

Taller de Capacitación en Reiki para Adultos Mayores

Informe del CPEIR, Buenos Aires, 18 de enero de 2009

Objetivo:

Llevar la propuesta de capacitación en Reiki a un Grupo de Adultos Mayores que se reúnan bajo la guía de un equipo interdisciplinario para evaluar el efecto de su práctica a nivel individual y grupal.

Grupo de Referencia:

Conformado por participantes de los Talleres Interactivos para la Tercera Edad, abiertos a la comunidad, libres y gratuitos que se dictan en un Hospital Público, en un cuarto de 3X3 metros, donde llegan a reunirse hasta unas 15 personas por reunión.

Cuenta con participantes de distintas edades y motivadores para acercarse y -en su mayoría- por recomendación de la Dra. Colomo (profesional a cargo de los talleres) quien los trata como pacientes en el ámbito del Hospital de día.



Proceso de Introducción del Taller:

Previo entrevista con la Dra. Colomo respecto de nuestro método de trabajo, nos acercamos al grupo con la finalidad de explicarles en un primer encuentro qué es Reiki, qué no es, de dónde viene, los beneficios esperables con su práctica, cómo se puede llevar a cabo y ver si despertaba interés en el grupo para seguir adelante. Captar su atención fue toda una tarea y, finalmente alcanzada gracias a la intervención de la Dra. Colomo. Ella dio el marco para lograr del grupo una escucha atenta hasta que les manifestamos que era nuestra intención que ellos se capaciten para poder trabajar sobre sí.

Hablamos de que nuestro acercamiento respondía a un interés en tener una actividad que requiere de ellos una actitud "activa", que les diera autonomía y no "pasiva" como meros receptores de Reiki.

Surgieron entonces:

- "A mi me gustaría"... "A mi me interesa"... "Yo tengo una sobrina que está estudiando eso"...
- "A mi ya me dieron y no me sentí bien, no quise seguir, pero por ahí no era la persona para hacerlo..."
- "Yo a mi edad ¡ya no tengo nada para aprender!"
- "¿Se puede ir a la Iglesia después de hacer esto?"



Siguieron las aclaraciones correspondientes y luego, se nos pidió que le “diéramos” Reiki a uno de ellos. Se lo propusimos a la persona que había tenido una mala experiencia con algo que llamaba Reiki.

El resultado fue que luego de 15 minutos de práctica, quedaron asombrados y el grupo aceptó que nos encontráramos a la semana siguiente.

En el segundo encuentro, surgieron comentarios a favor y también comentarios de impedimentos insalvables en la forma de limitaciones de tiempo y espacio, en contra de avanzar con el proyecto de instrucción.

Luego de ir comprendiendo las limitaciones de espacio y tiempo y, obtenida cierta confianza de parte del grupo, encontramos el modo indicado

para llevar adelante la capacitación grupal y dónde hacer los trabajos individuales, separados del resto.

Desarrollo del Taller:

El primer día de trabajos individuales, comenzamos trabajando con las dos de las cuatro personas que estaban interesadas. De pronto, no eran dos ni cuatro los interesados, sino que terminamos nuestra tarea de ese día con quince personas.

Qué generó el cambio: Las personas se iban acercando de a dos a hacer su trabajo de calibrado o sintonización individual, mientras el resto del grupo seguía reunido en la sala habitual. Al ver el estado de paz, serenidad, alegría, que se veían en los rostros, en las voces, en las actitudes de las personas que habían pasado por el trabajo individual los convenció de capacitarse, mucho más que 1000 palabras o ejemplos. Al finalizar el primer día de trabajo individual, pudimos ver un cambio sustancial en todo el grupo respecto del primer encuentro, estaban muy relajados, se expresaban con calma y se había logrado una escucha empática... ¡sí se escuchaban!



Había una misma sintonía en todos los participantes.

Desde esa tercera reunión en adelante, los encuentros fueron por demás interesantes y variados. Se estableció una metodología de trabajo que permitió la instrucción más allá de las limitaciones tiempo/espacio. En cada encuentro se salvaron todas las dudas planteadas, se ajustaron conceptos. Se instruyó y practicó el autotratamiento en diversas formas.

La instrucción sobre el tratamiento a otras personas tomó su lugar de manera especial, por cuanto pasadas unas semanas, algunos participantes nos hicieron saber que habían comenzado a practicar el método con otras personas.

Se llevó a cabo un trabajo en camilla, donde participaron los presentes canalizando y/o recibiendo Reiki según la voluntad de cada quien.

Observaciones:

Nos encontramos muy satisfechos por lo observado en este período de trabajo. Rescatamos algunos de los comentarios de los participantes y sumamos miradas personales que nos parecen importantes.

1.- A nivel Individual:

Los participantes han manifestado tener una sensación de paz, serenidad, alegría, plenitud, amor, según cada quien.

