



Claves psicológicas para el acompañamiento espiritual

1. Consideraciones previas

Nadie vive para sí mismo, ni puede conseguirlo todo con sus propias fuerzas. El hombre sólo es tal en “relación con” Dios, con los demás hombres y con su mundo. Levantar fortalezas inaccesibles no es nada constructivo. Sobre esta consideración, tan enraizada en la experiencia cotidiana, tan experimentada en la rica tradición de la Iglesia desde los primeros siglos, como reafirmada por la **corriente humanista** de psicología, se trabaja hoy de forma nueva una y otra vez en los encuentros de acompañamiento personal. Que las personas acompañadas **sean más ellas mismas** con la ayuda del acompañante es el valor por excelencia que se trata de tutelar, respetar y promocionar.

Por parte de los acompañantes, este es el mensaje implícito que se dirige a los acompañados:

1. Sé que tú puedes ser más tú mismo.
2. Para eso tenemos nuestros encuentros.
3. Como sé que te cuesta trabajo, reconozco todos tus esfuerzos y tus logros.
4. Estoy aquí para acompañarte y ayudarte, no para juzgarte.
5. Encontrar la voluntad de Dios y tu vocación en la vida es la clave de tu felicidad.

Al pensar sobre las distintas pistas y claves que puedan ayudar a acompañar a laicos y religiosos parto de mi propia experiencia como acompañante y como persona acompañada. Pero junto con el propio bagaje también añado las experiencias y reflexiones de otros, siempre enriquecedoras, pues si se tienen los oídos adecuadamente abiertos no resulta nada complicado aprender de los demás. Experiencia y reflexión, propias y ajenas, caminan



**acompañamiento
espiritual**

tema

juntas en estas páginas que no quieren ser materia cerrada sino tan sólo unas pistas para el acompañante, **unas claves que pueden servir de ayuda** a quienes se encuentran acompañando a otros, siempre que éstas parezcan con suficiente sentido común. Se viven tiempos donde lo cristiano no es relevante a nivel social, donde es difícil hablar de las propias inquietudes espirituales, incluso dentro de los propios grupos cristianos o de vida religiosa. Por eso cada vez se hace más conveniente encontrar momentos, lugares y personas con las que hablar estos temas, buscas “oasis” en medio de tanto desierto. Uno de los oasis para compartir es el acompañamiento. Y, puesto que va desapareciendo el cristianismo de masas (la sociedad “naturalmente” cristiana), se impone la transmisión de la fe de forma cada vez más personalizada. Hoy los cristianos **se hacen uno a uno**, y el acompañamiento personal es una de las mejores maneras de **educar en la fe**, sin la que se corra el riesgo de crear cristianos superficiales o demasiado débiles ante las fuertes presiones culturales, que rechazan la fe cristiana como algo nocivo e impropio del hombre moderno.

En una perspectiva humano-cristiana acompañar no es adoctrinar, ni dirigir, ni tampoco hacer psicoterapia, ni dar consejos a un amigo, sino ayudar a la otra persona a que sea más ella misma, tras conocerse mejor y tener unas metas más objetivas. Es decir, ayudar a **descubrir a uno mismo** (quién es y quién quiere ser), sus compromisos (qué hace) y la presencia de Dios en su vida (cuál es su relación con la trascendencia).

El acompañamiento es una **tarea de búsqueda**. Búsqueda clarificadora, pero búsqueda al fin y al cabo. Acompañar es “*ayudar a la persona a adquirir un conocimiento profundo y duradero de sí..., en todos sus aspectos..., unido a un dominio de la propia persona..., a fin de canalizar todas las energías hacia la realización de objetivos y metas constructivistas... al servicio del Reino de Dios y siguiendo a Jesucristo*” (López Galindo), es “*una relación de ayuda total y espiritual en la que se propicia que la persona crezca y madure en consistencia, responsabilidad y libertad para descubrir en su vida el querer de Dios y concretarlo en un compromiso orientado a la entrega de la vida y la construcción del Reino*” (Arrieta, L).

Hoy los cristianos se hacen uno a uno, el acompañamiento personal es una de las mejores maneras de educar en la fe.

