

## **Recomendaciones psicológicas para el acompañante**

### **Jaime Valderrama. 19 agosto 2020.**

Soy psicólogo, tengo más de 40 años de profesión. Al preparar los apuntes para el tema de hoy, recordé cuál había sido la experiencia de acompañamiento más difícil en mi vida, y fue cuando mi esposa enfermó de un cáncer terminal, un cáncer muy poco común, a los músculos. Ella me dijo: "Jaime, por favor, acompáñame a morir en paz, porque estoy angustiada". Muchas de las cosas que les voy a mostrar hoy las evoqué de ese momento. Fue muy difícil, muy duro. Cuando me preguntaban cómo me sentía, yo decía: "estoy escribiendo el libro de Job, en la versión moderna". No solamente tenía que acompañar a alguien en una situación tan difícil, sino que además, me sentía identificado con Job, porque no entendía nada.

El tema estará dividido en 4 grandes escenarios:

- 1: Qué es acompañar.
- 2: El buen acompañamiento.
- 3: Errores al acompañar.
- 4: Cuidados psicológicos.

#### 1. ¿Qué es acompañar?

Nosotros como tenemos fe, hablamos de un acompañamiento espiritual. En el mundo más secular el acompañar es como desarrollar toda la empatía que tiene el ser humano. Por eso, ACOMPAÑAR ESPIRITUALMENTE es el esfuerzo que hacemos para comprender los sentimientos y las actitudes del otro.

Me quedo con la palabra esfuerzo porque el acompañar o el ser empático no es algo que nazca espontáneamente; requiere de una disposición. En la experiencia de los padres, cuando los niños son pequeños nace espontáneamente quererlos. Pero cuando van creciendo no es tan espontáneo, hay que hacer algunos esfuerzos.

Acompañar espiritualmente es ponerse en los zapatos del otro. Si tenemos en mente la imagen de un zapato pequeño y otro grande, veremos que muestran grandes diferencias. Cuando yo me pongo en los zapatos del otro, por lo menos logro entender que la situación que me están describiendo es mucho más compleja que la comodidad de mis zapatos. Hay un monumento en Colombia al zapato viejo; no hay nada que se pueda querer más que un zapato que uno lo tiene ya amoldado. Ponerse en los zapatos del otro es siempre una experiencia que te hace salir desde tu comodidad. Es pasar de un zapato cómodo y holgado a un zapato más pequeño. Los indios tienen este proverbio: camina un rato con mis zapatos. La variedad de zapatos es muy diversa y todos los zapatos que no son de uno nunca van a resultar cómodos ni fáciles. Pero camina un ratito con los

zapatos del otro y vas a poder experimentar más directamente lo que al otro le está pasando.

Acompañar espiritualmente o desarrollar la empatía con el otro es ponerse en su lugar. Cuando tú te pones en el lugar del otro, te cambia la perspectiva, entiendes el color del otro. Hace poco vi una película: el juicio de Nuremberg, es una película que dura tres horas; recuerdo la frase final del fiscal: la maldad es la ausencia de empatía. Cuando tú no eres capaz o has perdido la capacidad de ponerte en el lugar del otro, perdiste, yo diría, lo más esencial del ser humano. Dejaste de ser una persona y por ahí el mal está a la vuelta.

Recuerdo cuando mi mamá tejía y me pedía que le prestara las dos manos y ella iba desenredando una madeja que estaba toda enredada, entonces con las manos ella iba desenredando esta madeja. Es decir, es ayudar a otro a que logre desenredar lo que le pasa en su cabeza. El solo verbalizar, el solo expresar, narrar, lo que te está sucediendo dentro de ese caos mental, a veces, es lo suficiente para lograr esa claridad que no tenías antes. Como esas manos que cuando pequeño pudieron ayudar a desenredar la madeja de mi mamá.

