

## TIPOS DE AYUDA EN EL ACOMPAÑAMIENTO

Jesús Sastre, pbro

**Desde la relación de ayuda no-directiva, Jesús Sastre, nos presenta un modelo de acompañamiento que establece una estructura de comunicación, realiza un proceso de personalización, reconoce el sentimiento y no evita los silencios.**

**E**l acompañamiento personal es una mediación necesaria para el crecimiento personal en la fe; por lo tanto, necesitamos definir los elementos que entran en juego y las relaciones entre ellos. "Después de unas décadas de crisis, purificación y marginación, el acompañamiento espiritual se ve como insustituible en la configuración de la personalidad cristiana adulta. La no culminación de muchos procesos pastorales con jóvenes y adultos es el reflejo evidente de una educación de la fe poco experiencial y, en consecuencia, no configuradora de la identidad cristiana, tanto en lo personal como en lo comunitario. Y sabemos que el medio más adecuado para la personali-

zación de la fe es el acompañamiento espiritual"<sup>1</sup>. La exposición aborda los siguientes puntos: el desde dónde y el para qué de las ayudas, la relación de ayuda no directiva, la conversación espiritual y otras formas de ayuda.

### EL DESDE DÓNDE Y EL PARA QUÉ DE LAS AYUDAS

El acompañamiento espiritual está al servicio del encuentro personal con Dios; por lo mismo se constituye como cauce de la experiencia religiosa. El encuentro personal con Dios es posible porque somos "imagen y semejanza de Dios". La condición humana nos hace sentirnos en camino, trascendernos constantemente y

## EL OBJETIVO FUNDAMENTAL DEL ENCUENTRO CON DIOS ES DESCUBRIR SU VOLUNTAD

buscar la plenitud que intuimos y saboreamos, pero que nunca alcanzamos plenamente. Para facilitarnos el camino de la fe, Dios se ha hecho accesible en Jesús de Nazaret; Él se presenta como "camino, verdad y vida". El punto de partida de la fe cristiana es la afirmación de que Dios se ha manifestado en la historia y de que también se manifiesta al creyente que lo busca con sincero corazón. El objetivo fundamental del encuentro entre Dios y el hombre es el conocimiento experiencial de la voluntad de Dios para que pueda ser acogida y llevada a la práctica. Si esto es así, la vida de fe se sitúa en el nivel de la relación personal e impide que la fe se configura ideológicamente como un conjunto de creencias, normas y ritos que el hombre está obligado a aceptar. Por otro lado, hay que evitar el subjetivismo en la experiencia religiosa; para ello hay que recurrir a "instancias objetivadoras" de lo que sucede en el encuentro entre Dios y el creyente. Los maestros de espiritualidad consideran como instancias objetivadoras el análisis de la realidad, el ejercicio del discernimiento, la misión compartida y la Iglesia institución y carisma. Lo que sucede en la oración personal y en lo cotidiano se lleva al acompañamiento personal como la materia para hablar de la experiencia de Dios y la toma decisiones.

Hemos dicho que el ser humano tiene capacidad para conocer experiencialmente a Dios; ahora bien, ¿cómo es nuestra interioridad para que podamos captar este presencia actuante?<sup>2</sup> Nuestro yo a través de sus facultades naturales tiene constantemente sensaciones, pensamientos, ima-

ginaciones y deseos. La relación razonada entre estos elementos termina en juicio, valoración y toma de postura; esto es lo que nos permite apropiarnos de lo que sucede en nuestro interior, pero que todavía no lo habíamos personalizado ni formaba parte de nuestro ser. Estos razonamientos tienen connotaciones afectivas; por consiguiente, las mismas cosas vividas por sujetos distintos no tienen los mismos significados. Lo vivido, pensado y sentido no es suficiente para que podamos decir que ha habido experiencia religiosa; normalmente para que se de experiencia el yo tiene que ser consciente de lo que pasa en su interior, relacionarlo con su pasado y con lo que impulsa su futuro. Este recorrido tiene que ser observado por el interesado con atención y cierta distancia hasta llegar a preguntarse: "¿por qué siento y pienso esto?" "¿por qué en esta situación?" "¿por qué de esta manera?" Dios se hace presente en la vida de las personas que asumen con verdad y pasión su existencia; quien procede así está en el mismo camino de Dios que sale al encuentro del que pone los medios para "dejarse encontrar por Él". Al fin y al cabo, es una manera de asumir el misterio de la encarnación donde los límites entre lo humano y lo divino se transforman en apertura de lo humano a Dios y acogida de Dios en lo humano.

### LA RELACIÓN DE AYUDA NO-DIRECTIVA

La técnica de la entrevista está supeditada al método propio del itinerario espiritual configurado en el seguimiento de

Jesús. El comienzo de esta experiencia es fruto de la acción de la gracia en el corazón del creyente; las etapas del seguimiento de Jesús se recorren en actitud de búsqueda y confianza hasta dejar a Dios tomar la iniciativa en la propia vida. Al tiempo que afirmamos esto también hay que salvaguardar la libertad del hombre que decide en el ámbito de la experiencia que está realizando. Constatar en la vida el valor humanizador de la fe es una de las motivaciones más fuertes para creer con todas las fuerzas. La conversación espiritual es un medio que sirve al diálogo inmediato con Dios. La referencia fundamental, como punto de partida y de llegada, es lo que sucede interiormente en el encuentro entre el creyente y Dios. "Para Ignacio, la primera forma de imitar a Cristo enviado por el Padre para anunciar la Palabra es la conversación. Aquí está el fundamento del "ministerio de la palabra" en la compañía, y en particular el del apostolado de la conversación espiritual"<sup>3</sup>. En la conversación espiritual el conocimiento de la palabra del otro y de la Palabra de Dios están relacionadas en la vida concreta de esa persona que quiere tomar decisiones a partir de lo que Dios le ha manifestado experiencialmente. La conversación espiritual se realiza a través del cauce psicopedagógico de la relación de ayuda no directiva.