Acompañar es, para un cristiano, vivir la comunión de los santos en la Iglesia, en el sentido de una paternidad (maternidad) y una **fraternidad espiritual**, ayudando a que la otra persona pueda alcanzar la felicidad encontrando, con la ayuda de su acompañante más experimentado en los caminos del Señor (ej. la ayuda de Elí a Samuel para reconocer la llamada de Dios, 1Sam 3, 1-17), la voluntad de Dios para su vida; lo cual implica autococonocimiento personal, capacidad de autocrítica, clarificación vocacional, opciones fundamentales, descubrimiento de la misión propia en la vida.

Acompañar es un apostolado y no un “*apistolado*”. No es poner una pistola en la sien de quien se acompaña para que haga lo que al acompañante le parece bien, sino ayudar a quien se tiene en frente a clarificarse. Porque de eso se trata, de ayudar al acompañado a tomar distancia de sus inquietudes y preocupaciones para ver mejor y poder tomar decisiones vitales más adecuadas. Muchas veces los acompañados tienen tanto lío en sus cabezas y corazones que no ven más allá de dos palmos de sus narices. Sin la distancia necesaria **no se puede ni ver, ni juzgar, ni actuar** de manera sensata. Por lo tanto tomar distancia, ver desde un balcón la propia vida parece algo necesario en el acompañamiento.

Según esto, una imagen que ilustra bien la tarea del acompañante es la del “**espejo**”. Muy a menudo los jóvenes, pero también muchas personas adultas, confunden la realidad con sus ideas o deseos (muchas veces con sus intereses), y viven de sueños irreales respecto a su propia persona -de la que aceptan pocas cosas- respecto de las personas que les rodean o de la realidad del mundo que se fabrican en su mente. La distancia entre el “**yo ideal**” y el “**yo real**” de la que habla la psicología es en general muy marcada. Cuando la persona acompañada encuentra un “espejo” y se mira en él, entonces ve cosas desagradables, que se niegan con facilidad. Para que la persona descubra la realidad y su realidad, el acompañante debe entonces hacer una simple labor de recogida de datos de la vida, pues la persona se expresa en toda su verdad en la vida diaria, no en sus ideas (normalmente muy lógicas en personas de estudios) o en sus afirmaciones teóricas. El espejo (acompañante) en esta tarea es incó-



“Pedro,
¿me amas tu?”



**acompañamiento
espiritual**

2. Las preguntas, más que los consejos fáciles, ayudan a acompañar.

modo, pero ahí está el arte de mostrar la realidad con dulzura y con sencillez, sin reprochar ni juzgar, pero sin ocultar, por compasión, su verdadero rostro. Verse como uno es en realidad (y no en mis fantasías) es ya un gran paso adelante.

Para ayudar al acompañado a conocerse mejor y a conocer lo que le ocurre son mucho más eficaces unas **preguntas adecuadas** que cualquier consejo, por acertado que pueda parecer. Muchas veces las prisas por conseguir unos determinados objetivos, la falta de paciencia para esperar la maduración de las ideas de los acompañados, el querer evitar rodeos que estimamos innecesarios, llevan al acompañante a afirmar ciertas cosas a las que todavía no han llegado los acompañados. Y estas ideas-consejos pueden ser muy buenas en teoría pero, sin embargo, no serán sus conclusiones (las del acompañado) sino las del acompañante. Y por tanto difícilmente serán integradas, asimiladas, como propias. **Cuando se pregunta**, no se imponen los propios criterios, sino que se facilita que el acompañado tome **suficiente distancia** para que pueda ver sus problemas e inquietudes con mayor objetividad, sin que le invadan. Una buena pregunta invita al acompañado a pensar en lo que podría considerar o hacer y no lo que éste debería hacer o tener en cuenta. Dar consejos tiene varios peligros: primero, puede que el acompañado los rechace (y junto con ello todas las demás ideas del acompañante); segundo, puede que el acompañado los acepte pero, si no resultan, el acompañamiento corre el riesgo de terminar prematuramente; y tercero, en el caso de que los consejos resulten bien, puede que el acompañado se haga dependiente de los criterios de su acompañante y se infantilice.

