

BASES

- **El acompañamiento es una actividad que hace una persona con otra, y que permite a la segunda crecer, a poder llegar a ser lo que está llamado a ser,**
- Esta actividad no se sabe hacer bien. No vale improvisar, no vale con un cursillo online de tres horas; para que el acompañamiento sea eficaz, madurativo y riguroso no basta con la buena voluntad. Exige un método y unas herramientas determinadas". Los cristianos debemos ser expertos en el arte de acompañar (Amoris laetitia).
- Es el arte de acompañar, de humanizar, de estar junto al otro realizando su camino ayudando a madurar y afrontar la vida.
- Acompañar no es dar "consejitos" ni recetas. Lo que necesitamos es alguien que nos ayude a conocernos y nos acompañe, nos dé fuerza y lucidez, nos impulse para afrontar por nosotros mismos el camino de nuestra vida. Al estilo del Buen samaritano: miró, se conmovió, se acercó, sanó las heridas...
- Es una experiencia personal y personalizada que ayuda al autoconocimiento, y ha de llevar a la acción; para ello la educación y el discernimiento son fundamentales – fidelidad a la vocación-.
- El acompañado ha de aceptar ser acompañado. Todo ser humano esta inacabado y se encuentra en "camino", llamado a una plenitud, por lo que está en continua búsqueda del sentido.
- Está centrado fundamentalmente en la persona y no en "un problema a resolver" (aunque se ayude a afrontar conflictos). Acompañar no es hacer terapia, aunque sí ofrece sanación.
- Es un acto gratuito, un servicio. Es una experiencia de intercambio –interrelacional-, que también toca y transforma al acompañante (Sanador herido).
- Lo primero que hizo Cristo, fue buscarse una compañía, y él fue acompañado siempre por su madre. El acompañante puede 'romper' si él mismo no han abierto su corazón a otros para ser acompañado.
- Hay diferentes modelos de acompañamiento (es importante flexibilizar y adaptar):
 - Paternalista –antiguo modelo del "director espiritual"-
 - Laissez Faire – laissez passer: Dejar hacer – dejar pasar, no se interviene
 - Facilitador del tipo "maestro" (modelo Jesús) –acompañamiento espiritual-. Es una experiencia de estar al lado, no delante ni detrás. En general es el deseable.
- El acompañamiento ha de ser necesariamente "integral", para que la persona ponga todas sus capacidades; no solo las intelectuales sino también las afectivas, volitivas y espirituales. Hay que realizar un acompañamiento de la existencia, del sentido y vocación de la persona -quién está llamado a ser-; sin olvidar la dimensión

comunitaria, para que no esté enfocada hacia el individualismo sino en el servicio a la comunidad, todo ello integrado en su propia biografía.

EL NECESARIO AUTOCONOCIMIENTO DEL ACOMPAÑANTE

- El acompañante puede ser un hombre o una mujer, un sacerdote, religioso o religiosa, laico a laica. Lo importante es que esté preparado para acompañar a otras personas y se deje llevar por la gracia de Dios para que esta fluya en una y otra dirección.
- Conocer qué valores me mueven, a qué doy importancia para evitar rechazar sistemáticamente otros sistemas de valores o formas de vida por el mero hecho de que son distintos a los míos. Igual con los prejuicios o sobregeneralizaciones que pueda tener y que pueden nacer de mis experiencias pasadas concretas. Esto se introduce subconscientemente e influye en mi modo de acompañar.
- Ser buen acompañante requiere ser buena persona y:
 - Capacidad intelectual (buscar información, integrarla...)
 - Capacidad de involucrarse (tomar decisiones, mojarse)
 - Capacidad de autoregulación emocional (afrontar las exigencias emocionales del acompañamiento)
 - Capacidad de tolerar la incertidumbre (no buscar procedimientos estándar y sí flexibilizar)
 - Capacidad de autoconocimiento (si busco la aprobación, evito la confrontación; si me gusta controlar situaciones, seré muy directivo...)
 - Buena intención: el objetivo es que crezca la persona y encuentre su mejor camino (ojo con manipulaciones)
 - Coherencia: sólo transmitiré con ilusión aquello si me lo creo. La importancia de tener y cuidar la propia experiencia de fe.
 - Y por supuesto saber que eres un instrumento en manos de Dios y que tú no puedes todo. Pero has de ser un instrumento muy afinado y eso, sí depende de ti.