La entrevista no-directiva es una forma de relación de ayuda que se distingue de otros modelos que son directivos; la directividad se da cuando el subrayado en la relación se pone en el orientador que es quien tiene el saber y la competencia. En

la relación de ayuda hay tres elementos implicados entre sí: el orientador, el orientado y el conociendo del saber que regula la relación (psicología, ciencias sociales, medicina, ética, etc.). Cuando decimos relación de ayuda no-directiva queremos decir, siguiendo a C. Rogers: toda persona, en términos de normalidad, debidamente clarificada y motivada puede, por sí misma, encontrar solución a sus problemas. Esta comprensión de la relación conlleva la puesta en práctica de los elementos que hacen de ella un método educativo y que comentamos brevemente a continuación.

- Estructura de la comunicación. La comunicación interpersonal comporta una estructura de superficie y una estructura profunda. La primera describe los hechos y las reacciones; ahora bien, por debajo del nivel explicativo están los sentimientos que nos dicen cómo está viviendo el sujeto concreto lo que le está pasando y por qué reacciona de una u otra manera. Esto último es la estructura profunda, la que se refiere a los sentimientos, pensamientos y deseos que no se suelen manifestar de forma explícita. La persona que busca orientación lo hace desde la estructura profunda, pero lo comunicado, estructura de superficie, no suele traducir con exactitud lo que la persona está viviendo. Por esto la relación de ayuda es un proceso para ir de lo comunicado a la estructura profunda que es donde están las claves para la posible solución de los problemas planteados. Este modo de proceder se refiere tanto a cada entrevista como al proceso de relación de ayuda.

## LA REFERENCIA FUNDAMENTAL ES LO QUE SUCEDE EN EL ENCUENTRO ENTRE EL CREYENTE Y DIOS

## LA IDENTIFICACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS ES UN ASPECTO CLAVE PARA QUE SE PRODUZCA UN CAMBIO

- Proceso de personalización. Consiste en facilitar a la persona el paso de la estructura de superficie a la estructura profunda. El camino es largo y complejo, pues requiere que lo haga la persona interesada con las indicaciones del orientador. Los pasos intermedios son: comprender lo que se comunica (la causa del problema se suele poner en algo exterior, personas o instituciones), personalizar el contenido de la comunicación (precisar el sentimiento en primera persona), personalizar el fallo (concretar el porqué del problema) y personalizar el objetivo (qué hacer para superar las dificultades). Este recorrido requiere, por parte del orientador, un hábil manejo de las respuestas que se van dando en el diálogo de la relación de ayuda. La respuesta primera, que se debe mantener como hilo conductor de la entrevista, es la respuesta empática o reflejo; consiste en comunicar a la persona que habla que hemos captado lo que nos dice (contenido) y cómo se siente (vivencia del problema). La respuesta empática sirve para que la persona comunique todo lo que desea sin recibir, antes de tiempo cuestionamientos, interpretaciones o valoraciones. La respuesta empática sólo se puede hacer desde la acogida cordial e incondicional del otro; tiene como cometido facilitar la autoexploración y el cambio de perspectiva que permite al interesado ver que él puede, por sí mismo, solucionar sus problemas. Quedan excluidas las respuestas que dan recetas e impiden a la persona conocer su situación y dar sus propias soluciones. A partir de la respues-

ta empática se van dando las otras respuestas a medida que avanza la conversación; el orden de las mismas suele ser el siguiente: respuesta investigadora abierta para la ampliación o clarificación de algún punto; la respuesta apoyo afectivo en la medida que la persona concreta la necesite; la respuesta contraste para que el interesado pueda hacer autoevaluación y tenga las claves para reinterpretar la situación en términos de solución. Al final de la entrevista vendría la búsqueda de objetivos y medios que permitan comprobar en el terreno de lo cotidiano la consecución de los objetivos propuestos. La siguiente entrevista partirá de los resultados que se hayan conseguido al llevar día a día la programación prevista.

- Reconocimiento de los sentimientos. Los estados de ánimo expresan el modo en que la persona siente y afronta sus problemas. La identificación de los sentimientos es un aspecto clave para que se produzca un cambio en la interpretación de lo que sucede y se perfilen las posibles soluciones. Con mucha frecuencia, los sentimientos no se exteriorizan de manera directa, sino indirecta a través de juicios de valor proyectivos que sitúan la responsabilidad en el exterior del sujeto. Hablar de los sentimientos y desde los sentimientos supone un nivel de comunicación profundo, pues la persona habla de su historia personal, de sus experiencias vitales, deseos, esperanzas y expectativas. Este es el nivel de comunicación propio de la relación de ayuda. En los otros niveles de comunicación, incluido el de las propias

ideas y opiniones, la persona no suele implicarse totalmente. A este nivel de comunicación se llega a través de un proceso de aprendizaje en el que se superan miedos, prejuicios y culpabilidades.