Acompañar espiritualmente es también VER EL MUNDO A TRAVÉS DE LOS OJOS DEL OTRO, y no desde mi perspectiva. Por eso es importante este esfuerzo inicial, no es algo natural. No solamente ponerme en tus zapatos, no solamente ponerme en tu lugar, sino tratar de entender el mundo que está viendo el otro. Eso siempre va a ser un trabajo no fácil. Acompañar es SER CAPAZ DE SUMERGIRME EN EL MUNDO DE LAS EMOCIONES DEL OTRO, y cuando tú te sumerges en las emociones del otro, hay muchas probabilidades de que te ahogues. Cuando te pones en los zapatos del otro, cuando ves el mundo a través de sus ojos y no desde tu propia perspectiva, la emoción es muy fuerte. Cuando tú acompañas a alguien y te es indiferente y te da lo mismo, estás en el camino equivocado. Lo importante es entender, entrar en el mar de las emociones del otro, pero sin ahogarse, porque sino dejas de ser un buen acompañante. Y esto para todos los que hoy están escuchando y que hacen este rol de acompañar a otros.

CUANDO AYUDES A ALGUIEN, HAZLO DANDO GRACIAS, PORQUE LA VIDA TE HA PUESTO EN EL LUGAR DEL QUE DA Y NO EN EL LUGAR DEL QUE NECESITA LA AYUDA. Siempre es más fácil, es más agradable dar, entregar, pero siempre es difícil pedir, solicitar ayuda. A mí por mucho tiempo me tocó el rol de ser el que daba, me sentía tan contento. Pero llegó el tiempo en que tuve que pedir, porque necesité de ayuda, y siempre ese rol es más difícil.

La empatía para mí nace del mandato de Jesús, cuando te pones en los zapatos, en el lugar del otro, eso es amar a tu prójimo como a ti mismo. En el que te está pidiendo ayuda te puedes ver reflejado como en un espejo. Al que tú le estás dando es a ti mismo, por eso todos los que hemos tenido la experiencia de acompañar a otro hemos terminado con la sensación de haber recibido más de lo que hemos dado.

## La fábula del mono y el pez

En una oportunidad había un monito que se acercó a un río, nunca había estado cerca de uno. El monito vio unos peces que saltaban sobre un río y dijo: “oh, el pez se está ahogando lo tengo que salvar”. Entonces el mono se encaramó arriba de un árbol y cuando el pez saltó lo agarró y le dijo “¡te he salvado!”; el pez aleteaba y el mono se dijo a sí mismo: “el pez está agradecido de que le he salvado la vida”. El pez dejó de aletear y se murió. El mono dijo: “si yo hubiera llegado antes lo habría salvado realmente”.

La moraleja enseña que cuando tú quieras ayudar y acompañar a alguien piensa primero en la realidad del otro, porque una cosa es salvar y otra cosa es matar, y tú puedes creer que estás salvando a alguien cuando en realidad lo estás ahogando. Entonces la fábula te dice colócate en el lugar del pez y trata de entender la realidad de él porque lo que estabas haciendo no era salvarlo sino hacerle un daño. En este traspaso de experiencias, en que uno es el acompañante y el otro es el acompañado somos dos mundos distintos.

¿Qué hace un buen acompañamiento?

Siempre hay un inicio; PREGUNTA, ¿Qué puedo hacer por ti, en qué te puedo ayudar? Ese ha sido siempre el inicio de todos mis acompañamientos...

...y ESCUCHA, evita dar consejos, habla poco. Recuerda que somos hechos a imagen y semejanza de Dios. Él nos dio dos orejas y una boca para que escuchemos dos veces más de lo que hablamos; ahora, si nosotros nos hubiéramos hecho a nosotros mismos, nos habríamos hecho con dos bocas y una oreja chiquitita. Por eso, habla poco en el acompañamiento, y evita dar consejos que no te han pedido.

ACOMPaña, apoya con tu presencia activa. La presencia activa, hacer sentir al otro que estás cerca de él es muy importante.

EXPRESA, permite que las emociones del otro puedan salir. Destapa el tapón para que puedan salir. Respeta siempre, nunca minimices el dolor del otro. Me sucedió a mí cuando yo tenía que atender a personas en la consulta y tenía esta tragedia en mi casa y tenía a todas mis hijas sufriendo y mentalmente pensaba: “si supiera este Señor que se está ahogando en un vaso de agua”. Pero se trata del dolor del otro, no del mío.

