

Las comunidades como espacios de transformación personal y social

Paula Lamana Martínez
Universidad de Zaragoza

Recibido: 8 julio 2013

Aceptado: 9 octubre 2013

RESUMEN:

A través de tres experiencias de vida en comunidad, se pone de manifiesto el potencial transformador a nivel personal y social de la comunidad. Esta se convierte en oportunidad para el cambio y la reapropiación de la salud.

Palabras clave: comunidad, aprendizaje, empoderamiento, ecoaldea, toma de conciencia, transformación personal y social, desarrollo personal, sostenibilidad, dignidad.

Communities as personal spaces and social transformation

ABSTRAC:

Through three life experiences in community, highlights the transformative potential personally and social community. This becomes an opportunity for change and reappropriation of health.

Key words: community, learning, empowerment, ecovillage, awareness, personal and social transformation, development staff, sustainability, dignity.

33

INTRODUCCIÓN

A través de la revisión de dos experiencias comunitarias creadas en los años 60 —Esalen en EE.UU, Findhorn en Escocia, y una de reciente creación, Galaldea—, se pone de manifiesto el potencial transformador de la comunidad a nivel personal y social. Los procesos de cambio se convierten en lógicos y la toma de conciencia, la sostenibilidad y el aprendizaje colectivo se alzan como elementos comunes y necesarios para la continuidad y enriquecimiento de estas experiencias.

DOS COMUNIDADES CON EXPERIENCIA: ESALEN Y FINDHORN

Esalen

Denominado a sí mismo como comunidad, instituto o centro de transformación personal y social,

situado en Big Sur (costa Pacífico Norte, California, EE.UU). Creado en los años sesenta en torno al concepto de potencial humano como fórmula que integraba intensidad, tiempo de trabajo, trabajo corporal, emocional y meditativo, libertad de acción e interacción grupal.

Es considerado en la actualidad un lugar de referencia en la formación en terapia Gestalt un espacio único para la exploración del potencial humano en general (1).

El proceso de gestación durante estos años ha girado en torno a estos elementos: su acercamiento laico a la filosofía oriental como complemento de la psicología, la integración de la naturaleza en la transformación social y la inseparabilidad de la mente en el estudio del cuerpo.

La integración de la naturaleza en la transformación social comienza por el contexto natural espectacular en el que está situado, que posibilita entre otras cosas, bañarse desnudo en las fuentes termales, excavadas en piedra sobre los acantilados del Pacífico (2). La importancia del aprovechamiento de los

recursos de salud que proporciona el lugar, es uno de los elementos importantes que forma parte de la escuela para niños. Esta, se caracteriza por tener como objetivo cultivar el arte de vivir en la naturaleza, cualquier aprendizaje pasa por esta premisa. Afirman que esta es la manera de que aprendan a respetarla y sobrevivir en ella. Un ejemplo es acudir a las plantas que los rodean cuando tienen que resolver la cura de una herida o picadura.

Con esta filosofía, la sostenibilidad del lugar se convierte en el reto de los últimos años, que se materializa en el consumo de frutas y verduras del propio huerto, teniendo en cuenta que la media es de 900 comidas diarias, se llega a cubrir el 80%, la depuración a través de plantas de las aguas grises para riego y el aprovechamiento de la energía geotérmica de las aguas termales entre otras (3).

Esalen se define a sí mismo como un lugar de vida sana, apropiado para explorar y experimentar nuevas formas de psicología, filosofía y religión y llegar a nuevas aproximaciones al sentido y significado de la vida y su potencialidad (4). Se convierte así, en lugar de investigación (Centro Esalen de teoría e investigación), teniendo como una de las premisas la investigación sin fármacos. Y como guía de esta investigación la libertad intelectual de considerar los sistemas de pensamiento y sentimiento que se encuentran más allá de los límites de las normas sociales.

Cuentan con un programa de medicina humanística, en el que la creatividad, el cuerpo, los sentidos, el arte... se entremezcla a través de un riquísimo aprendizaje colectivo.

También, con una detallada programación de desarrollo educativo y personal, tanto para la comunidad de personas que vive en Esalen como para los grupos que acuden a sus cursos habitualmente. El enfoque integral permite desde redescubrir la sabiduría ancestral de los ritmos y las mareas del cuerpo (sabiendo que su nombre hace honor a la tribu Esalen establecida en el lugar), a descubrir el milagro de la autoconciencia. El deseo de aprender y seguir aprendiendo a través de toda la vida, se hace presente.

Otro de los elementos a destacar es la creencia de esta comunidad en el poder de transformación profunda del lugar. Dirigido este poder, hacia la realización de un mundo más humano y global. Inciden en la idea de que Esalen existe para servir al mundo, no como un refugio del mismo.

Son numerosas las personas que han pasado por este lugar desde su creación: desde Fritz Perls, con

la terapia Gestalt, a Carlos Castaneda con chamanismo.

Todos con el objetivo de explorar y desarrollar el potencial humano a través de la experiencia, la educación y la investigación.

Findhorn

Comunidad situada en Forres, costa Nordeste de Escocia. Creada en los años sesenta por una pareja en circunstancias de precariedad, suelos poco fértiles y falta de infraestructura, pero guiada por dos valores que resultaron muy transformadores: el potencial espiritual unido a la conexión con la naturaleza. Es de destacar el poder de transformación que tuvo en la comunidad a través de la introducción de nuevos vegetales en los mercados, potenciando una nueva forma de alimentación más sana. Tomar conciencia de que en esa tierra infértil, se podía cultivar ricos y variados vegetales fue toda una revolución, que consiguió cambiar los hábitos de alimentación de la gente de la zona.

En la actualidad esta comunidad se autodefine a través de tres elementos: vida consciente, centro de aprendizaje y ecoaldeas (5).

Después de 50 años se ha convertido en lugar de referencia para otras comunidades y personas que construyen espacios transformadores.

El poder de la naturaleza y la meditación son los valores principales que guían el espíritu de esta comunidad formada por 150 residentes y 250 simpatizantes.

Ofrecen talleres, cursos y seminarios cuyo objetivo es encontrar el difícil equilibrio entre lo divino y lo humano. Se dirigen al mundo con el lema: venid y ayudadnos a crear una visión y un futuro positivo para la humanidad y el planeta (5).

La búsqueda de la sostenibilidad también es un aspecto fundamental en este caso. La construcción de los edificios se hace con materiales y tecnología ecológica.

El contexto natural se convierte en elemento imprescindible para la toma de conciencia; la playa se transforma en santuario en medio de la naturaleza para la expresión artística y la meditación (6).

Miembros de la comunidad viajan a otros países impartiendo formación relacionada con la vida en comunidad. Los cursos intentan hacer reflexionar sobre la cantidad de prejuicios y dificultades que arrastramos que impiden relacionarnos con nosotros mismos, los

demás y la naturaleza de una forma más sana, a la vez que aportan herramientas útiles para el cambio, basadas en la propia experiencia.

Las claves, afirman, son la integridad personal, la práctica espiritual y el crecimiento personal junto con grandes dosis de inspiración, creatividad, sostenibilidad y entendimiento. Se sitúan en contacto con el mundo y con capacidad para cambiarlo y cambiarse. Al igual que Esalen, huyen del concepto refugio (7).

GARALDEA, COMUNIDAD DE APRENDIZAJE INCIPIENTE

Un poco de historia:

Garaldea está situada en la finca El Batán, espacio que se encuentra en el término municipal de Chinchón, Madrid. Rodeada por álamos y en su margen izquierda delimitada por el río Tajuña, la mayor parte está sin construir ni cultivar, fauna y flora que durante décadas llevan evolucionando sin intervención humana alguna.

Durante los últimos 10 años ha sido utilizada como comunidad terapéutica para personas con problemas de drogodependencias. Subvencionada por la Comunidad de Madrid y gestionada por diferentes empresas privadas, la filosofía del proyecto se caracterizó por un modelo de atención intervencionista basado en una concepción de la salud por un lado ajena al contexto que rodea a las personas tanto natural como personal y por una medicalización de los síntomas, sustituyendo en muchos casos las sustancias ilegales por legales.

Desde febrero de 2012, tras el cierre de la comunidad terapéutica por parte de la Comunidad de Madrid, un colectivo de personas pertenecientes a este ámbito, bien como usuarias o bien como profesionales, con varios meses de proceso de empoderamiento colectivo y la situación actual de precariedad, deciden comenzar un proyecto que sitúe la dignidad de las personas en el centro.

Garaldea es un proceso de construcción colectiva de tan solo un año y tres meses de trayectoria que aterriza en lo que denominan comunidad de aprendizaje Batán.

Este tiempo ha estado marcado por procesos intensos de transformación personal y colectiva. En un principio la comunidad la formaron exclusivamente personas que habían vivido el contexto de las drogodependencias, desde la experiencia vital o desde la expe-

riencia laboral. El reto consistió y sigue consistiendo en la ruptura con los roles aprendidos de usuario y profesional que impiden hacer del aprendizaje algo colectivo y de la vida en comunidad un espacio de participación real. Con el tiempo el espacio se ha abierto a otras personas y colectivos, consiguiendo así una diversidad de experiencias que enriquece a toda la comunidad.

En ese proceso de toma de conciencia aparece la dificultad de querer relacionarnos con nosotros mismos y con los demás de una manera más respetuosa, pero de no encontrar las herramientas suficientes. Aquí de nuevo, ha sido la apertura al exterior: otros colectivos, personas, asociaciones... lo que ha hecho que este largo proceso de aprendizaje y transformación personal se facilite. Al conocer las experiencias de otras comunidades, queda presente que es este, el aspecto que más dificultades y conflictos conlleva (8).

Por el camino del respeto a una misma y a los demás aparece la necesidad de ocuparse del entorno. La falta de sostenibilidad en las instalaciones se hace cada vez más presente, hay que gestionar los residuos, las aguas, la energía... Una vez más es la comunidad con mayúsculas la que a través del aprendizaje mutuo va tomando conciencia de la necesidad de transformación del lugar hacia la sostenibilidad.

A la vez el espacio se convierte en fuente de riqueza y oportunidad. La variedad de plantas silvestres que comienzan a utilizar, la ampliación del huerto que pasa de ser un pequeño espacio testimonial a convertirse en fuente principal de consumo; optando por el cultivo ecológico como fuente de salud. Además, el huerto se convierte en símbolo de comunidad a través de la participación de varios colectivos con experiencia y conocimientos en agricultura ecológica.

En esa apertura al exterior, utilizan uno de los espacios como lugar para la formación con otros grupos. Algunos de los talleres que llevan en marcha varios meses son arteterapia, potenciando la creatividad y la toma de conciencia de los miembros de la comunidad a través de la expresión plástica y corporal. También existe un programa de habilidades para la vida a través del cual se pretende generar herramientas para la transformación desde el aprendizaje colectivo, en ámbitos como la comunicación asertiva, el pensamiento creativo, la toma de decisiones, el manejo de emociones y sentimientos, la resolución de conflictos y las relaciones interpersonales entre otros.

Talleres de fabricación de remedios naturales con recursos naturales de la finca, consiguiendo así modificar ciertos hábitos relacionados con la enfermedad.

Son numerosas las propuestas de talleres para el enriquecimiento personal y grupal, desde la autoconstrucción de un templo con adobe para meditar, hasta talleres de alimentación saludable.

El ejercicio, la meditación antes y después de las asambleas, el grupo de mujeres quincenal, la construcción comunitaria de un pozo de filtrado de residuos orgánicos... entre otros, no son actividades aisladas. A lo largo de los meses, la toma de conciencia progresiva va llevando del huerto ecológico a la disminución importante del consumo de carne en la dieta en favor de los vegetales, de la gestión de los residuos al uso de productos ecológicos.

El cambio de hábitos hacia más saludables se hace presente, dándose un proceso de reapropiación de la salud.

CONCLUSIÓN

A través de estas experiencias vemos cómo los términos ecoaldeas, comunidad y centro de aprendizaje se entrecruzan generando una realidad de oportunidades para el cambio personal y social (9).

36

Características comunes a todos son su calidad de asentamiento humano, que incluye todos los aspectos importantes para la vida integrándolos respetuosamente en el entorno natural, que apoya formas saludables de desarrollo y que puede persistir en un futuro indefinido (10). Además aparece la intención constante de apertura al exterior y de concepción de la comunidad más allá de los límites físicos. Entendiendo que la transformación real pasa también por el contexto que nos rodea.

Común es también la realidad de un bagaje personal que arrastramos que nos dificulta este proceso

de transformación. Es ahí donde estas comunidades cada vez ponen más atención, convirtiéndolo en un camino de autoconocimiento, sanación y en definitiva transformación personal (11). Sin duda el contacto directo con la naturaleza, presente en todas, se convierte en fundamental.

BIBLIOGRAFÍA

1. Anderson, Walter Truett. The Upstart Spring: Esalen and the Human Potential Movement: The First Twenty Years, pp. 217-219.
2. Gallego, Mercedes. El paraíso de la contemplación, Ruta por el Pacífico Verde, cap.18. El Correo. Sábado 27.08.2011.
3. <http://www.esalen.org>.
4. Varas, Pato. De Esalen a Salamanca, 35 años. Revista Uno Mismo en 1996.
5. Página Web: <http://www.findhorn.org>.
6. Blanca Herp, Jaume Rosselló. Cultura Ecológica: Findhorn, del desierto al paraíso. Integral: Vive mejor en un mundo mejor, N° 394, pp. 34-39. 2012.
7. Cordero, Maita. Findhorn: El resurgir del paraíso terrenal. Revista Más allá de la ciencia, n° 48. Febrero 1993.
8. Restaurar la tierra, apuntes de la conferencia celebrada en Findhorn. Rehabitar, N° 4, pág. 27. 2002.
9. Valdés L, Ricalde de Jager K y A. Experiencias rumbo a la sustentabilidad. Revista Ecohabitat.
10. <http://www.selba.org/EcoaldeasYComSostenibles.pdf>.
11. <http://www.selba.org/TierraHabitat.pdf>.