- Los silencios. En la conversación aparecen silencios de diverso tipo. No hay que tener miedo a estos momentos de silencio, pues pueden ser muy importantes para el proceso que se está viviendo. Hay personas que no soportan el silencio y tienden a llenarlo de palabras que nada importan y poco significan. El orientador debe captar los diferentes tipos de silencio para darles el espacio que necesitan, llenarlos de contenido y propiciar el que el orientado se exprese en ellos. El silencio de reflexión permite profundizar en algún tema; el silencio de descubrimiento ayuda a saborear el horizonte nuevo que se abre; el silencio de emoción posibilita la expresión del sentimiento que embarga el corazón; el silencio de oración reconoce la presencia de Dios y responde con acción de gracias, petición, adoración, perdón, etc; el silencio de perplejidad posibilita la clarificación para seguir avanzando; el silencio de tensión remite al conflicto subyacente que tiene que explicitarse para poderlo clarificar y solucionar.

- Tipos de entrevista. La entrevista puede ser estructurada, semiestructurada y libre. La entrevista estructurada es aquella que dispone de un guión previo y el diálogo versa sobre lo previsto y preparado. La entrevista semiestructurada dispone de un guión previo que funciona como texto y pretexto para hablar de todo lo que salga o sea necesario. La entrevista libre es

aquella que no dispone de ninguna preparación convenida y el orientado comenta lo que le parezca en cada entrevista. Pensamos que la entrevista semidirigida, sobre todo para principiantes, es la que mejor resultado da; la persona va a la entrevista con la seguridad que le da el llevar preparado aquello de lo que se va a hablar y sabiendo que dispone de total libertad para abordar cualquier otro tema. Como método podemos decir que la entrevista semiestructurada ayuda a descubrir el proceso, a tomar notas y a programar las actuaciones.

- Actitudes del orientador y del orientado. Todo lo expuesto referido a la técnica de la entrevista no-directiva no funcionaría si el orientador no tuviera tres actitudes fundamentales: la congruencia o coherencia entre su mundo interior y exterior, es decir, entre lo que piensa, hace y propone; la aceptación incondicional de la persona a la que trata de ayudar; y la empatía o capacidad de "sentir con el otro" para poder decirle una palabra adecuada a la situación por la que pasa.

El orientado, por su parte, necesita conocer las "reglas de juego" propias de una relación de ayuda no-directiva. Esta relación puede incorporar elementos de otras relaciones interpersonales, pero no se confunde con ellas; la relación de ayuda no-directiva no es un consultorio, no es una charla entre amigos, ni un desahogo psicológico; poco a poco el orientado tiene que saber bien a qué va, la técnica de la entrevista y el papel que corresponde a cada uno de los agentes.

## **EL ORIENTADO NECESITA CONOCER LAS "REGLAS DE JUEGO" PROPIAS DE UNA RELACIÓN DE AYUDA "NO-DIRECTIVA"**

- Las transferencias. Con cierta frecuencia aparecen las transferencias del orientado al orientador. Estas se producen cuando la relación actual reaviva problemas de la infancia que no están bien resueltos; suelen ser de dos tipos: de dependencia y sumisión o de agresividad y rebeldía. Cuando se producen, el orientador no debe entrar en el juego de la contra-transferencia; por el contrario, debe explicar la transferencia, buscar las causas de la misma y ayudar al orientado a manejarla para que no perturbe la relación entre ellos. La buena resolución ayuda al orientado a solucionar un problema del pasado que estaba enquistado y a ampliar el campo del conocimiento personal.

#### **LA CONVERSACIÓN ESPIRITUAL**

La entrevista no-directiva es el cauce psicopedagógico para la conversación espiritual; ésta tiene su propio contenido y dinámica.

#### **ICONOS DE ACOMPAÑAMIENTO**

Entre los muchos pasajes evangélicos de encuentro de Jesús con personas concretas, hacemos referencia a dos por su carácter paradigmático: los discípulos de Emaús (Lc 24, 13-35) y la Samaritana (Jn 4, 1-42); como son dos relatos bien conocidos por todos no es necesario entrar en muchos detalles, pero sí necesitamos preguntarnos ¿qué ocurre en estos encuentros?

Los discípulos de Emaús y la Samaritana tienen detrás una situación o una historia que se manifiesta en el desencanto, la frustración y la huida. La situación de fondo es que no manejan adecuadamente

lo que les pasa; les faltan claves y no tienen a nadie que les ayude personalmente.

Jesús se pone a su lado, se hace el contradicho y de forma sencilla se pone a charlar con ellos desde su terreno; la conversación parte de situaciones concretas y personales. El nivel de comunicación que se consigue es profundo. Jesús escucha, acoge y conversa. Poco a poco aparece el contraste en un doble sentido: el de cada uno con su conciencia, y el de cada uno con la Palabra de Dios. Esto hace que aparezca una luz, un horizonte, una alegría interna que no se olvida y funciona como referencia posterior.

En los discípulos de Emaús el gesto de la fracción del pan es definitivo; es el signo de la vida entregada a todos y por todos. En la Samaritana es el "agua viva", la realidad vista desde Dios, que salta hasta la vida eterna. En los dos casos se produce un profundo dinamismo: corren a anunciar a otros lo que han descubierto, aunque es de noche y están cansados (los discípulos de Emaús) o aunque todo el pueblo conozca su vida pasada (la Samaritana).

Acompañar es ante todo salir al encuentro, acoger y escuchar. Los contenidos de la comunicación, incluido los contrastes, se comprenden desde la aceptación incondicional que expresa el amor de Dios y nos permite comunicarnos desde los "deseos profundos". Lo que sucede en el encuentro está encaminado a la toma de decisiones que afectan a lo más nuclear de la persona.

