

Acompañamiento espiritual y terapéutico

*Gloria Grimaldo**

Mucho se ha escrito sobre el tema del acompañamiento, y sólo podremos saber y conocer lo que significa, cuando acompañemos a otras personas.

Acompañar, para efectos de nuestra exposición, significa caminar juntos, compartir trechos de un camino común. De hecho, de manera informal, estamos en continuo proceso de acompañar y de ser acompañados.

La vida nos da la gran oportunidad de ser compañeros, en el ámbito personal, familiar, laboral. En esta vía, lo hacemos empíricamente, y quizás sin conciencia de lo que estamos haciendo.

Pero nos ocuparemos aquí de dos áreas concretas de acompañamiento, de su conceptualización y generalidades. Se trata del acompañamiento terapéutico y del acompañamiento espiritual, enfocados ambos en relación a la salud mental. En ambos casos, se necesita formación para el desarrollo de las habilidades y destrezas requeridas.

Marco referencial del proceso salud-enfermedad mental

¿Cómo distinguir la enfermedad de la salud? Es una aventura compleja. Sobre todo, cuando nos referimos a la salud mental y a los trastornos que de ella se derivan.

El marco del proceso de evolución de la psiquiatría, como rama que enfatiza los procesos mentales, nos ayudará a comprender este planteamiento.

* Colabora con este número. Médica psiquiatra. Panamá.

En el Siglo XIX se buscaba el origen de los trastornos mentales en lo orgánico, en lo biológico; los estudiosos desarrollaron la vista, para con la mirada estudiar y clasificar dichas enfermedades.

Con el planteamiento de Sigmund Freud, considerado el padre de la psiquiatría (1856-1939), el enfoque se desplaza al oído, a la escucha. Se enfatiza lo emocional, lo biográfico, lo sociocultural. La actitud de la psiquiatría cambia radicalmente, ya no "mira al mundo para ordenarlo", sino que quiere entender la intimidad de la patología a través de la escucha de ella.

La incorporación de dicha actividad implica los sentimientos, temores, expectativas, ansiedades, frustraciones y sus repercusiones somáticas.

Y se plantea otro cambio de actitud, el enfermo no es el otro, distante y lejano, el enfermo soy yo mismo.

Freud sostiene que los mismos mecanismos que se dan en los trastornos, se dan también en las personas que nos consideramos sanas, o sea, "los normales". Los mismos mecanismos de defensa y los mismos elementos emocionales operan en la enfermedad y en la salud. Las diferencias que se dan, entonces, son de cantidad, no de calidad.

Se plantea una hipótesis multicausal, que ampliamente incluye causas exógenas (insultos externos a la psique) y causas endógenas (predisposición).

De allí que para evaluar de manera integral la conducta de una persona hay que tomar en cuenta el papel de los organizadores biológicos, psicológicos y sociales, y cómo ellos interactúan con el medio ambiente personal, familiar, ecológico, histórico, social y cultural donde se desenvuelve la persona.

En un gran porcentaje, la razón de consulta no necesariamente es una patología (una enfermedad), sino reacciones de ajuste a la vida adulta, respuestas normales a situaciones de estrés o de pérdidas, o simplemente, malestar psicosocial ante las demandas de la vida.

Hay ciertos trastornos mentales, que presentan una desorganización de la personalidad muy obvia, y "síntomas floridos",

tales como los trastornos sicóticos, los afectivos en fase moderada o grave: depresiones, trastornos bipolares, o trastornos muy marcados de la personalidad, donde no hay duda de que la persona no califica para ser acompañada, hasta no resolver, médicamente, los síntomas discapacitantes.

Pero ya decíamos previamente que la gran mayoría no se encuentra en estas condiciones, y que en muchas ocasiones, se nos dificulta afinar la distinción de lo normal y lo anormal.

Todo este planteamiento nos destaca las siguientes premisas:

1. la complejidad del ser humano, tanto acompañado como acompañante.
2. la complejidad para calificar o descalificar a las personas como normales o enfermas;
3. la casi certeza de que la gran mayoría acude en busca de ser escuchadas.

La realidad es que el ser humano es una totalidad, sus dimensiones se imbrican entre sí, y hay espacios donde coinciden, de allí que también se dificulta en muchas ocasiones definir si son problemas psicológicos o espirituales.

En ocasiones, es claro que se trata de un trastorno psicológico: hay antecedentes familiares, y síntomas definidos que persisten por determinado tiempo. En otras ocasiones, síntomas parecidos, pero relacionados ahora con la ausencia de Dios, o con lo que nos hemos alejado de su gratuidad, de la fe, del Espíritu, nos hacen pensar en desolación¹. Y probablemente se lleguen a vivir ambas entidades.

¿Que es el acompañamiento terapéutico?

Los trabajadores de salud mental acompañamos a las personas que llegan a nosotros. Usualmente las características de estos encuentros se dan por dos situaciones:

1. tienen algún problema o trastorno;
2. buscan soluciones rápidas a su trastorno.

Independientemente del enfoque terapéutico, está presente la capacidad de sintonizar con el sufrimiento humano, y el compromiso de ser compañeros de ruta, en el camino que ellos elijan.

¹ Para ampliar la diferenciación de depresión y desolación, recomendamos: La desolación espiritual en nuestro mundo de hoy. Corella, Jesús. Manresa (2003). Vol.75.

Teóricamente, está presente la concepción de la integralidad del ser humano, conformado por dimensiones las biológica, psicosocial y espiritual. Pero operativamente, este enfoque no se aplica, y lo parcializamos de acuerdo a nuestra formación hacia lo biológico, lo psicológico, o ambas vías.