PASOS

Pasos: 1 entender la realidad ---→ 2 integrar la realidad ---→ 3 hacer cambios para avanzar

- Primero acompañar para ayudar a "leer" su realidad, a hacerse consciente de sus dificultades y fortalezas (más estas), sus deseos o "a qué es llamado" –vocación-, qué le mueve...
- Desde ahí ayudar a integrarlo, ver la necesidad de una transformación, de pasar a la acción, de acercarle al camino que le podría conducir a su meta.
- Y acompañar en ese camino: en los éxitos y en las dificultades...
- Acompañar implica tocar heridas, pero hacerlo delicadamente, procurando infringir el mínimo dolor, y siempre con intención de curar, de generar Vida.
- Acompañar se hace ocasionalmente en un pasillo, en un bar... hay momentos "espontáneos", pero fundamentalmente es un proceso planificado, programando y

dedicando tiempos (cuánto tiempo, no puede ser indefinido salvo excepciones) y espacios (cuidar la situación de sillas y mesas...). Procurar adelantarse a momentos "especialmente significativos" para estar presente (momentos de "muerte" y momentos de "resurrección", de desolación y de consolación)...

ACOMPañAR EN CLAVE DE LAS RECOMENDACIONES DE CARL ROGERS

- **Empatía:** sensibilidad a la realidad del otro.
 - Identifico (entiendo y me sitúo ante el otro), incorporo (siento), y me separo (razón). Ojo con pasar a relaciones "íntimas" que confundan el rol
 - Recoger los mensajes implícitos del otro
 - Hacerle sentir que es escuchado: conducta verbal y no verbal del acompañante (copiar algunas).
 - Usar sus términos sensoriales

	Términos del acompañado	Respuestas del acompañante
Visual	Ver, Aclarar, Enfocar, Imagen, Observar, Perspectiva, Brillante, Entrever, Mostrar, Mirar	Parece que; Desde mi perspectiva; Según yo lo veo; Ya veo lo que me dices; A primera vista parece que
Auditivo	Escuchar, Gritar, Decir Dicho, Oír, Discutir, Alto, A voces, Ruidoso	Suena como; Según lo oigo; Lo que dices es que; Oigo que dices que; Algo te dice que; Me dices que
Kinestésico	Sentir, Tocar, Presión, Dolor, Captar, Sensación, Experiencia, Firme, Saber	Tu sientes que; Desde mi situación; Siento que; Tengo el presentimiento de que

- **Autenticidad:** ser uno mismo, no un actor
 - Implica autoconocimiento y "cuidada" relación con Dios
 - Rol no de autoridad
 - Congruencia entre lo predicado y mi acción
 - Autorrevelación prudente (el protagonista es el otro), información semejante, no de mastery. Momento propicio, no exceso; si la persona habla de una experiencia de fracaso no hacer autorevelación de éxito; el grado de intimidad de la autorevelación en función del tiempo e intensidad del acompañamiento.
- **Aceptación incondicional**
 - Actitud no valorativa ni de condena. No es estar de acuerdo con todo.

- Elogios sinceros, merecidos y precisos

HABILIDADES DE ACOMPAÑAMIENTO: RESPUESTAS DE ESCUCHA Y DE ACCIÓN

RESPUESTAS DE ESCUCHA (no se aporta sobre lo que "ofrece" el acompañado):

Amenazas: tendencia a juzgar mensajes; distracción (auto atención en mis habilidades de escucha); exceso de intervención cortoplacista, falta de tiempo.

• CLARIFICACIÓN

- ante mensajes ambiguos para evitar suposiciones (p.e. "ellos son los culpables de todo", "esa situación es irresistible", "ya sabes cómo es esto...")
- Hacer preguntas aclaratorias –no afirmaciones- "¿quieres decir que...?, ¿estás diciendo que...?, ¿puedes aclarar que quieres decir con...?". si se acierta, la persona profundiza, en caso contrario callará o sigue en ambigüedad... (junto a paráfrasis)

• PARÁFRASIS

- para que vea que le entendemos y pueda centrarse en esa idea (que nos parece significativa o que se centre en una parte del mensaje; p.e. "mi hijo es muy agresivo; es muy frustrante para mí y mi mujer y vivimos con pánico" y sin embargo es al inicio, por lo que los sentimientos pueden bloquear,
- repetición de la parte del *contenido* del mensaje que describe una situación, idea, persona o acontecimiento: "así que tu hijo es muy agresivo".