"Los discípulos de Emaús y la Samaritana han tenido una experiencia de auten-

## **LOS CONTENIDOS DE LA COMUNICACIÓN SE COMPRENDEN DESDE LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL QUE EXPRESA EL AMOR DE DIOS**

## LA PERSONA TIENE QUE VER LA EXPERIENCIA DE DIOS Y TRABAJAR EN ESA DIRECCIÓN

ticidad; para poder hacer verdad en la propia vida hay que prescindir de los convencionalismos sociales y superar las "idealizaciones" engañosas en que nos refugiamos para justificarnos. El cambio radical en la persona viene por "dejarse encontrar" por la persona de Jesús que nos plantea la pregunta por el sentido de la vida. No es una cuestión intelectual, pues la fe es, ante todo, adhesión afectiva a Jesucristo, a su mensaje y a su causa; esta vinculación lleva a la toma de decisiones en la línea de las grandes paradojas del Evangelio. Estos cambios son posibles por la actitud del acompañante, Jesús de Nazaret, que escucha a las personas y las acepta incondicionalmente en su compleja experiencia. Al mismo tiempo se siente mediador del encuentro con el Padre; hacia este Dios, novedoso y desconcertante, orienta a los discípulos de Emaús y a la samaritana. Sabe que el encuentro con Dios Padre se da en la autenticidad del corazón; desde el punto de vista evangélico, la autenticidad consiste en reconocer las propias limitaciones y conflictos, y en dejarse conducir por "Jesucristo camino, verdad y vida". Sólo Jesús de Nazaret nos revela plenamente el rostro de Dios y del hombre; el "reconocimiento" del Resucitado es confesión de fe y entrega confiada de la vida que se abre, de esta manera, a un horizonte nuevo de posibilidades insospechadas. El Espíritu Santo nos guía, como maestro de la vida interior, en el camino de oración, en el amor a la Iglesia y en el servicio a los más necesitados"<sup>4</sup>.

### ACOMPañAR DESDE

#### LAS MOTIVACIONES PROFUNDAS

La psicología nos dice que las motivaciones son el sustrato de la vida humana y el lugar donde dimana la fuerza para la acción. ¿Cuál es lo que mueve realmente a una persona en su vida? Este conocimiento es el que permite purificar las motivaciones e integrarlas adecuadamente en el conjunto de la persona. La maduración personal depende de la integración de contrarios; los principales son los siguientes: "estima personal/autocrítica, pulsiones (agresividad y libido)/relaciones de cooperación, inmediatez en la satisfacción (ansiedad)/aplazamiento de metas (integrar la frustración), emotivismo (no hay objetividad)/capacidad de objetivar lo que se siente, falsa seguridad (no enfrentarse a los conflictos)/responsabilidad (afrontar los conflictos), autenticidad (tomar la vida en serio)/mentira (no asumir la vida como tarea), se impone el ambiente (no se dirige la vida)/se busca el sentido de la vida, individualismo (ausencia de relaciones significativas)/vida de grupo desde las ideas, creencias y compromisos. Si los valores no se entroncan en los deseos y los potencian terminan siendo ideología moralizante; y si los intereses vitales no tienen la motivación de los valores pueden terminar en comportamientos egoístas y deshumanizadores"<sup>5</sup>. Trabajar esta síntesis requiere tiempo y no es fácil; el acompañante tiene que hacer ver al acompañado cómo en su vida muchos de estos aspectos no están armonizados. La pedagogía divina inspira este quehacer: "la Sagrada Escritura nos presenta a Dios como

Padre misericordioso, un maestro, un sabio que toma a su cargo a la persona, individuo y comunidad en las condiciones en que se encuentra, la libera de los vínculos del mal, la atrae hacia sí con lazos de amor, la hace crecer progresiva y pacientemente hacia la madurez del hijo libre, fiel y obediente a la palabra" (DGC 138). La madurez se produce cuando la fe alcanza los "criterios de juicio, los valores determinantes, los puntos de interés, las líneas de pensamiento, las fuentes inspiradoras y los modelos de vida" (EN 20). El enfoque adecuado para conseguir la meta del "hombre interior" no está en pensar que el hombre haga experiencias de Dios, sino en conseguir que la persona vea que es experiencia de Dios y trabaje en esa dirección<sup>6</sup>. San Pablo lo dice con una expresión que nos resulta muy sugerente: llegar a "tener los mismos sentimientos de Cristo Jesús" (Flp 2, 5).

#### EL DINAMISMO DE LA CONVERSACIÓN ESPIRITUAL

El punto de partida, en sentido estricto, de la conversación espiritual está en la escucha de lo que sucede en el interior de un creyente con vida espiritual. Cuando el creyente relaciona la Palabra de Dios, los signos de los tiempos y lo que piensa y siente, y tiene la impresión que lo que está pasando no es elaboración suya, necesita compartirlo y discernirlo. Por este dinamismo humano transcurre la acción del Espíritu en la vida de los creyentes; cuando se reconoce la presencia de Dios hay que estar abiertos a lo que Él nos

pueda pedir en relación con su proyecto salvador que quiere "que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento de la verdad". Estamos ante la actitud de disponibilidad para el discernimiento vocacional.