Cuando se pregunta no se imponen los propios criterios, sino que se facilita que el acompañado tome suficiente distancia, para que pueda ver sus problemas.

En ocasiones **nos preocupan** nuestras acciones, en otras lo que pensamos y en otras lo que sentimos. Las personas somos especialistas en preocuparnos tanto por las cosas que ya han pasado como por las que van a pasar. Sin que nadie nos dé un cursillo de preocupaciones todos estamos altamente cualificados en esta materia. Por eso los acompañantes conviene que pregunten teniendo en cuenta una **triple dimensión temporal** (pasado, presente y futuro) y **temática** (acciones, pensamientos y sentimientos).

tos). Algunas preguntas que ayudan a repensar más adecuadamente las tormentas interiores tratando de identificar motivaciones, valores, actitudes... son:

- *¿por qué crees que **haces, piensas, sientes, eso?***
- *¿cómo te sientes cuando...? ¿qué cosas pasan por tu cabeza cuando...? ¿qué haces cuando...?*
- *¿qué parte de responsabilidad tienes tú en las cosas que te suceden? ¿qué parte tienen los otros?*

Ciertas preguntas que ayudan a tomar distancia al acompañado para ver más adecuadamente sus propias inquietudes son:

- *Si tu mejor amigo o alguien al que quieres tuviera tu misma preocupación y se encontrara en tu misma situación, ¿qué le dirías?*
- *Si tu mejor amigo o alguien al que quieres supiera lo que estás pensando, ¿qué te diría?*
- *¿Has tenido alguna experiencia que demuestre que esa inquietud no siempre es verdad?*
- *¿Otra persona consideraría esta situación menos seria (importante) de lo que tú lo haces? ¿Por qué?*
- *¿Hay algo positivo en ti o en la situación que estás viviendo?*
- *¿Cómo verás esto dentro de 5, o de 10 años?*
- *¿Te estás culpando o preocupando por algo de lo cual no tienes el control?, y en caso de que así sea, ¿de qué te sirve preocuparte?*

Y aunque las preguntas sean mucho más importantes que las aseveraciones no podemos permitirnos el lujo de convertir el acompañamiento en un **interrogatorio** pues entonces difícilmente (por decirlo de una manera suave) se conseguirán los objetivos planteados. Será un acoso y derribo del acompañado y no un acompañamiento clarificador. Hay que evitar a toda costa las preguntas acusadoras, así como que el acompañamiento se convierta en un juicio al acompañado.

Algo que resulta entonces muy eficaz es que el acompañado responda él mismo a las preguntas que se hace, contando con la ayuda del acompañante. **Cualquier solución que la persona acompañada dé a su problema**, al ser formulada por él mismo, tiene más grado de compromiso que el consejo del otro.



**“Tu eres mi pastor,
nada me faltará”**



**acompañamiento
espiritual**

tema

Por eso, la pregunta más eficaz cuando se plantea un problema serio es: ¿cómo crees que puedes comenzar a solucionarlo?, ¿por dónde crees que está el camino a recorrer a partir de ahora?, ¿qué estás dispuesto a hacer ante tal situación? Con un poco de tacto a la hora de guiar la búsqueda de soluciones por parte del acompañante, es el mismo implicado el que mejores soluciones da.

3. Pretensiones del acompañante

En el intento de ayudar al acompañado a clarificarse, hay ciertas características del acompañante que son altamente deseables. En el contexto del acompañamiento se facilita el crecimiento del acompañado si el acompañante presenta:

a. Confianza básica. Se puede partir de la confianza en el acompañado (en sus posibilidades) o de la desconfianza. Desconfiar pone en alerta, sitúa a los acompañantes como jueces distantes y no ayuda a casi nada más que a generar recelos en el acompañado. Por el contrario cuando se confía no se juzga sino que se acoge, se es cálido y motivador... y se genera confianza en el acompañado. Por eso es bueno partir de una “empatía” entre las dos personas. No puede darse acompañamiento sano entre dos personas que no se aceptan, que se caen mal o que tienen caracteres incompatibles.

