

Guía de gestión de ruedas de palabra

Sobre esta guía

La guía que tienes frente a ti ha sido escrita con el fin de proporcionar información práctica que ayude a los facilitadores de experiencias en sus grupos de compartir o círculos de palabra.

Compartir la experiencia en un contexto seguro puede representar una actividad esencial para un buen cierre del retiro y el inicio de una integración adecuada.

En esta guía se abordarán aspectos teóricos y la filosofía subyacente a los grupos de compartir, así como se darán consejos prácticos sobre cómo llevarlos a cabo.

Filosofía e intención de los grupos de compartir

Habitualmente se incluyen grupos de compartir después de experiencias en estados no ordinarios de la consciencia. Sin embargo, ¿cuál es la intención tras esta práctica?

Los grupos de compartir pueden proporcionar un espacio de seguridad en las horas posteriores a una experiencia para que el grupo se reúna al completo e interactúe de una forma saludable y respetuosa. A través de compartir y escuchar a los compañeros se pueden ampliar las comprensiones acerca de la propia experiencia, y por tanto facilitar el procesamiento y la integración de lo ocurrido.

En los grupos de compartir honramos la experiencia de cada individuo, así como favorecemos la construcción de lazos sociales y relaciones de apoyo. Hacemos grupos de compartir como **punto de encuentro** después de terminar la experiencia, y como **espacio de transición hacia el mundo cotidiano**. Este tiempo dedicado a la integración permite a los participantes seguir ampliando y procesando su experiencia y da la **oportunidad a los facilitadores de ver a todos los participantes** y hacerse una idea de cómo se encuentra cada uno.

Las **actitudes útiles** para el grupo de compartir incluyen una presencia atenta, respetuosa y amorosa, el apoyo no directivo, el respeto a la sabiduría interna de cada participante y el dar tiempo y espacio para que las experiencias de cada persona sigan desplegándose a su propio ritmo.

Esperamos que el grupo de compartir sea un espacio de acogida, recogimiento y validación para los participantes, y que cree un final propicio para el espacio ceremonial.

Algunas palabras clave para grupos de compartir

- Confidencialidad
- Respeto
- Apoyo
- Presencia
- Autenticidad
- Belleza
- Escucha activa
- Empatía
- Comunidad
- Seguridad

Estructura de los grupos de compartir

Los grupos de compartir deben seguir una cierta **estructura**, que ha de estar planificada de antemano. El círculo de palabra constituye una cápsula en el tiempo dentro del taller, una actividad que sigue formando parte de la experiencia completa, aunque los efectos agudos ya hayan terminado. Además, los grupos de compartir suelen realizarse al final del retiro, y por tanto tienen mucho impacto en la sensación global. Cómo terminamos algo puede definir la sensación de la experiencia completa. Un mal postre puede arruinar una comida excelente.

Para ello, hay que tener en cuenta el espacio físico en el que se va a llevar a cabo la actividad: que sea cómodo, que disponga de asientos o cojines suficientes para todos, y que se muestre bonito y cuidado, quizás con un centro con flores o velas. Todos estos elementos, si bien no constituyen un elemento esencial del compartir, van a enriquecer mucho más la experiencia. De la misma forma que se cuida el espacio ceremonial, **debería cuidarse el espacio del grupo de compartir, que puede entenderse como una ceremonia en sí misma.**

A la hora de diseñar la estructura, conviene pensar en lo siguiente:

1. Cómo **abrir** el grupo de compartir.
2. Cómo **facilitar** la experiencia.
3. Cómo **cerrar** el grupo.

Todos los participantes deberían ser convocados al círculo de palabra: no se trata de una parte opcional, sino de un aspecto esencial del taller y la experiencia.

Una vez que todos los participantes están presentes, se puede **abrir** el grupo con unos segundos de silencio y conexión. A continuación, el facilitador designado da contexto acerca de cómo va a llevarse a cabo la dinámica, para que los participantes sepan qué esperar y cómo conducirse durante la actividad. Una propuesta de esta información y contexto se dará en los próximos párrafos.

A continuación, se procede a dar la palabra a los participantes. Habitualmente, el grupo de compartir discurre sin dificultades, pero es responsabilidad del facilitador mantener la estructura y asegurar que las interacciones que puedan producirse durante el proceso sean adecuadas, seguras y saludables. Los participantes se encuentran en un momento potencialmente vulnerable, por lo que es importante seguir cuidando el espacio y ofrecer apoyo a las personas mediante nuestra presencia y atención. En caso de que se produzcan interacciones que se encuadren fuera del marco creado para compartir, el facilitador debería, de forma amorosa pero firme, restablecer la estructura para asegurar la seguridad de todos los participantes.

Una vez todas las personas han compartido, hay que encontrar una forma de **cerrar** el grupo. Habitualmente, agradeciendo a los participantes su apertura de corazón, y proporcionando algunas indicaciones y consejos de cómo seguir el proceso de integración. Puede resultar útil entregar un documento impreso con algunas recomendaciones de autocuidado para después de la experiencia, ya que algunas personas pueden estar todavía aterrizando y no registrar la información que se les proporciona en el momento.