Lo que se comparte con el acompañante surge de una conversación previa con Dios en los momentos de oración en los que pasamos los acontecimientos por el corazón y nos dejamos "afectar" por ellos. La vida de fe del cristiano tiene una estructura dialógica, pues lo que se trasluce a través de los datos y las reflexiones tiene que ver con el paso de Dios por la vida. Lo que el acompañado comunica debe ser acogido y respetado por el acompañante, pues en esa palabra humana también se expresa la acción del Espíritu. "Cuidar la palabra es cuidar lo más profundo del ser humano, en cuanto que es a través de ella como se expresa nuestro misterio"<sup>7</sup>. Nuestras palabras expresan de manera implícita muchas cosas de diferente índole y nivel que el acompañante tiene que ayudar a clarificar, ordenar y poner nombre. El primer paso en el camino de fe consiste en tomar conciencia de las "afecciones desordenadas" que impiden la actuación del Espíritu Santo; la meta es la integración de la madurez espiritual en la afectividad: "En el plano ontológico, la madurez afectiva es la plenitud de la afectividad espiritual y su integración en la afectividad sensible. Si falta esta integración, es decir, esta capacidad de la afectividad espiritual de asumir en su propio nivel a lo sensible, entonces el

**EL CAMBIO VIENE POR "DEJARSE ENCONTRAR" POR  
JESÚS QUE NOS PREGUNTA POR EL SENTIDO DE LA VIDA**



hombre se verá arrastrado por las pasiones o quedará dividido en sí mismo"<sup>8</sup>.

Cuando meditamos la Palabra de Dios o contemplamos una escena evangélica lo tenemos que hacer desde el mundo concreto que nos toca vivir, sintiendo los "gozos, esperanzas y sufrimientos" de nuestros hermanos, poniendo rostros a los acontecimientos. En este contexto lo importante es "sentir" la palabra sin prisas, tratando de pensar y gustar todo lo que ella suscita y sugiere. El conocimiento pleno de la palabra de Dios se da cuando el orante percibe que esa palabra va dirigida personalmente a él y la acoge en su interior con corazón agradecido. La respuesta del que ora es manifestación de la resonancia que lo contemplado ha tenido en su corazón y que afecta a la persona en su totalidad. En definitiva, lo que se está poniendo en juego es la actitud de disponibilidad para ser enviado a continuar la misión de Jesús de Nazaret. Hay experiencia religiosa auténtica cuando el sujeto la vive en primera persona, tiene un efecto unificador de la existencia, lleva a la actitud de entrega y deja en el que la vive una impresión de profundidad y de paz.

Lo sentido en la oración y comunicado en la conversación espiritual es la materia para el posterior discernimiento. "Los signos de trascendencia no son sino la actuación de las estructuras ontológicas constitutivas del hombre que no puede encontrar a Dios, sino está dispuesto a invocarlo, adorarlo, esperar en Él"<sup>9</sup>. El acompañante acoge y respeta lo comunicado, ayuda a la reorganización y se lo devuelve al interesado para que pueda interpretar con más facilidad lo que ha sucedido en su interior. Lo que pasa en el recinto sagrado de la interioridad del creyente

nunca puede ser manipulado; el acompañante ayuda a que aquella experiencia sea auténtica, pero nunca suplente a los protagonistas, Dios y el creyente. Lo que en todo momento se busca es el bien del acompañado, es decir, el ejercicio de su libertad para responder a lo que Dios le pide desde el asentimiento del corazón. Así es como el acompañamiento es un diálogo en el que el acompañado plantea lo que está pasando en su vida para que, con la ayuda del acompañante, pueda conocerse mejor, pueda saber qué quiere y en qué momento de la madurez de fe se encuentra.

#### LAS INSTANCIAS OBJETIVADORAS

La experiencia religiosa no puede darse si el sujeto no toma conciencia de lo que pasa en el mundo; al mismo tiempo, el mundo es también el destinatario de las decisiones que se han de tomar después del paso de Dios que no deja indiferente al creyente. En este sentido, la experiencia religiosa implica más al creyente en las realidades humanas para que se configuren conforme el proyecto de Dios. "Todas y cada una de las experiencias hacen referencia a un objetivo exterior, pero al mismo tiempo su concienciación es subjetiva. Es decir, el elemento objetivo es recibido e interpretado por cada persona desde los propios contenidos que el objetivo tiene, y que no pueden ser supeditados a la mera percepción subjetiva. Esta bipolaridad de la experiencia humana conecta con la incertidumbre de la persona, aparece como una red de relaciones implícitas, y tiene que ver con la experiencia del misterio, como la capacidad humana de autotrascenderse. La experiencia humana es el camino para llegar al co-

nocimiento de uno mismo, al encuentro con Dios y a la verdad de las cosas.

A la hora de mirar al futuro y tomar decisiones, el elemento referencial insustituible son las experiencias anteriores, que se sienten como una invitación a entrar más de lleno en la realidad y a vincularse con lo que ella suponga y signifique. El sentido de la vida se va construyendo a través de tres procesos sucesivos y simultáneos: 1) la adaptación a la realidad que se impone; 2) el autodescubrimiento de posibilidades, y 3) la confrontación con lo que existe para cambiar y mejorar la realidad. La consecuencia de estos tres procesos son: la apertura a las relaciones de reciprocidad, la objetivación de la realidad y la consistencia de la propia subjetividad"<sup>10</sup>.

En la medida que la realidad y las representaciones de la misma en el interior de la persona sean más convergentes, las decisiones serán más adecuadas, es decir, más religiosas. Como garantía del proceso, la prudencia y la experiencia aconsejan un tiempo entre la toma de conciencia y la puesta en práctica de las decisiones; los deseos que desaparecen y no vuelven no suelen ser muy verdaderos, y los deseos que aparecen una y otra vez algo importante quieren decir. "El papel del padre espiritual supone la fe en los medios sobrenaturales, una doctrina, una misión pastoral que no siempre puede estar prisionera de una "benévola neutralidad", y su función va dirigida, más que a personas que se encuentran en una situación especial de desorientación o perturbación,

a las que buscan ayuda para desarrollar plenamente su personalidad cristiana"<sup>11</sup>.