En qué forma se materializa el bienestar individual: hemos visto a dos señoras de 80 años saltando de alegría por los pasillos; una persona comprendió que estaba comenzando a no pretender “controlarlo todo”, pasando su día a día más relajado, más flexible, más abierto en su comprensión respecto de las cosas.

Otro de los participantes, luego de recibir Reiki, se encontró muy relajado. Este estado le permitió darle una mirada diferente a un problema familiar de larga data que volvió a manifestarse al volver a su casa. Esto provocó en él un cambio de actitud que colaboró en la solución del mismo.



En el plano de la salud física: algunos han logrado recuperar el calor de las manos, han manifestado un mejor dormir (una persona habló de lo bien que se sentía durmiendo “como un ovillito”¹, cosa que hacía mucho que no podía lograr por problemas en las articulaciones de sus piernas); otro que sentía que su dolor de estomago se atenuaba, otro que utilizaba la técnica para menguar sus dolores de cabeza que eran persistentes, otros incorporaron la técnica para atenuar dolores provocados por golpes o caídas, también manifestaron que se atenúo considerablemente el dolor en rodillas y articulaciones.

En muchos de ellos hemos visto un porte diferente: más seguros, más firmes y caminando más erguidos.

2.- Efecto Grupal:

- Hemos visto cómo el grupo comenzó a respetarse en los tiempos de intercambio de experiencias.
- Percibimos una apertura a hacer cosas nuevas, una gran flexibilidad frente a opiniones encontradas.
- La escucha empática generó la tan preciada sinergia.

En cada encuentro siempre hay algún participante que plantea algún problema personal a resolver y, vimos cómo los componentes del grupo hacen su aporte, buscando sumar, en pro de colaborar en el encuentro de soluciones.

¹ En Argentina, en posición fetal; antigua expresión que significa dormir plácidamente y tiene su raíz en ovillo (madeja).



Brainstorming² entre los Adultos Mayores: frente a la falta de ingresos que manifestó un participante, el grupo actuó en conjunto sumando ideas al punto que se generó una posibilidad comercial más que interesante a nivel económico y expandió las fronteras del desarrollo personal.

Otro de los participantes manifestó su temor a salir y caerse y el grupo colaboró en darle fuerzas para que utilice un bastón como compañero de ruta para sacarlo del ostracismo y poder interactuar con otras personas, no como sinónimo de incapacidad.

3.- Efecto Social:

1.- Familiar: Uno de los participantes, comenzó a practicar el método con personas de su entorno familiar, el cual estaba siendo cercenado por algunos de sus miembros debido a "brechas generacionales". Este nuevo recurso generó una revalorización del adulto mayor y motivó el acercamiento entre ellos.

2.- Comunidad: Un adulto mayor es solicitado por vecinos para que practique esta nueva actividad que genera bienestar.

3.- Otro caso que vimos, muestra cómo afecta una actitud serena en el entorno: Un participante de este grupo mantuvo una actitud solidaria ante una persona que se negaba fuertemente y con agresiones a ser ayudada. Pese a la postura, el participante halló el modo de colaborar en una tarea que la agresora no tenía manera de resolver sin un alto riesgo para su salud. Los oídos sordos y la acción precisa del participante, encontró del otro lado un cálido, afectuoso y emotivo agradecimiento.



² Nombre de un ejercicio intelectual de grupo (tormenta de cerebros) en el cual un integrante propone una idea sobre algo en concreto y los demás modifican desde su propio punto de vista arribando a soluciones originales. En este caso, el brainstorming se dio de una manera natural debido a la actitud positiva y al entusiasmo generado.

Conclusiones:

Tomamos lo experimentado con este grupo como referente de la importancia de la capacitación en Reiki en los adultos mayores en tanto a nivel individual:

- Mejora la calidad de vida al estimular una actitud activa en pro de su bienestar, una revaloración personal y del otro, flexibilidad, apertura a nuevas experiencias y a nuevas opiniones.
- Mejora las relaciones vinculares y tiene un poderoso efecto a nivel social.

En cuanto a la articulación del Taller de Capacitación en Reiki de los Adultos Mayores que participan en Grupos de trabajo asistidos por equipos interdisciplinarios de gerontología, creemos que la misma es una actividad perfectamente viable, complementaria, que estimula la sinergia y es facilitadora para las otras actividades del grupo.

Sofia Riveiro, Tradicional Reiki Master
Directora del CPEIR (Centro Para la Expansión Integral en Reiki)

Domicilio postal:

Av. Coronel Dorrego 1940, Torre A, 2º P - Ciudad de Buenos Aires.

TEL.: 54 11 4778 -3190

URL: <http://cpeir.com.ar/home/>



Centro Para la Expansión Integral
en Reiki

Desarrollado en Enero de 2009
por Gustavo Durringer
Maestro de Reiki y
Documentalista de la
Fundación Sauce.

Para remitir cualquier información pertinente sobre Reiki, puede hacerlo por medio de la siguiente dirección electrónica: documentalista.fsauce@gmail.com Desde ya, muchas gracias.