b. Flexibilidad. Ser rígido le da a uno seguridad, facilita el saber lo que uno tiene que hacer en los distintos momentos y situaciones, porque todo está marcado y medido, hay una manera correcta de hacer, pensar y sentir las cosas (generalmente la de uno mismo) y otra que está totalmente equivocada (la de los que no hacen las cosas como él). Para los rígidos las cosas son blancas o negras (ej.: es un buen muchacho o un desastre, está bien pensado o no tiene ni pies ni cabeza, es un sentimiento pertinente o es una locura...). Pero **la vida no es blanca o negra**, sino que está llena de matices que cuando uno se vuelve rígido no puede observar con objetividad... y por lo tanto lleva a equivocaciones. Además los acompañantes rígidos pueden sufrir en demasía por las “desviaciones” de sus acompañados. El proceso de acompañamiento avanza... y el acompañante conviene que sea camaleónico. De nuevo, también aquí, la paciencia para saber esperar al descubrimiento propio de las cosas por parte de la

**No puede darse
acompañamiento
entre dos personas
que no se aceptan,
que se llevan mal.**

persona acompañada es la mejor virtud del acompañante.
c. Tolerancia a la frustración. Los acompañantes pueden tener miedo a fracasar, a fallar, a no hacer las cosas bien (ya se ha dicho que las personas somos especialistas en preocuparnos y los acompañantes no están libres de este asunto). Para fomentar una mayor tolerancia a la frustración conviene que los acompañantes consideren que:

- **acompañar es un arte.** No todo es técnica. Y como todas las artes tiene su riesgo y su parte incontrolable, impredecible. Además es un **arte compartido** pues no todo está en manos del acompañante sino que el acompañado tiene mucho que decir. Valga la siguiente imagen explicativa: se puede pensar que el acompañante va tirando del acompañado como quien tira de una barca con una cuerda desde la orilla y va por delante de él (aquí casi todo el peso de la responsabilidad está en el acompañante). También se puede pensar que el acompañante va por detrás y que la cuerda tan sólo sirve para sujetar al acompañado en momentos de peligro (en este caso casi todo el peso está en el acompañado). O se puede pensar, a mi modo de ver de manera adecuada, que acompañante y acompañado caminan a la par, al mismo nivel, eso sí, el acompañado en la barca y el acompañante en la orilla, unido a la barca por una cuerda, amorosa (el peso se reparte entre los dos aunque el acompañado tiene el timón).

- a nadie se le piden resultados sino tan sólo **hacerlo lo mejor posible** (ej. un formador cabal le pide a su formando que estudie todo lo que pueda, no que obtenga sobresalientes en todas sus calificaciones). Por eso no parece lógico que los acompañantes se pidan a sí mismos hacerlo muy bien sino **esforzarse todo lo posible**: formándose (leyendo, acudiendo a cursos, etc.), dedicando tiempo a los acompañados (no dedicarles exclusivamente los tiempos en los que no tenemos nada mejor que hacer, no tener prisa por terminar para hacer algo más interesante, evitar que el acompañado tenga que perseguir al acompañante para concertar un encuentro, etc.), tratando de ser honesto, objetivo y sereno en las apreciaciones.

- **tan sólo se es mediación.** Si en la mayoría de las ocasiones los “triumfos” no son del acompañante, tampoco lo son los “fracasos”. No conviene que éste se atribuya más responsabilidad de la que tiene. El acompañante no lo es todo (hay otros elemen-



“- ¡María!
- ¡Raboní!”



**acompañamiento
espiritual**

tema

tos esenciales en la clarificación espiritual como la vida de oración personal y comunitaria, el compromiso pastoral, etc.), ni lo puede todo (nadie es *supermán*, ¡aunque algunos pretendan serlo!). Parafraseando las constituciones de los Sacerdotes del Corazón de Jesús, me gustaría decir que los acompañantes, imperfectos ciertamente, como cualquier otra persona, quieren no obstante, crear un ambiente que favorezca el crecimiento del acompañado... manteniendo una **esperanza activa** de lo que ellos pueden llegar a ser con la ayuda de nuestro apoyo fraterno (Regla de Vida SCJ n.64).