• REFLEJO

- es repetir los sentimientos del otro que aparecen en el mensaje (el afecto) para que se sienta comprendido y profundice en ello para que sea consciente de sus sentimientos que pueden dominarle e interferir en su capacidad racional.
- A veces la reacción emocional del otro es negativa respecto al propio proceso de acompañamiento y al acompañado: no ponerse a la defensiva y usar reflejo.
- Devolver verbalmente los sentimientos. La palabra debe coincidir con el afecto y con la intensidad (débil –algo-, moderado –bastante- o fuerte –muy-) evitando subestimación (ridicúlez) o sobreestimación (intimidación). También debe coincidir con términos sensoriales. No abusar y añadir aspectos de la situación a la que se refiere el afecto (paráfrasis)

	felicidad	tristeza	Temor	Incertidumbre	enfado	Fuerza capacidad	Debilidad incapacidad
Fuerte	Extasiado Emocionado	Desesperado Deprimido Desolado	Aterrorizado Aplastado	Aturdido Confundido	Furioso Violento Vengativo	Poderoso Potente	Avergonzado Exhausto Impotente
Moderado	Feliz Contento	Abatido Desilusionado Triste Dolido	Preocupado Tenso Amenazado	Inseguro Desorientado	Irritado Resentido	Seguro Atrevido Habilidoso	Desmoralizado Rendido Incompetente Abatido
Débil	Satisfecho Calmado	Desanimado decepcionado	Inquieto Inseguro intranquilo	Indeciso preocupado	Contrariado Malhumorado	Firme Capaz Fuerte	Débil frágil

- **SÍNTESIS**

- Se trata de enlazar dos elementos de un TEMA común –hay algo que “mueve”, que “huele a”-: aspectos consistentes entre un contenido y una emoción...
- unir dos o más partes diferentes (pueden ser contenidos o afectos) de uno o varios mensajes. Usar tono de afirmación, no de pregunta, describiendo hechos objetivos. Ayuda a descubrir si realmente eso “mueve algo”.

RESPUESTAS DE ACCIÓN (el acompañante añade algo):

Incluyen percepciones o interpretaciones del acompañante y busca ejercer una influencia directa, promueve ver la necesidad de hacer un cambio y llevar a la acción a través de un marco de referencia más objetivo

- **PRUEBAS**

- Son preguntas para hacer reflexionar. Puede ser abierta o cerrada. Ojo no pasar a un interrogatorio ni para acusar. Dejar tiempos de silencio –reflexión-.

- **CONFRONTACIÓN**

- Señalar o describir una discrepancia entre lo que el acompañado dice / siente / hace para señalar aspectos que deberían cambiar e integrarse. No valorar, presentar las dos cuestiones confrontadas y hacerlo con delicadeza (ha de haber buen clima) y nunca hacerlo al final de un encuentro. La persona puede negarlo, sentirse confundida o aceptarlo.

- **INTERPRETACIÓN**

- Ofrecer una posible explicación de lo que le ocurre desde la perspectiva del acompañante. Establece una relación causal entre hechos busca que la persona examine su conducta desde una perspectiva diferente.
- Sugerir más que afirmar
- Hay que valorar el grado de discrepancia entre lo propuesto y su vivencia... Si hay una reacción hostil, no seguir y dejarlo para más adelante. Nunca hacerlo al inicio de una relación ni al final de un encuentro.
- Técnica "Colombo"

- **INFORMACIÓN**

- Es comunicar datos o hechos para ofrecer alternativas. Informar no es aconsejar. Datos comprensibles para el otro y manejables: útiles. Adelantar qué reacción emocional puede causar esta información...

BIBLIOGRAFÍA:

Domínguez Prieto, X.M. (2017): *El arte de acompañar*. PPC.

García Domínguez, L.M. (2011): *El libro del discípulo*. Sal Terrae.

Cornier, W y Sherilyn, L. (2008): *Estrategias de entrevistas para terapeutas. Habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales*. Desclée De Brouwer.

Rogers, C. (1981): *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós.