al otro. El servicio es donde se «pule» el ego, se agranda el corazón, y se amplía la comprensión de lo que es amor. Sirviendo aumenta la capacidad de amar al prójimo. Se potencia la generosidad. Así la persona servidora crece en humanidad, en humildad y en grandeza. No es una grandeza de ostentación y fama sino de la belleza de su ser que brilla al darse al otro. Es la grandeza de vivir una vida con sentido.

La actitud de servicio te lleva a espacios de conexión con los otros, a crear vínculos, comunión y comunidad. Sirviendo cambias una actitud que es fuente de sufrimiento. Pasas de pedir y necesitar a dar y compartir. Es en el dar y en el darse donde radica la semilla de la felicidad. En momentos de gran tristeza, como en un duelo, el servir ayuda a salir de ese estado y a conectar de nuevo con la energía de la alegría y la felicidad.

Hemos creado un paradigma fundamentado en la avaricia y en la conciencia de escasez. En vez de preguntarnos: ¿Cómo puedo hacerme más rico, más poderoso y tener más? Quizás debemos cambiar la pregunta y plantearnos: ¿Qué es lo que el otro necesita? ¿A qué me llama la realidad?

Sirviendo
aumenta la
capacidad
de amar al
prójimo





Dice Rabindranath Tagore:

«Yo dormía y soñaba que la vida era alegría.
Desperté y vi que la vida era servicio.
Serví y vi que el servicio era alegría».

Esta es mi experiencia y mi vivencia. Sirviendo soy más creativa, más abierta y feliz. Conecto y me relaciono con muchas personas diferentes cuyas presencias enriquecen mi vida. El servicio da sentido a mi vida.

Dar es darse y darse es vivir plenamente.

Inspirar

Una presencia inspiradora es luminosa. Despierta en ti un poder que te atrae hacia aquello que te inspira. Así avanzas. Te contagia la ilusión y te entusiasma. Te impulsa sin presionarte ni obligarte a avanzar.

Solo quien está inspirado podrá inspirar a los demás. Inspirar es mostrar una visión que atraiga y desencadene las fuerzas interiores de las personas para movilizarse hacia algo que va más allá de sí mismos.

Para inspirar a los demás confía en ti mismo de manera que irradies luz. No permitas que tus propios pensamientos ni tus dudas te hagan fluctuar en tu capacidad de transmitir luz. Gracias a tu confianza en ti te atreves a ser creativo y a responder con soltura ante las situaciones y las personas.

Cuando confías, estás abierto al diálogo, a la conexión en la relación, al apoyo, a co-crear y al aprendizaje mutuos. Eres una fuente de inspiración que, con tu presencia, permites que otros se suelten y sean creativos. Generas espacios de inspiración en los que se crea algo nuevo. Para inspirar:

- Conecta con lo que te inspira y vívelo más a menudo.
- Recuerda momentos de tu vida en los que estuvieras muy inspirado. ¿Cómo te sentías? ¿Cómo estabas? Revive esos momentos. Observa los factores que te llevaron a esa experiencia. Recrea factores similares en el presente para potenciar tu inspiración.
- Cada mañana recuerda lo que te inspira y llévatelo contigo para que te acompañe a lo largo del día.

Nutrir y sustentar

Una presencia que nutre alimenta tu espíritu fortaleciendo tus alas y dándote espacio de vuelo; alimenta tu mente ofreciéndote contenidos positivos para la reflexión; alimenta tu corazón de buenos sentimientos. Su presencia es relajante y ante ella tu cuerpo suelta tensiones y tu alma se recupera y se siente acompañada.

Una persona con una presencia que nutre y sustenta está conectada con sus recursos internos y con los recursos que el Universo tiene a nuestra disposición. Los siente a su alcance. Está abierta a la presencia divina. Al canalizar todos estos recursos lleva a las personas a un nivel más espiritual, es decir, que con su presencia inyecta energía acercando a la persona a su potencial.

Nutre tu mente de pensamientos positivos. Nutre tu corazón de buenos sentimientos. Aliméntate de la sabiduría milenaria: lee buenos libros, ten conversaciones enriquecedoras, participa en talleres y en conversaciones que te conecten con lo que da sentido y te ayuden a conocerte mejor.

Conecta con tus recursos internos, que se desplegarán en ti al acompañar a otros desde tu presencia transformadora.

Solo quien
está inspirado
podrá inspirar
a los demás