Los acompañantes novatos suelen tener grandes temores sobre si lo harán bien o no, si meterán la pata con los acompañados, si otro acompañante con más experiencia no lo haría mucho mejor que ellos. Pero lo cierto es que los acompañantes novatos e inexpertos no tienen que preocuparse en demasía, ni tener demasiados miedos, porque lo que les falta de experiencia lo suplen con su ilusión y ganas de hacer las cosas lo mejor posible. Quizás no dominen las técnicas de entrevista, duden a la hora de dirigir al acompañado, no sepan muy bien qué hacer en los distintos momentos pero todo esto lo pueden suplir con ilusión, interés y esfuerzo que se ponen en los primeros acompañados. Pero, pese a que estas características (confianza básica, flexibilidad, tolerancia a la frustración), sean altamente deseables en los acompañantes, una cosa es cierta: **no conviene disfrazarse de acompañante**. Es decir, no conviene simular estas actitudes porque se nota demasiado, sino que es más oportuno tratar de ser natural en el acompañamiento, tratar de ser genuino, ser uno mismo, pretendiendo mostrar confianza, **ser flexible y tolerar los fallos**. Lo cual no excluye sino que incluye el que el acompañante sea una persona de certezas y **viva de ellas con todo su corazón**. Hoy (más que nunca) se buscan más testigos de vida que maestros de doctrina. **Lo auténtico tiene siempre su sello en la vida**.

4. Desarrollo de los encuentros de acompañamiento

Se parte de la idea de que el acompañamiento no resulta fácil aun teniendo el acompañado ganas de comentar su vida e inquietudes, pretendiendo ser honesto y sincero, para conseguir clarificarse. Algunos elementos que ayudan a superar las dificul-

tades y a facilitar un buen desarrollo del acompañamiento son:

a. Establecer una rutina de encuentros.

Es altamente recomendable fijar tiempos y lugares para los encuentros. Determinar un mismo lugar para todos los encuentros (o al menos para la mayoría de ellos) no hace los encuentros rutinarios sino que **da seguridad al acompañante**. Evita distracciones ante nuevos estímulos y favorece la continuidad. Conviene que sea un lugar con cierta privacidad. Pretendiendo dar un aire informal y relajado a los acompañamientos se pueden fijar lugares públicos para los encuentros (ej. parques, cafeterías...). Sin embargo esto no hace más que dificultar el proceso. También favorece la comunicación establecer un tiempo fijo para los encuentros. Aunque depende del momento del acompañamiento, parece adecuado fijar encuentros de aproximadamente **una hora de duración**, entre una vez cada mes y medio y/o cada tres meses. Aunque sobre la periodicidad de los encuentros hay opiniones diferentes y cada caso concreto merece una particular decisión.

b. Determinar unos acuerdos de trabajo.

De hecho en el primer encuentro que se tenga con el acompañado conviene explicitar cuáles son los compromisos por ambas partes. El acompañado se comprometerá esencialmente a asistir regularmente a los encuentros, a tratar de ser honesto y objetivo, a confiar en el acompañante y a seguir sus sugerencias. El acompañante por su parte se compromete a hacer todo lo posible para que el acompañado pueda satisfacer la necesidad que lo trae a acompañarse, garantizando de manera explícita la **confidencialidad** de todo lo tratado.

c. Tratar de ser empático.

El acompañante busca ser capaz de comprender a los acompañados desde su punto de vista sin perder el suyo propio. Para ello es útil:

- No negar lo evidente, aunque sea triste.
- Mirar a los ojos, tener una posición corporal directa, ofreciendo la cara al acompañado.
- Asentir, con la cabeza o con afirmaciones, pero sin excederse.
- Tratar de devolverle que tener dudas, inquietudes..., es algo



**Escolástica y Benito,
acompañamiento
espiritual
entre hermanos**



**acompañamiento
espiritual**

tema

normal y necesario.

- Alegrarse con sus alegrías y gozos.
- Responder en el mismo plano emocional. Si el acompañado nos habla poniendo su corazón en lo que dice, el acompañante no puede responderle colocado en un nivel intelectual. Si el acompañado nos dice “siento que tengo que dejar momentáneamente mi relación con Teresa (su novia)” no conviene decir “yo pienso que lo podrías pensar mejor ¿no?” sino más bien “noto que esto es importante para ti, que lo estarás pasando mal, ¿hay algo que les haya ocurrido?”

Existen cuatro tipos de respuestas de escucha que conviene utilizar:

*** Clarificación.** Es una pregunta que busca clarificar lo que la persona está diciendo. Se utiliza para comprender mejor frases vagas o confusas, confirmar que el acompañado está comprendiendo lo que se le dice y estimular a la persona a que elabore su discurso. “¿Quieres decir que...?, ¿Estás diciendo que...?”, más la repetición del mensaje del acompañado.

*** Paráfrasis.** Es reformular el contenido de las frases del acompañado de manera que se comunique a éste que se comprendió lo que ha dicho. Se utiliza para enfocar la comunicación hacia aquellos aspectos más importantes y adecuados, para ayudar al acompañado a centrarse en el contenido de su mensaje. No es repetir con exactitud lo que ha dicho sino más bien un **esfuerzo activo** del acompañante que con sus palabras demuestra haber entendido lo que se le ha dicho.

*** Reflejo.** Es repetir la **parte afectiva** del mensaje. Se utiliza para comunicar que se comprende lo que el otro está sintiendo, para animarle a seguir expresando sentimientos y para ayudarle a ser más consciente de sus sentimientos. Implica leer entre líneas y ver el afecto escondido detrás de las palabras.

*** Síntesis.** Son dos o más paráfrasis o reflejos que condensan los mensajes del acompañado. Se utiliza para ordenar lo dicho, hacer una recapitulación del encuentro, reubicar el material importante en caso de haber incurrido en divagaciones o temas irrelevantes. Se puede utilizar al comienzo del encuentro para

**No todo es técnica,
sino que la Gracia
de Dios actúa de
forma misteriosa
y sorprendente,
por lo que
la oración
por la otra persona
abre perspectivas
siempre nuevas.**

situarnos en el camino adecuado, en el medio si la persona divaga o se dispersa y al final, para aglutinar cosas y sugerir un próximo punto de partida en la entrevista siguiente.

d. Mostrar atención y leer entre líneas.

Conviene estar atento a:

- **Lo dicho:** temas recurrentes, temas dejados a medias (que conviene señalar por parte del acompañante), cómo se dicen las cosas (nivel y tono de voz, fluidez, etc.), si se es ordenado o desordenado al comunicar las ideas, si se habla desde un plano emocional o intelectual...
- **Lo no dicho:** temas ausentes.
- **Lo hecho:** kinestésias, compromisos adquiridos, actuaciones dentro y fuera del acompañamiento...
- **Lo no hecho:** abandonos, tareas no realizadas...

En ocasiones los acompañados nos dicen unas cosas con sus palabras y otras con sus acciones (ej. un joven que afirma que el grupo de fe al que está vinculado es algo prioritario en su vida y falta al grupo cada vez que juega su equipo de fútbol, etc.).

e. Focalizar el tema de conversación.

Ir focalizando el tema para que el mismo acompañado vaya delimitando lo que le ocurre. Discursos demasiado erráticos, donde se habla de todo, donde hay una gran entereza de temas, generalmente generan tan solo una gran confusión en el acompañado y en acompañante.

f. Establecer objetivos concretos para cada encuentro.

Querer solucionarlo todo en una hora es imposible. Los grandes objetivos serán nuestra meta final, una meta a largo plazo, pero para conseguirla hay que tener metas concretas. Las generalidades, más que aclarar, despistan. Tratar de ser concreto, de tener metas sencillas, pequeñas, pero bien delimitadas nos ayudan a acompañar mejor.

g. Atender al aquí y ahora.