- El criterio clave para el acompañante y el acompañado. Se trata de comprobar qué sentimiento interno, consolación o desolación, predomina en el seguimiento de Jesús, en la contemplación de los misterios de su vida, en los diálogos oracionales y en las llamadas recibidas. La antropología cristiana nos ayuda a comprender que "la vida es un don recibido que tiende, por su propia naturaleza, a convertirse en un don entregado" (A. Cencini). La referencia a Jesús pobre, crucificado y servidor debe estar en la base de todo lo que el creyente vive; si esta experiencia es gozosa las decisiones que tome la persona tienen más garantía de que vengan de Dios. El seguimiento de Jesús se sitúa en el marco de la misión universal de la Iglesia; cuanto más universales sean las miras, los compromisos estarán más en consonancia con el proyecto de Dios. Esta perspectiva se traduce en la asunción de los compromisos más necesarios, urgentes y eficaces; caer en la cuenta de este criterio evangélico es clave para la pastoral vocacional. La Iglesia tiene un papel importante en el discernimiento; como sacramento de salvación su misión consiste en posibilitar la experiencia de Dios. Ésta es personal e intransferible, pero la comunidad eclesial puede reconocer esa experiencia. Es mediación necesaria que ayuda a objetivar la experiencia de Dios, a la toma de decisiones, y a descubrir los "autoengaños" que se cuelan fácilmente a la hora de las concreciones. Cuando hay dis-

## **LO QUE PASA EN EL RECINTO SAGRADO DE LA INTERIORIDAD DEL CREYENTE NUNCA PUEDE SER MANIPULADO**

## DISCIERNE CORRECTAMENTE QUIEN CONOCE Y PRACTICA LA "GRAMÁTICA" CON LA QUE DIOS HABLA EN LA ORACIÓN, EN LA HISTORIA Y EN LA CONCIENCIA

crepancia entre lo que la persona ve y la Iglesia propone, hay que mantener la comunión como criterio último de verdad. El mismo Espíritu actúa en Cristo, en la Iglesia y en cada creyente, y el Espíritu no puede entrar en contradicción. Los tres elementos implicados están en relación dialéctica y dinámica en un camino no exento de búsquedas, dificultades y tanteos. Lo que siempre hay que salvar es la comunión, el bien de los hermanos y el servicio a los más necesitados.

- La relación entre "ser en Cristo", "ser en la Iglesia" y "ser en el mundo". En este dinamismo se concreta la llamada y la respuesta vocacional. El acompañamiento tiene que prestar especial atención a esta tarea, pues la configuración vocacional de la fe depende en buena medida del modo de relacionar estos tres elementos. "El ser laico/a, religioso/a o presbítero es la necesaria concreción de la vocación bautismal que se plenifica en la confirmación y sacramentaliza todas sus dimensiones en la mesa eucarística. El compromiso cristiano tiene dos características muy importantes: se vive desde la identidad cristiana que es la participación en el ser y vivir de Cristo; y es vocacional ya que afecta a todas las facetas de la persona y de la existencia. Por eso mismo, no se puede presentar como una actividad que se hace o se deja de hacer según la situación personal. La entrega a los hermanos y la opción por los pobres se fundamenta en la gratuidad de la filiación que nos hace hermanos, y no en nuestras decisiones, por arriesgadas y significativas que sean, que siempre lo

serán poco con relación a la entrega obediencial de Jesús a la voluntad del Padre"<sup>12</sup>. La correlación entre estos tres aspectos de la vida cristiana permiten al acompañado entender la fe en clave de proyecto global de vida; el bautismo y la confirmación necesariamente germinan en una vocación concreta dentro de la Iglesia, entendida como "misterium vocationis". Los documentos conciliares LG, AA, PO y PC expresan abundantemente lo que acabamos de decir, tanto en lo que respecta al marco global como al tratamiento de cada una de las vocaciones dentro de este marco.

### EL DISCERNIMIENTO

Esta palabra es una de las más usadas en el NT; sin duda alguna, la capacidad de discernir lo que es conforme a la voluntad de Dios es uno de los elementos constitutivos de la madurez cristiana. El discernimiento se aplica a los aspectos importantes de la vida cristiana y, especialmente, al discernimiento vocacional. Discierne correctamente quien conoce y practica la "gramática" con la que Dios habla en la oración, en los acontecimientos históricos y en la conciencia. Jesús de Nazaret es el discernidor por excelencia y el modelo de todo discerniendo. Quien sigue a Jesús debe aprender de Él cómo desde la realidad del pueblo de Israel se situó ante el Padre y ante los hermanos para llevar adelante la misión que se le había encomendado. La preocupación constante por conocer y hacer la voluntad del Padre fue para Jesús lo que orientó su

vida como vemos en muchos pasajes de los Evangelios. El discernimiento concreto de la voluntad de Dios lo realizó Jesús desde la solidaridad con la humanidad y según los siguientes criterios: importa el fin y los medios, hay que elegir los medios más significativos y no los más eficaces, y el lugar idóneo para hacer el discernimiento es la identificación con los pobres, oprimidos y excluidos.