INVITA, da seguridad de que estarás ahí otra vez. De que lo vas a acompañar siempre.

Tips para desarrollar un buen acompañamiento:

Escucha activamente, entiende lo que la otra persona dice, y la mejor forma es transmitirle lo que tú has entendido. Es decir, volver a decirle en palabras similares lo que él te ha señalado. Otro aspecto importante es VIVE SIN PREJUICIOS. Siempre es sano tomar una distancia, entender al otro, aunque uno hubiera actuado de otra manera. Tú no eres el juez de las situaciones del otro, tampoco vas a hacer terapia con el otro, tampoco vas a hacer el sacramento de la confesión con el otro.

Sigue pautas saludables, muestra interés por el que te está comunicando, concéntrate en lo que no está diciendo, en sus gestos; los gestos dicen más que las palabras.

ENTIÉNDETE, sé empático contigo mismo, para serlo con los demás.

6 claves para practicar la escucha activa

- 1: NO INTERRUMPAS: deja que el otro hable, deja que saque sus cosas.
- 2: PRESTA ATENCIÓN: Con el cuerpo y la mirada, mantén el contacto visual.
- 3: NO TE FIJES SOLO EN LAS PALABRAS: el lenguaje no verbal también necesita ser escuchado.
- 4: NO JUZGUES: No interpretes lo que te dicen, solo escucha.
- 5: RETROALIMENTA: Asiente de vez en cuando.
- 6: LAS TRES R: Recibe, reflexiona y recapitula.

PONERTE EN EL LUGAR DEL OTRO, IDENTIFICAR SENTIMIENTOS. Identifica qué sentimientos y emociones está experimentando la otra persona. Logra señalarle si es de tristeza, si es de miedo, si es de rabia, etc.

CHEQUEA: Déjale claro que has recibido el mensaje. Entre lo que la persona quiso decir y lo que tú entendiste puede haber un mundo de distancia.

SIMPATÍA NO ES EMPATÍA: No te impliques en sus sentimientos, sólo reconócelos.

COMUNICA CLARAMENTE: Cuida tu comunicación, tanto la verbal como la no verbal.

Recuerda, tú no eres la solución del acompañado, el acompañado simplemente necesita que lo escuches y comprendas. Ser oído.

Errores más comunes al acompañar:

- 1: El ego: mientras más años tú tienes acompañando personas, más humilde te pones. El ego es esta dificultad para no ser capaces de salir de nuestras perspectivas. No visualizar a la otra persona sino que solo ver nuestro reflejo en ella.

2: La crítica: expresar nuestra desaprobación con lo escuchado. Preocupados más de lo que “debo” decir. Tendemos a criticar más duramente a las personas más cercanas o con las que tenemos algún vínculo.

3: El juicio: hacer el rol de juez. Sin tener en cuenta que nadie te lo ha pedido. Probablemente el veredicto será injusto.

4: La simplificación: Reducir la situación a lo que hemos experimentado. Considerar que el otro comparte las mismas ideas. Olvidar que hay otras formas de sentir y pensar.

5: La inhabilidad emocional. No lograr identificar las emociones que observamos en los demás. No saber manejar esas emociones y expresar comprensión y respeto.

Un acompañante poco empático va a decir frases tan fuertes como estas: “tranquilo, tranquilo, el tiempo lo cura todo”, “Anímate, no es para tanto”, “No te preocupes, mañana lo verás de otra manera”, “¿por qué te quejas, si deberías estar feliz por todo lo que tienes?”.

Decir estas palabras a una persona que está agobiada es como recibir una patada. Un acompañante empático, en cambio, dice frases como estas: “eso tiene que ser muy molesto o muy doloroso para ti”, “siento mucho lo que te sucede”. Son expresiones distintas. Igual que el computador, antes de hablar, asegúrate de tener conectada tu lengua con tu cerebro.

Otro aspecto es NO INTERRUMPAS. Solo debemos interrumpir con frases o preguntas cortas cuando precisamos que nos aclare algo o nos dé más información. La atención siempre debe ser del que habla.

