



Acompañamiento y escucha

María José Rosillo
rosillotorralba@gmail.com



Cuando hace unos años inicié mi formación en *Counselling* con el Centro San Camilo de Humanización de la Salud, jamás podría haber imaginado el alcance y la repercusión que tuvo en la mejora de mi tarea de acompañamiento a personas (mujeres víctimas de violencia, menores infractores y especialmente en jóvenes LGTBI+ y sus familias). Aprendí a aplicar en mi modo de hacer y también de ser, esos tres pilares fundamentales que ayudan a la persona a sentirse escuchada, entendida y acogida. Creo que puede hablarse perfectamente en esta ocasión de una Pastoral de la Escucha y, como tal, la considero relevante para que sea introducida y compartida en esta ocasión.

El *Counselling* es, desde mi humilde punto de vista, un modo concreto de acompañar que nos prepara a la persona guía (por llamarnos de algún modo) a adoptar una serie de previos en nuestro modo de percibir la realidad y prepara nuestro terreno emocional, personal, psicológico y mental, para que podamos realizar nuestro trabajo de la forma más adecuada. Paso a describir estos pilares:

- **Empatía.** Es un término del que se habla muchísimo en acompañamiento personal y pastoral. Y que va más allá de «ponerse en el lugar del otro». Supone ponerse sus zapatos, caminar con ellos. Ser capaces de comprender lo que pueden llegar a sentir, y que no tiene nada que ver con sentir lo mismo. Sentir lo mismo que la persona que acompañamos no solo no es posible, sino que no es recomendable. Podemos hundirnos con el/ella. Entender lo que la otra persona siente, sí está dentro de nuestra capacidad de ayuda. Y supone un esfuerzo considerable ya que requiere tomar conciencia de nuestros prejuicios (que todos/as tenemos) y dejarlos apartados un momento frente a la persona que tenemos delante.
- **Aceptación incondicional.** Va estrechamente ligado a la anterior y requiere acoger sin condiciones a la persona que acude a nosotros. Esto no significa justificar ni aceptar todo lo que haga o diga. Si no, sencillamente, comprender que esta persona y su mochila forman una unidad indivisible en este momento y, como tal, hemos de acogerla. Luego a lo largo del proceso de acompañamiento iremos viendo qué sucede.

- **Autenticidad.** Se traduce en un modo de «ser verdaderamente nosotros» frente a la persona a la que acompañamos. En muchas ocasiones se nos requiere presentarnos como guía, referente, conductor/a,... y junto a estas funciones, se nos asignan las cualidades de perfección, normativa, regla, orden, encorsetamiento... Pero ¿dónde queda nuestra vulnerabilidad? También la tenemos y, en alguna ocasión, no pasa nada si esta queda visible. La autenticidad también tiene que ver con nuestras opiniones, sentires, preocupaciones, frustraciones, dudas.

Estos tres pilares, también se entrenan y se trabajan de forma individual y grupal entre los grupos de formadores/as y catequistas. Somos guías y a la vez guiados. Es interesante que los grupos de catequistas se formen en estas técnicas y herramientas de trabajo personal previo que nos abre la mente y el corazón. Y nos ayuda a vernos desde la humanidad y con humildad a nosotros/as mismos/as. Guiar a jóvenes y familias desde el paraguas de la fe, no es menos complejo. Porque nos ofrece una dimensión de la persona ennoblecida por su vínculo sagrado con Quien nos creó. Por tanto, partimos de un concepto sagrado de cada persona. Por nuestra fe, nos vemos condicionados a un modo de vida y de pensamiento concretos que en ocasiones puede entrar en conflicto con la realidad humana que se nos presenta. Os pongo en situación:

Una madre creyente cristiana, me plantea:

- ¿Debo dejar que mi hija de 11 años acceda a la hormonación porque se siente chico? ¿No es eso ir en contra de la voluntad de Dios?



Desde mi fe, podría responderle:

- No estoy de acuerdo en absoluto con que una chica de 11 años sea sometida a un proceso farmacológico tan extremo, más aún, conociendo de cerca las repercusiones y secuelas que tiene para la salud de la persona. Y además aceptando desde mi fe, que ha sido creada mujer (sé cuánto de conflicto puede generar esto que digo en muchos sectores, pero es un debate real).

Pero, desde «mi posición de escucha empática y de aceptación incondicional» debo, en primer lugar, reconocer ante esa madre, que no tengo la certeza de una respuesta a esa pregunta; en segundo lugar, que puedo entender su dolor, su confusión, su miedo (según su sentir) a cometer un acto contra Dios. Pero también debo aceptar la realidad de su hija, lo que la chica verbaliza, lo que siente. Ser capaz de tenerla delante y que sea escuchada por mí, sin prejuicios, y, luego, acompañar su proceso sin prisa, dejando que ella aclare su ser y sentirse en el mundo. Esto es lo realmente complejo. Saber discernir nuestras respuestas. Lo que a mí siempre me ha servido es priorizar y prestar atención y acogida a lo que la persona que tengo delante está sintiendo y expresando. Y lo que más me preocupa es que confirme realmente que se está sintiendo escuchada y comprendida sin juicios.

Por si sirve de ayuda, siempre que inicio una sesión de acompañamiento personal o de grupos, me pongo en Su presencia y le suplico que me dé las palabras adecuadas para ayudar, consolar y hacer crecer a la persona o personas con las que me encuentre ese día y lo dejo en Sus manos. De momento me va bien.