Ciertamente hay que mirar al futuro pero sin enquistarnos en él, pues es mucho más clarificador el “estoy haciendo” que el “voy a hacer”. También es verdad que hay que interesarse por el pa-





**acompañamiento
espiritual**

sado del acompañado pues la historia nos ayuda a entender el presente, pero sin que esto nos sirva para justificar todo lo que le ocurre ahora. Lo cierto es que en el aquí y ahora, en el presente, es donde se pueden trabajar las cosas, clarificarse y adquirir compromisos.

h. Pedir consejo y ayuda a otros acompañantes. Nadie lo sabe todo. Conviene ser honesto y reconocer los propios límites.

i. Orar incesantemente por el acompañado.

No todo es técnica, sino que la gracia de Dios actúa de forma misteriosa y sorprendente, por lo que la oración por la otra persona abre perspectivas siempre nuevas y engendra actitudes especiales en el que acompaña. *“Los que se dejan llevar por el Espíritu de Dios, esos son hijos de Dios”* (Rom 8,14).

5. Estructura de los encuentros

Si bien es cierto que cada encuentro de acompañamiento es distinto, que una estructura demasiado rígida constriñe tanto al acompañante como al acompañado, y que la estructuración debe ir acompañada de sensibilidad, atención y flexibilidad hacia la predisposición emocional, cognitiva y conductual del acompañado, una cierta estructura de los encuentros facilita el desarrollo de los mismos. La estructura de cada uno de ellos puede constar de los siguientes pasos:

* **Acoger al acompañado** de manera cálida haciendo alguna pregunta que sirva para ir rompiendo el hielo y que no sea especialmente trascendente (ej. ¿cómo estás?, ¿cómo anda la familia?, etc.).

* **Realizar juntos una pequeña oración** invocando la ayuda de Dios para hacer bien este momento de discernimiento. Esto sitúa en el justo plano a ambas personas.

* **Poner claro al inicio qué es lo que se pretende hacer.**

Si para cada encuentro tenemos un objetivo concreto conviene determinarlo al inicio. Esto no quiere decir que cada encuentro haya que cambiar de objetivo radicalmente. No es cuestión de “saltar de flor en flor”, sino de tener más o menos claro lo que se quiere hacer.

* **En la primera parte del encuentro conviene escuchar.**

Si bien es cierto que la escucha activa es esencial en todo el

Una estructura demasiado rígida constriñe tanto al acompañante como al acompañado.

proceso es especialmente importante en los inicios de los encuentros. Sólo así se tratará lo que es importante para el acompañado. Sólo de esta manera se podrán captar los pensamientos y sentimientos importantes para el acompañado. Para conseguirlo se necesita dar tiempo al acompañado. Todo tiene su tiempo de ser contado. No hay que precipitarse ni precipitar al otro. Todo el mundo necesita tiempo para verbalizar sus sentimientos hacia él, hacia los demás y hacia Dios. No es tarea fácil y hay que respetar el tiempo.

*** En la segunda parte del encuentro podremos clarificar, señalar, evidenciar y confrontar con el acompañado.** Sin que se convierta en un reprochar, dirigir o dar “consejitos”. Evidentemente esto es lo más complicado del acompañamiento.

Por ello conviene hacerlo:

- **Teniendo claro lo que se quiere decir** o conseguir. No quiera cambiar el mundo. Son más efectivos objetivos concretos y detallados.

- Poniéndose **en el lugar del acompañado** (entiendo que a ti te gustaría... pero...; comprendo tus motivos para... pero...).

- **Hablando en primera persona** (yo creo..., a mí me parece...), evitando juzgar o imponer al acompañado. Cuando decimos al acompañado que debería, tendría que hacer tal o cual cosa estamos diciendo que hay una única manera de hacer las cosas: ésa que el acompañante propone. Por una parte esto no es verdad, puesto que no hay una única manera de hacer las cosas aunque sí que hay una manera que a nosotros nos parece más conveniente y por eso la sugerimos. Y además los “deberías” generan sentimientos negativos en el acompañado (ej. culpa, tristeza, resentimiento...) y lo infantilizan.

- **Siendo positivo.** Destaque las consecuencias positivas de lo que usted piensa en lugar de centrarse en los aspectos negativos de su acompañado. Expresé sus ideas sin evaluar al otro, sin ponerle etiquetas.

