

REFUGIATS DE GUERRA

Reptes en la gestió i integració social



Rafa Cortés
Educador i Formador
Voluntari Projecte Xeflis Nadal 2016



ACOMPANYAR EMOCIONALMENT ELS REFUGIATS

Rafa Cortés, formador de voluntaris

1. Primer de tot, **que vol dir “acompanyar emocionalment”?** Molt breument direm que acompanyar emocionalment vol dir saber **acollir** el que l'altre m'aporta i **caminar**-ho junts. Aquesta acollida i caminar conjunt implica, necessàriament, i com a primer pas, saber **ocupar el meu lloc per ajudar a l'altre a que ocupi el seu** i així poder fer el camí junts **sense “trepitjar-nos”**
2. **Des d'on acompanyo? Només puc acompanyar des del que soc.** Tot lo demás són pantomimes mes o menys estrafolàries que en els casos més extrems resulten impostacions artificials i que emboliquen més la realitat que no pas la faciliten: Una rosa és una rosa.
3. Per tant, **El primer i principal repte** en l'acompanyament emocional és **saber qui soc i des del que soc com puc acollir a l'altre i caminar plegats**: L'únic acompanyament possible, i de **qualitat**, és el que parteix des de mi i va cap a tu i al mig, trobem el punt d'equilibri sa.
4. Com treballar aquest repte? Fent un treball bàsic i professional d'**Autoconeixement**, especialment dels patrons mecànics emocionals i de pensaments.
5. **Competències** que s'han de tenir per saber acompanyar resultat d'aquest treball d'autoconeixement
 - a. Les dos fonamentals
 - i. Serenitat interior¹
 - ii. Actitud desidentificada²

Del que deriva

- i. Empatia
 - ii. Escoltar activament
 - iii. Assertivitat
 - iv. Saber quan actuar i quan no actuar
 - v. Comunicació d'alta qualitat
 - vi. Solidaritat compassiva
6. Per últim, recordar que, encara que sembli una obvietat, cal recordar que l'acompanyament emocional es produeix entre essers humans i, per tant, la matèria prima amb la que estem treballant és **humanitat**: Jo ésser humà– tu ésser humà. Només prendre consciència real del que implica aquesta **naturalesa de l'acompanyament** ens dona les claus d'un acompanyament de qualitat i sanador. Malauradament, **de vegades és tan obvia aquesta naturalesa que ens oblidem d'ella** i ens rebaixem inconscientment al nivell de màquines, una mica més complexes que les màquines convencionals, però poc més. I des d'aquest nivell tot són problemes i més

¹ Seré internament no vol dir apàtic ni adormit, al contrari, requereix d'una alt nivell d'atenció al que passa fora a la vegada que estic atent al que em passa per dins. Hi ha un conte que ho il·lustra molt bé ([conte de l'ocell a la cascada](#))

² La desidentificació no vol dir que passo de tot i estic desinteressat/da, vol dir que estic a la justa distància, ni molt a prop ni molt lluny del que passa per a poder ser efectiu i eficaç.

problemes. Només a la introspecció profunda i respectuosa de la nostra humanitat trobarem les solucions. Conte "La clau al cor"

A l'inici dels temps, quan Brahma va crear el cel, la terra i l'home, va dubtar on amagar la clau secreta per entrar al paradís. Sabia que els homes la voldrien i dedicarien esforços per trobar-la, per això no podia amagar-la en un lloc fàcil.

Primer va pensar a amagar-la en les altures, però va descartar aquesta idea perquè va imaginar que els homes aviat descobririen com fer avions i la trobarien fàcilment.

Després va pensar a amagar-la en les profunditats dels mars, però tampoc no li va semblar una bona opció, perquè va intuir que els homes construirien màquines que els portarien fins al fons de les aigües i també la trobarien amb facilitat

Finalment va trobar l'amagatall ideal: era un lloc on els homes no mirarien mai, si més no al començament, i només hi podrien arribar a través d'un treball de pràctica constant; així que va decidir amagar-la en aquest espai sagrat que es troba als seus cors.