A continuación, se proponen unos principios que pueden orientar la forma de dirigir o dar contexto al grupo de compartir. Estos principios se exponen durante la apertura del grupo de compartir, y sirven para crear el contenedor adecuado para la experiencia grupal.

Los cinco principios

Estos principios acerca de cómo conducir grupos de compartir proviene de la tradición de la Respiración Holotrópica™, desarrollada por Stanislav y Christina Grof y el equipo de Grof Transpersonal Training.

Existen **cinco principios** que nos orientan acerca de cómo dirigir un grupo de compartir:

1. Proporcionar una **metáfora**.
2. El **propósito** del grupo de compartir.
3. ¿Cómo se **comparte**?
4. ¿Cómo se **escucha**?
5. Llevar el **tiempo**.

1. Proporcionar una metáfora

Tras unos momentos de silencio y reconexión, podemos iniciar el grupo ofreciendo una metáfora evocadora y útil. La que solemos utilizar más en los contextos de Respiración Holotrópica™ es la de la tribu nómada. Puede formularse así:

«Bienvenidos de nuevo a nuestro círculo. Nos encontramos tras un día largo, lleno de aventuras, como un grupo que ha estado viajando por lugares sorprendentes. Cada uno ha tenido su propia experiencia, quizás algunos han estado contemplando paisajes idílicos, otros han estado escalando peñascos peligrosos, o explorando cuevas profundas... Y aquí nos encontramos, al final del día, alrededor del fuego, para contarnos cómo ha sido nuestra experiencia de hoy».

2. El propósito del grupo de compartir

A continuación, debemos dar contexto de lo que vamos a hacer, por qué lo vamos a hacer y cómo. Ello incluye: dar tiempo para la integración, empezar a elaborar la experiencia mediante el hecho de ponerle palabras, encontrar una primera versión de lo que nos ha ocurrido, ser testigos de las experiencias de los demás, y apoyar al resto del grupo con nuestra propia presencia, así como recibir apoyo por parte del grupo.

Cualquier experiencia en estados no ordinarios de consciencia debe incluir tres partes esenciales: **la preparación, la sesión y la integración**. El grupo de compartir forma parte de la integración de la experiencia.

3. ¿Cómo se comparte?

Puede ser difícil poner palabras a la experiencia, puede que todavía exista confusión o falta de claridad, puede que las personas estén todavía tratando de digerir la experiencia y no sean capaces de narrar lo ocurrido. Todo eso está bien y es respetado.

Antes de compartir, puede ser una buena idea tomarse un momento para chequear dentro de uno mismo y buscar aquello que tiene «sentido y corazón», aquello que es relevante compartir en estos momentos con el resto del grupo.

No es obligatorio compartir, así que si alguna persona no desea compartir los contenidos de su experiencia, está bien. *«Si decides no compartir lo que ha ocurrido hoy, por favor déjanos saber al menos cómo estás en estos momentos».*

En caso de haber dado espacio para la expresión artística, el dibujo de mandalas u otras actividades de integración, éstas pueden servir de apoyo para guiar el relato de cada participante.

4. ¿Cómo se escucha?

Un grupo de compartir no es un grupo de terapia, así que las actitudes básicas durante el desarrollo de la actividad deberían ser de **respeto, no directividad, y apoyo continuo**.

En el modelo de compartir de la Respiración Holotrópica™ de Grof Transpersonal Training confiamos en que cada persona sabe lo que tiene que compartir en ese momento, y que llega a las conclusiones adecuadas para ella. Por tanto hay ciertas **cosas que NO hacemos** (ni como facilitadores ni como participantes):

- No actuamos como terapeutas.
- No damos *feedback* ni interpretaciones.
- No hacemos preguntas ni comentarios acerca de la experiencia de otra persona.
- No animamos a que haya debate ni diálogo cruzado durante el grupo de compartir.
- No damos consejos, ni decimos a los participantes qué hacer, ni qué significa su experiencia.

Lo que hacemos es sostener al grupo, garantizar el desarrollo fluido y respetuoso del proceso, y agradecer a cada persona sus palabras.

Cada escuela puede aportar aproximaciones distintas, en algunas sí se da *feedback* e interpretaciones acerca de las experiencias de los demás. En cualquier caso, si uno siente la necesidad de decir algo a un participante a raíz de su intervención, resulta útil preguntarse: «*Esto que quiero decirle, ¿es para él, o es para mí? ¿Va a resultarle útil a la persona, o lo hago por necesidad propia?*». Conviene ser honestos con nosotros mismos acerca de los motivos que nos impulsan a dar un *feedback* o interpretación. Algunos motivos pueden venir de un lugar amoroso y compasivo, otros pueden responder a necesidades egoicas de reconocimiento, ser el experto y otras.

