



El pasado viernes 27 de enero, el proceso de trabajo grupal **"Cuidándonos Cuidando"** llegaba a su puerto de destino tras cinco años consecutivos profundizando en el auto cuidado del Voluntariado de Cáritas en la relación de ayuda que se establece desde las acogidas parroquiales.

Este proceso zarpó en 2012 y se ha convertido en el primer largo viaje experiencial sobre el cuidado que ha transformado a dieciséis personas voluntarias de los grupos de Cáritas, comprometidas y embarcadas en el proceso, algunas personas desde los comienzos, y otras, incorporadas en su transcurso.

Esta trayectoria ha sido acompañada por la voluntaria Lola Díaz y por el Equipo de Formación de C.D.C. Lola Díaz ha sido la fiel capitana que un viernes al mes se ha colocado con tan buena predisposición al timón de "Cuidándonos Cuidando", para dinamizar cada sesión con

una mirada Cristiana y amorosa excepcional, implicada desde su cercanía y claridad, favoreciendo la complicidad y la conexión con el grupo y ayudando a cultivar una mirada hacia dentro y hacia fuera más limpia, menos llena de juicios y más libre para poder contactar con la otra persona de una forma más auténtica.

En este proceso grupal se ha profundizado en la toma de consciencia de uno/a mismo/a para el encuentro con las otras personas y en la coherencia que debemos cultivar en cuanto a nuestra forma de pensar, sentir y actuar cuando nos relacionamos con otros/as desde nuestra acción. Es un proceso que se ha ido viviendo y compartiendo en grupo, unidos por la Fe y la apuesta firme por contribuir a la Construcción del Reino.



Estas son algunas de las reflexiones que denotan la transformación que ha supuesto para el grupo la participación en esta actividad y que a partir de ahora llevan en el equipaje para continuar el viaje:

...“Recapacitar antes de tomar una decisión”, “también somos personas frágiles y débiles y necesitamos nutrir nuestra capacidad de reflexión, de escucha, de espera...”, □ “más seguridad”, “aprender a poner límites”, “equilibrar nuestro pensar, sentir y actuar”, “aprender y ensayar para reconocer los juicios que hacemos sobre los demás”, “la capacidad de discernir

las cosas", "compartir y recibir de los demás", "el camino compartido, las huellas que vamos dejando y los momentos de celebración", "la comprensión desde la empatía", "aprender a expresarnos", "frenar la impulsividad a la hora de dar respuestas, pensar con la otra persona lo más adecuado...", "profundizar en el origen de nuestra tarea", "trabajar en equipo las decisiones no beneficiosas para el grupo", "atender al cuidado de nuestros equipos de trabajo", "saber escucharnos y comprender las necesidades de los que formamos equipo", "cuidar nuestra dimensión comunitaria: todas y todos con nuestros pensamientos, emociones y acciones formando parte de una dinámica de equipo, de una vida comunitaria y del encuentro con la otra persona", "Comunión y compromiso"...

Para el cierre de estos cinco años de trabajo y profundización, cada persona del grupo compartió un símbolo que representara lo que había significado el proceso para sí misma, y así, a través de la simbología el espacio se llenó de luz, de huellas, de corazones, de semillas, de alimento y de esencias, y cómo no, del tesoro más preciado que está dentro de cada uno/a de nosotros/as.