El ejercicio del discernimiento en el acompañamiento personal presupone la vivencia de lo cotidiano en apertura al misterio en clave dialogal. En este marco, el paso siguiente es que el sujeto se piense a sí mismo desde Dios; en consecuencia, las virtudes teologales serán las que estructuren su existencia. Sólo desde la antropología teológica el creyente puede vivir la actitud de disponibilidad vocacional. En este aprendizaje de la práctica del discernimiento el creyente necesita ser guiado por un hermano o hermana que le ayude a adentrarse en el misterio y a superar los "autoengaños" que suelen aparecer. La persona que avanza en la vida espiritual es tentada de manera más sutil que el principiante que se debate entre el bien y el mal moral. Es todo tan sutil que el propio interesado no es consciente de que lo que le pasa. Los principales autoengaños son: entender la radicalidad evangélica como algo optativo, no tomar decisiones hasta tener una claridad intelectual plena, dejar fuera de la fe las facetas más significativas de la vida, excusarse en dificultades externas, querer compatibilizar el discernimiento con cualquier

estilo de vida, el engaño del futuro ("dejar para más adelante" las decisiones) y querer hacer un proyecto de vida que no tenga en cuenta a los más pobres.

La práctica del discernimiento requiere método; existen varios métodos coincidentes en los aspectos fundamentales: centrar bien el tema que se desee discernir, ponerse en la presencia de Dios en actitud de disponibilidad, pasar lo que se va a discernir por el corazón ("dejarse afectar"), ver qué mociones se producen, comentar con el acompañante y tomar las decisiones oportunas. Como vemos, el proceso de discernimiento de principio a final hace que se implique el yo profundo. "El discernimiento no es cuestión de ideas o de deducciones que haga que la mente vea clara una cuestión. El ser humano también tiene una estructura de funcionamiento, que simplificando mucho, nos recuerda las capas de la cebolla y el cogollo donde ya no hay capas; de fuera a dentro en el proceder del ser humano percibimos diferentes niveles con una mayor o menor cercanía al núcleo del yo. Sin la pretensión de hacer una clasificación científica podríamos enumerar las siguientes capas de fuera a dentro: apariencias, emociones, ideas, sentimientos, voluntad, decisiones, convicciones y afectividad. Lo afectivo sería el equivalente al "cogollo" de la cebolla, según la imagen empleada. El mundo de lo afectivo actúa en un doble sentido en la persona: el centro al que se encaminan los distintos niveles, y el lugar de donde dimanan los dinamismos fundamentales que afectan a toda la persona.

## **EL EJERCICIO DEL DISCERNIMIENTO PRESUPONE LA VIVENCIA DE LO COTIDIANO EN APERTURA AL MISTERIO EN CLAVE DIALOGAL**

El centro del yo viene constituido por el poso que la vida, relaciones, experiencias y proyectos, van dejando en cada persona; según sea lo vivido y cómo se ha vivido el sentimiento resultante será positivo o negativo. Los valores éticos, los ideales personales y los contenidos de la fe van pasando por los diferentes niveles (capas de la cebolla) hasta llegar al lugar donde percibimos que somos queridos y queremos, y en consecuencia tomamos las decisiones adecuadas. Si los valores, ideales y contenidos de la fe no llegan al núcleo de lo afectivo, las motivaciones ético-religiosas quedarán en niveles superficiales e influirán poco en la vida cotidiana de los creyentes. La educación de la fe y el acompañamiento personal tienen como cometido fundamental facilitar el proceso de interiorización para que la fe profesada llegue a lo más íntimo de la persona"<sup>13</sup>.

#### **OTRAS FORMAS DE AYUDA EN EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL**

Normalmente la persona acompañada está en un grupo o en una comunidad. Esta pertenencia genera una serie de medios que ayudan grandemente al acompañamiento personal.

- El grupo comunitario. El grupo comunitario por sus funciones de acogida y pertenencia es, en sí mismo, un medio precioso de acompañamiento. No es fácil mantener el equilibrio entre libertad personal, sentido comunitario y cohesión comunitaria. El grupo debe cuidar la integración de cada miembro para que pueda desarrollar sus potencialidades, se sienta bien afectivamente y ayude a las relaciones comunitarias. La construcción de la comunidad debe hacerse a partir de ella

misma poniendo en común iniciativas, posibilidades, aspiraciones, dificultades, etc. La rutina que aparece en el cotidiano vivir de una comunidad requiere aprendizaje para vivir lo pequeño y repetitivo con creatividad y alegría. Lo cotidiano es la piedra de toque de la veracidad de los ideales y nos lleva a prestar más atención a las personas que a los ideales y propósitos. Además, lo que sucede en los momentos informales de la vida es el mejor reflejo de lo profundo de las personas y una llamada de atención para ver qué aspectos son los que necesitan más cuidado. Si el acompañante participa en la comunidad donde está el acompañado hace que la relación de ayuda se realice en un contexto de mayor realismo, aunque a veces pueda limitar la espontaneidad de la comunicación.

- El proyecto personal y comunitario. Este medio es un reflejo de lo que la persona es en el presente y la orientación que quiere dar a su vida en el futuro; por lo mismo, debe abarcar a la persona como totalidad: quién soy, qué pretendo, objetivos concretos, medios que voy a poner y evaluación. El proyecto comunitario es, en parte, la confluencia de los proyectos personales. Al realizarse sobre el acuerdo compartido crea espíritu comunitario y hace que la comunidad se construya a partir de ella misma. Al hacer el proyecto comunitario cada miembro puede expresarse personalmente y escuchar a los demás; en consecuencia, el proyecto comunitario es el mejor medio para reflexionar sobre lo que una comunidad es y pretende. Las revisiones comunitarias constituyen un momento privilegiado de escucha del hermano; en este sentido son un buen ejercicio de acompañamiento co-