Básicamente, se busca satisfacer dos procesos centrales: la aceptación y el compromiso. Aceptación de la persona tal como es, eliminando los juicios morales que se pueda plantear en relación a conductas: pensamientos, sentimientos, lenguaje externo e interno, etc. Compromiso para trabajar en su crecimiento, para elaborar un plan de trabajo que involucre actividades orientadas a lograr el cambio conductual.

Acompañamiento espiritual

El acompañamiento espiritual exige la presencia del ESPÍRITU en el proceso.

Espíritu en el lenguaje bíblico es equivalente a Vida, Energía, comunicación con la gracia de Dios.

Se parte del presupuesto de que acompañamos a alguien que camina con el mismo rumbo que nosotros. Se trata de *“una relación de ayuda que un cristiano da a otro para hacerle capaz de escuchar la comunicación de Dios, de crecer en familiaridad con este Dios y de traducir en vida las consecuencias de esta relación”*. (Barry y Connolly)².

Metafóricamente, es como encontrar una persona con muchos nudos, y te toca acompañar discretamente a que vaya desenredándolos, y siguiendo el hilo hasta llegar a Dios. Se acompaña para dejar libre el camino para que el Espíritu actúe. Santa Teresa de Ávila decía: “Yo no hago otra cosa que evitar todo lo que pueda obstruir, alterar o cambiar el camino por el cual Dios lleva a las hermanas”.

El compromiso, esa “traducción en vida” de la comunicación con el Señor, se orienta hacia el logro de la vivencia de valores evangélicos, que lo lleven a construir el Reino de Dios, a través de nuestro crecimiento personal. Los cambios conductuales y los logros personales son medios para lograr la construcción del reino.

² Cita de Acompañamiento espiritual hoy, Piet Van Beermen. Manresa (1996), 364.

El que acompaña espiritualmente

Es una persona de Dios, que se deja guiar por el Espíritu, que valora y trabaja en su crecimiento personal, y que ha integrado su historia de vida.

Ello implica necesariamente poseer las habilidades psicológicas y humanas indispensables en el proceso: aceptación incondicional de la persona, respeto, empatía y capacidad de escucha.

Debe poseer herramientas para el discernimiento, saber por dónde se mueven los espíritus en la acompañada, saber desenmascararlos, emplazarlos.

Debe haber aprendido de la experiencia, “más sabe el que vive sin querer saber, que el que quiere saber sin vivir. Vivir es relacionarse, gozar y padecer, desear, aborrecer y amar”³.

Requisito vital del que acompaña es también reconocerse “curador herido. Reconocer la propia vulnerabilidad y aceptar la propia fragilidad y los sufrimientos.

“Solo quien se ha reconciliado con sus heridas, es capaz de acompañar más eficazmente”, porque:

1. El haber encontrado su propio sentido de la vida le da libertad para acercarse y no sentirse amenazado.
2. Establece una relación de igualdad con la condición humana.
3. Desarrolla empatía al estar sensible y abierto a la propia experiencia.
4. Hay activación⁴ de la escucha y de sentimientos de fraternidad”.

Los acompañantes deben aprender a entender y manejar adecuadamente cuánto se involucran e invierten emocionalmente en la vida de aquellos que acompañan.

La manera de enfrentar esto no es erigiendo defensas para no ser invadidos, sino saber escucharse a sí mismos, lo que sienten, lo que le está pasando en la relación y ver qué pueden aprender. El

³ Benito Pérez Galdos en “La mente o la vida”, Jorge Barraca, 2005, Desclee de Brouwer, Madrid.

⁴ Humanización de la asistencia al enfermo, Angelo Brusco, 1998, Centro de Humanización de la salud, Madrid, pp. 65-75.

acompañamiento espiritual es trabajo personal y es gracia, es sudor y don. Por ello, los procesos de aprendizaje y de oración deben ser permanentes.

El que se deja acompañar espiritualmente

Es un ser humano en proceso de búsqueda, que busca satisfacer sus necesidades de trascendencia, que percibe que “hay algo mas” que le hace falta. Es un ser que busca ayuda para encontrarse con Dios. Esta condición lo mueve a buscar ayuda, o sea, su motivación es básica.

Debe tener una estructura estable de su personalidad, entendiéndolo por ello a una persona capaz de aceptar sus debilidades, de darle un sentido a su vida, a su sufrir, y capaz de adaptarse a las diversas situaciones de su presente.

El que acompaña al acompañante

Todos los procesos de la vida ameritan una evaluación, un alto para mirar por donde vamos y elaborar nuevas “estrategias”, o cambiar de rumbo. Y en este proceso de “buscar y hallar la voluntad divina para la salud de su alma”⁵, donde somos co-responsables, se justifica aun más la necesidad de ser acompañados y supervisados.

Conclusión

Entrar en el proceso de acompañamiento espiritual es dejarte llevar, sea que acompañes, sea que seas acompañado. El ser dóciles al Espíritu, hará visibles los frutos de la experiencia: convertirnos en hombres y mujeres nuevas.

Destaca la complejidad del ser humano, el desconocimiento de nuestra interioridad y de nuestro potencial.

Al igual que la tendencia actual de calificar conductas adaptativas psicológicamente como patológicas, que limitan la integración sana de nuestras debilidades, y que favorecen, por ende, nuestra disponibilidad para la trascendencia.

⁵ Ejercicios Espirituales de Ignacio de Loyola, Anotaciones, 1.