5. Llevar el tiempo

Suele ser muy útil poner un tiempo limitado para compartir. Algunas personas pueden sentirse activadas por el hecho de que haya un límite temporal para su intervención. Sin embargo, esto suele ayudar a la dinámica tanto personal como grupal, ya que:

- Permite que el grupo se desarrolle de una manera fluida y se pueda terminar en un tiempo razonable.
- Nos asegura que todas las personas van a tener tiempo de compartir si así lo desean. Por tanto, estamos honrando las experiencias de todos los participantes por igual.

El tiempo disponible para cada participante dependerá del tiempo total del grupo y del número de participantes. Este tiempo debería ser anunciado antes de empezar el grupo, durante la fase de apertura. Se puede plantear de la siguiente manera:

«Para asegurarnos de que todos tengamos tiempo de compartir, y que podamos terminar el taller a una hora razonable para poder llegar bien a casa / ir a dormir, tendremos un tiempo limitado, que será de X minutos por persona. Quizás para alguien X minutos parece algo insignificante e insuficiente para contar todo lo que ha ocurrido. Probablemente en X minutos no te dé tiempo de contar toda la narración de tu experiencia, pero seguramente sí tienes tiempo de compartir aquello que tiene “sentido y corazón”. Para otras personas, X minutos pueden parecer una eternidad: en tal caso, está bien también, no tienes que utilizar todo tu tiempo si no lo deseas. Una vez hayan pasado los X minutos, escucharás el sonido de esta maraca/campanita: eso no quiere decir que tengas que terminar de repente, pero sí es un recordatorio de que deberías ir cerrando tu intervención. Si no haces caso de la campanita y sigues hablando, volverás a escuchar el sonido. Si alguien siente que necesita más tiempo para compartir, los facilitadores nos quedaremos al final del círculo y estaremos disponibles si necesitas contarnos algo más».

La persona designada para llevar el tiempo y tocar la maraca o la campana debería ser alguien del equipo distinto de la persona que lidera el grupo de compartir y lo abre y cierra. De esta manera, el líder del círculo puede aportar toda su presencia para el grupo sin tener que preocuparse por comprobar el tiempo. También ayuda a mantener las dinámicas de los participantes con el equipo más fluidas y fáciles.

Cerrar el grupo de compartir

Una vez que todos los participantes han compartido, es una buena práctica dar una segunda oportunidad a aquéllos que lo deseen. A menudo, durante la experiencia de compartir y escuchar a los demás pueden producirse cambios emocionales y cognitivos, la experiencia puede evolucionar. Muchas personas sienten que escuchar a sus compañeros les ayuda a integrar mejor su propia experiencia, y el estado emocional en el que empiezan el grupo de compartir es distinto del que sienten al terminar (¡normalmente para mejor!).

Así pues, está bien decir algo como: «¿A alguien se le queda algo en el tintero que quiera compartir antes de cerrar el grupo?». Habitualmente, puede haber un par de personas que quieran añadir algo, o dar una muestra de gratitud acerca de lo ocurrido.

Cuando se terminaron las intervenciones, debemos dar las gracias por la participación y proceder a encontrar una manera de cerrar el día, la experiencia o el taller.

En los grupos de compartir que no tienen lugar todavía al final del taller o retiro, pueden darse unas palabras para proporcionar contexto acerca del momento del taller en el que nos encontramos. En los grupos que ocurren al final de un taller, es conveniente dar contexto acerca de lo que puede ocurrir a continuación, dar ciertos consejos de prácticas que pueden ayudar a la integración. Esto tiene que ver, por ejemplo, con la confidencialidad de lo que se ha comentado en el grupo de compartir, restricciones en la alimentación que deban seguirse, qué esperar después de una experiencia de estas características, recomendaciones

sobre tomar o no tomar decisiones importantes tras experiencias en estados no ordinarios...
Y todas aquellas cosas que se consideren adecuadas en el linaje de cada uno.

Terminar con palabras de gratitud es siempre un buen ejemplo y una buena manera de ampliar las posibilidades futuras. En la tradición de la Respiración Holotrópica™ nos gusta agradecer a los creadores de la técnica, Stan y Christina, así como a los maestros y mentores que nos han acompañado, a las personas que han contribuido a organizar y montar el taller, y a los participantes por su confianza al acudir a la experiencia, así como por su tiempo y dedicación.

Esperamos que estas reflexiones acerca de los grupos de compartir te resulten útiles y te ayuden a crear unas prácticas más compasivas y seguras, así como a cuidar a los participantes y a todos los miembros de la comunidad que utilizamos plantas en nuestro camino.

SOBRE ESTE DOCUMENTO

ayasafe6-v2.1 (Febrero 2024)

Autor: Marc Aixalà.

Para saber más sobre esta colección de documentos visite [este enlace](#).

Este documento está en continuo proceso de mejora, y se encuentra abierto a aportaciones y sugerencias escribiendo a aya@iceers.org.



Este documento está sujeto a la Licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons.

El documento se puede copiar, compartir y modificar, siempre y cuando no sea para uso comercial y se mantenga esta licencia.

Para ver esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_ES