NO DAR LA RAZÓN EN TODO: El darle la razón en todo puede conducir a que considere que tenemos poca credibilidad y que se plantee volver a sincerarse con nosotros.

NO CONTRAARGUMENTAR: No es una competición entre ambos, debemos dejarle expresarse. Si él se siente triste y nos lo está contando no debemos responderle “yo también” o “pues yo más”.

NO DAR SOLUCIONES PREMATURAS: En ocasiones las personas no quieren una solución, solamente quieren a alguien que les escuche.

NO CONTAR NUESTRA HISTORIA: El otro quiere que le escuchemos, no que le contemos nuestras cosas.

EVITAR EL SÍNDROME DEL EXPERTO: No tenemos que dar respuestas a los problemas de la otra persona, menos aún, antes de que nos los haya contado.

Lo más importante es que no escuches para responder, sino que escuches para entender. Hay una gran diferencia entre lo que piensas, lo que pones en palabras, lo que dices a los demás y lo que las personas realmente entienden. No hay que presuponer entonces que el otro entendió lo que tú pensabas. Eso no es real.

La mejor medicina para el alma es la dulzura del otro ser humano. Esos abrazos de a lo menos 20 segundos, los abrazos usuales duran unos tres segundos. Cuando se necesita no transmitir palabras, sino el valor de un abrazo, a lo menos 20 segundos, es poco y mucho.

Se sugiere ver el video: “Mirando la vida desde otros corazones”, y quedarnos con la pregunta: “si pudiéramos ponernos en los zapatos de alguien más, escuchar lo que ellos escuchan, ver lo que ellos ven, sentir lo que ellos sienten, ¿los trataríamos de manera diferente?” Es impresionante la experiencia de los distintos casos que muestra este video, de personas que solo necesitan a alguien que les tienda la mano, que los acompañe.

#### CUIDADOS PSICOLÓGICOS DEL ACOMPAÑANTE:

Uno de ellos es que frente al acompañado uno tiene que auto conocer su propia manera de ser, saber cuáles son las situaciones en las que yo me manejo bien, y en cuáles no soy muy diestro. Se trata de saber discernir si puedo ser una buena compañía para alguien o llegar a la convicción, fruto de una introspección, de que no seré un buen acompañante para esa persona.

Otro punto muy importante es la revisión frecuente del acompañante por otro con más experiencia. Es la única forma de mejorar las habilidades y mantenerse sano. Todos los psicólogos tenemos alguien con quién nos vamos a ver en determinados momentos.

Otra cuidado que uno debe tener y que viene del mundo psicoanalítico es la contratransferencia; es cuando el acompañante, transfiere elementos de sus problemas pasados o presentes al acompañado. A veces uno se identifica con el acompañado por situaciones que ha pasado. Esta identificación puede ser por apego o rechazo. Personas con quienes al poco tiempo siento molestia, no es cómoda la situación y esto se expresa. Otra es la tendencia, del apego, de sentir que tú eres casi el ángel puesto en el camino de la persona. La transferencia y la contratransferencia son situaciones que se deben cuidar.

**ALEJARSE CLARAMENTE DE LAS PERSONAS QUE SON TÓXICAS.** Son siempre víctimas. Nunca admiten su culpa. Deforman la realidad. Todo se basa en su interés personal. Saben manipular y darle vuelta a las situaciones. Con ese tipo de personas, considerando que tú estás acompañando y no haciendo terapia, lo más sano es alejarse.

Otro tema, es que **TODO TIENE SU TIEMPO**. Hay un tiempo para cada actividad. En [www.iglesia.cl](http://www.iglesia.cl) busquen “integridad en el servicio eclesial” la orientación número

12. Está escrita especialmente para los acompañantes espirituales. Esto lo escribió un amigo muy experto en esta materia.

“El amor se ha de poner más en las obras que en las palabras” (Ignacio de Loyola).

“Vendrán tiempos en que todo vacile en nosotros. Entonces ni siquiera las prácticas religiosas nos ayudarán. Sólo una cosa nos puede ayudar, la firmeza de nuestros principios” (P. Kentenich).