Cuando se etiqueta a los demás se generaliza en exceso, generalmente se centra uno en lo negativo, olvidando aspectos positivos y se niega la posibilidad de que la otra persona pueda cambiar (ej. cuando se etiqueta a alguien como alocado se le lanza el mensaje de que es un alocado, siempre has sido un alocado y va a continuar siéndolo).



**“No vine a ser servido,
sino a servir”**



**acompañamiento
espiritual**

- **Siendo pedagógico.** Poner ejemplos propios o ajenos clarifica mucho más de lo que pensamos al acompañado. Pero cuidado con no ser demasiado autorrevelador, especialmente sobre temas personales e íntimos, pues el acompañante se compromete a garantizar la confidencialidad de lo dicho de manera explícita pero no así el acompañado.

* **Al finalizar los encuentros conviene hacer una síntesis** de lo tratado. En los últimos cinco minutos podemos pedir al acompañado que haga un breve resumen de lo hablado ese día o cuál es la idea clave que él cree que se lleva después de todo lo abordado. Conviene además fijar la fecha del próximo encuentro y se puede consensuar alguna “tarea para casa” (ej. escribir un proyecto de vida personal, escribir la historia de alguna etapa de su vida, historia de salvación, buscar información sobre ONGs de cara a un posible compromiso, marcar un ritmo de oración personal...). Para que el acompañado descubra quién es y quién quiere ser el proyecto de vida orienta bastante. Al fin y al cabo todas las personas tenemos deseos y proyectamos, y tener identificado y escrito un objetivo de vida no sólo la orienta sino que la hace más feliz cada vez que se ve que la vida de uno gira en torno a él. Por otro lado, no existe mejor ayuda que “iniciar” al acompañado en la verdadera escucha de la Palabra de Dios, que supone dejarse guiar, iluminar y confrontar por ella. La Palabra de Dios es el instrumento más eficaz para hacer madurar a la persona situándola en el mundo real, pero viendo ya las cosas, las personas y el mundo con unos nuevos ojos, los ojos de Dios, y no los de antes. Y es que la “conversión”, paso imprescindible para ser cristiano, pasa siempre por adquirir unos nuevos ojos que ven la realidad de forma nueva.

* **Cuando finaliza el encuentro** no todo termina para el acompañante pues es el momento para tomar notas de lo dicho. Confiar en la buena memoria de uno puede ser traicionero. Escribir nos ayuda a ser más concretos y a fijar las próximas metas a conseguir. Y releer las notas antes del próximo encuentro nos ayuda a refrescar la memoria.

En los últimos cinco minutos podemos pedir al acompañado que haga un breve resumen de lo hablado en ese día.

6. Conclusión

Ciertamente el acompañamiento compromete al acompañante, le exige, le cuesta, pero también es verdad que le hace crecer y gozar. Como toda relación interpersonal, el acompañamiento espiritual ayuda a crecer a ambas personas cuando esa relación se realiza en la confianza, en la empatía y en la sincera búsqueda común de la voluntad de Dios. Además, con el paso del tiempo se va convirtiendo en amistad espiritual, humanamente muy rica, pues va atesorando mucho descubrimiento de los dones de Dios en la vida de ambas personas, de secretos compartidos y de momentos en los que se ha puesto en común lo más profundo de la vida: los sueños, los fracasos, los sentimientos, las debilidades y las propias virtudes. Siempre es exigente para el acompañante, sobre todo porque él ayuda más al acompañado por lo que hace que por lo que dice, y forma más por lo que “es” que por lo que hace.

Y todo esto, no se nos olvide, no tiene otra pretensión que ayudar al acompañado a “*vivir según Cristo Jesús... enraizados y edificados en él*” (Col 2,6). Él es nuestra meta y nuestro apoyo más sólido’.



Javier López Martínez, scj



Javier López Martínez, es un Hermano dehoniano de 34 años, que reside en Madrid. Para cualquier comentario, observación o contacto con el autor, pueden dirigirse a la siguiente dirección:

**Departamento Psicología
Clínica. Facultad de Psicología
Universidad
Complutense de Madrid
Campus de Somosaguas.
28223 Madrid.**

Teléfono: 91 394 29 84
E-mail: jlopez@scj.es