## EL ACOMPAÑAMIENTO TIENE COMO COMETIDO FUNDAMENTAL FACILITAR EL PROCESO DE INTERIORIZACIÓN DE LA FE

munitario si se cumplen algunos requisitos. El ambiente debe permitir que se pueda hablar y callar con toda libertad; conviene estar atento a lo que se dice y cómo se dice, al lenguaje verbal y al no verbal, a los silencios, a las actitudes, al eco que tengan las propuestas, etc. El objetivo principal de la revisión comunitaria no es lo organizativo, el funcionamiento o los comportamientos, sino el cambio de actitudes a través del intercambio sincero. Todo debe ser puesto en la Eucaristía para que, junto con el pan y el vino, sea transformado por la acción del Espíritu y haga que la comunidad sea una comunidad eucarística. Los componentes de una comunidad a través de lo que dicen y de su modo de actuar suelen expresar "demandas implícitas" que hay que saber escuchar e intuir para darles cauce. Ante situaciones que manifiestan falta de comunicación, frustración, agresividad y carencias afectivas. Lo primero que nos sale respecto de los demás son juicios de valor y de exigencia; este modo de proceder bloquea la comunicación y agudiza los problemas. Sólo desde la acogida y la comprensión empática se puede ayudar al otro; debemos tratar al otro como nos gustaría que hicieran con nosotros si estuviéramos en el misa situación.

- Técnicas de conocimiento y ayuda. Estas técnicas están orientadas al conocimiento personal para conseguir una mejora en el manejo de actitudes, situaciones y relaciones. Algunas de estas técnicas es preferible practicarlas fuera del ámbito

comunitario para que la persona se sienta con más libertad de expresión; otras es preferible que se realicen en el ámbito comunitario como aprendizaje común para mejorar las relaciones comunitarias. En concreto es bueno que la comunidad de vez en cuando haga los siguientes ejercicios: hablar de las cualidades, limitaciones, aspiraciones e ideales, tanto de las personas como de la comunidad; reflexionar sobre el tipo de relaciones que predominan en la comunidad (instrumentales, de coexistencia pacífica, interpersonales, etc); las actitudes y los comportamientos que unen o que dificultan la vida comunitaria. A través de estos ejercicios se pretende comprobar desde la vida cotidiana en qué medida el ideal y la realidad son o no convergentes.

- Cuidar la fluidez en la comunicación. La comunicación más sencilla es la referida a informaciones; la información veraz y completa sana mucho la vida del grupo, pues evita sospechas y críticas innecesarias. Todo grupo necesita momentos informativos específicos. Otro nivel de la comunicación, supuesto el anterior, es la comunicación de experiencias; en las experiencias estamos comunicándonos como personas y, sobre todo, comunicamos nuestra vida. Este nivel de comunicación nos acerca de tal manera que el juicio y los prejuicios se desvanecen, pues nos acerca a lo más profundo de la otra persona. El resultado de este tipo de comunicación es el aumento del aprecio mutuo. •

1 J. Sastre, *Acompañar por los caminos del Espíritu*, Monte Carmelo, 2002, 11

2 Cf. J. García de Castro, *Interioridad, experiencia, teología*, Contexto y nueva evangelización (Uríbarri, G., ed, Comillas 2007, 123-153)

3 D. Restrepo, *Diálogo: comunión con el Espíritu*, CIRE, Bogotá, 1975, 117.

4 J. Sastre, o.c., 68-69.

5 J. Sastre, *El acompañamiento espiritual*, San Pablo 1994, 47-48.

6 Cf. X. Zubiri, *El hombre y Dios*, Madrid, 1984, 325.

7 A. Melloni, *La mistagogia de los Ejercicios Espirituales*, Sal Terrae, 2001, 153.

8 R. Zavalloni, *Madurez espiritual*, NDE, 1128.

9 J. Alfaro, 1982, 382.

10 J. Sastre, *Experiencias fundamentales*, NDC, 1999, 900-901.

11 A. Mercatelli, *Padre espiritual*, NDE, San Pablo, 1446.

12 J. Sastre, *Algunas claves para una pastoral renovada del sacramento de la Confirmación*, Teología y Catequesis 74, abril-junio 2000, 65.

13 J. Sastre, *El acompañamiento personal: lugar y cauce del encuentro con Dios*, Jornadas de Pastoral Juvenil, Centro Salesiano, Sevilla, 4-XII-2006, 16.

14 J. Sastre, *El acompañamiento espiritual*, San Pablo 1994. 155-157.



## DECÁLOGO DE LA RELACIÓN DE AYUDA

**1** La relación de ayuda debe efectuarse normalmente en un ambiente sencillo y agradable que favorezca la acogida. Lo objetos y su distribución en el espacio influyen en los comportamientos. Entre el orientador y el orientado no deben existir muebles interpuestos y la distancia entre uno y otro será de cuarenta o cincuenta centímetros.

**2** El talante acogedor del orientador es lo más importante, junto con la intencionalidad de comunicación por parte de la persona que consulta. Ésta debe sentirse acogida incondicionalmente en su totalidad y respetada en su autodecisión.

**3** Las entrevistas deben estar sujetas a un tiempo determinado de duración, aunque con flexibilidad. Normalmente será de una hora para evitar divagaciones y hacer que la comunicación gire alrededor de los centros de interés personales.

**4** La relación de ayuda más efectiva es la llamada semiestructurada, es decir, aquella en que existe un plan ( esquemas, cuestionarios, datos, etc.) para favorecer la comunicación, pero únicamente con el valor de ayuda y como punto de partida. Este modo de entrevista facilita la reflexión previa y la introspección de forma más consciente. Muy recomendada para personas que tienen problemas en verbalizar sentimientos.