

## **Aprendiendo a acompañar** **Rubén Armendariz Ramírez**

El libro comienza dando un panorama actual en las relaciones humanas, menciona que debemos analizar cómo hemos construido nuestra visión y forma de relacionarnos con los demás.

Nos han enseñado que para obtener seguridad, gratificación o logro de una meta es necesario tener a alguien y buscar formas incluso posesivas para mantenerlo y no perderlo. Nos volvemos demandantes, exigentes del cariño y atenciones que el otro nos “debe” dar.

Dentro de las relaciones de pareja cuando esta se ve perturbada por algún suceso, de inmediato buscamos o queremos que el otro nos trate “como antes” cuando creíamos que éramos felices. Cuando nuestras expectativas eran cubiertas por esa persona.

Me parece muy acertado lo que comenta el autor *“Lo esencial para estar en una auténtica relación con otro. Es primero estar conscientes y en armonía con uno mismo”*

Sin duda y como hemos analizado en otros libros y cursos una relación de pareja sea sana o no, es una oportunidad para aprender, madurar y mejorarnos. Nos permitirá desarrollarnos como seres sociables. Considero que las relaciones y en especial las de pareja nos permiten explorar lo mejor o en algunos casos las partes más oscuras de nosotros mismos.

Contrario a lo que anteriormente se vivía en las familias o en sociedades donde había mucha comunión entre las personas que habitaban un mismo techo hoy vemos que ha proliferado el individualismo, si se continúa viviendo este modelo de educación que nos divide, seremos incapaces de integrarnos para llegar a establecer las condiciones que mejores la calidad de nuestro mundo.

El libro define de una manera clara y objetiva el proceso de acompañar, menciona que implica reconocer y entender la realidad del otro y entrar en ella, en lugar de exigir que el otro individuo entre a nuestra forma de ver las cosas.

Para que una persona considere nuestro punto de vista, es indispensable que primero ésta se sienta acompañada, comprendida, escuchada, aceptada y no se sienta juzgada.

Si en verdad queremos acompañar, debemos reconocer lo que es importante para el otro, qué es lo que quiere.

Dentro de todo proceso de acompañamiento es importante desarrollar empatía para poder ubicarse en los zapatos del otro y poder dar un punto de vista sin juzgar pero teniendo la sensibilidad y comprensión de la situación por la que está atravesando la otra persona.

El manejo de la culpa sin duda es un tema con mucho análisis y que ésta puede llevar a tomar decisiones incorrectas o poco objetivas. Me parece que el libro no ahonda mucho en el tema y es primordial tener claro la culpa que puedo llevar al actuar y que puede perjudicar de una manera importante en la maduración de los hijos, de una enfermedad o de una pérdida.

En el capítulo 2 y en el tema “Respuesta de estrés” el libro presenta un cuadro muy acertado para medir en qué nivel de estrés nos encontramos.



El texto da importancia a un tema fundamental para el bienestar emocional y psicológico, este es la respiración. Considero que es de suma importancia que nos enseñen a respirar correctamente y conscientemente. Se ha demostrado lo benéfico para el organismo.

Manejo de emociones y creencias.

Este es un tema amplio que desafortunadamente desde nuestra infancia debería ser cultivado y trabajado para el control, conocimiento y gestión de emociones y creencias.

Aprender a administrar el tiempo es una cualidad que todos deberíamos desarrollar para el uso y manejo eficiente de nuestras actividades. Poder clasificar lo urgente y lo no urgente.

El libro va dirigido los profesionales de la salud, especialmente en la parte psicológica o personas que trabajan o dan apoyo espiritual en el desarrollo transpersonal.

Virginia Satir, reconocida psicoterapeuta menciona 5 categorías o patrones de comportamiento en los cuales reaccionamos a situaciones de presión emocional.

1. Conciliador o mártir. Aceptamos cualquier cosa, no expresamos nuestras necesidades y se acepta cualquier cosa que se mencione con el objetivo de pacificar las cosas. A la larga te conviertes en víctima.
2. Acusador. La culpa siempre es de los demás. Falta de responsabilidad para aceptar las equivocaciones propias.
3. Super razonador. Se desconecta de los sentimientos propios y ajenos. Brindas mensajes con base a las reglas establecidas por otras autoridades (La Biblia, la Iglesia, la constitución, etc.)
4. Irrelevante. No te involucras a fondo en nada particular.
5. Congruente. Tomamos en cuenta la situación, los hechos reales y tanto lo que ocurre a sí misma como lo que ocurre a otros. Su comunicación es directa y concreta, a la vez que respetuosa.

Considero que ser congruente es la forma más complicada para desenvolvemos y llevar a cabo nuestras relaciones no solo de ayuda, sino también personales y ser congruente con uno mismo.

Debemos identificar nuestro propio estilo personal ante las tensiones.

Algunas sugerencias aceptadas para el manejo de emociones durante el acompañamiento;

1. Aceptar nuestros sentimientos y los del otro.
2. Anima y permite la expresión de sentimientos.

La empatía es un tema que también debemos de aprender a desarrollar como personas para poder expresar de manera más efectiva nuestras necesidades y sentimientos. La empatía y el interés por los demás que enriquecen las relaciones interpersonales.

Cuanto más exacta es la imitación de la persona observada, más exacta es también la sensación de lo que esa persona está sintiendo, un efecto que resulta más patente en el caso de emociones negativas como la ira. Parece pues que la empatía (es decir, la capacidad de experimentar las emociones que otra persona está sintiendo) es tanto psicológica como mental y se asienta en el hecho de compartir el estado interno de la



otra persona. Esta danza biológica tiene lugar cuando una persona empatiza con otra, es decir, cuando comparte sutilmente el estado fisiológico de la persona con la que está conectada.

Las creencias.

Son una parte importante de nuestro actuar y pensar debido a que desde la educación nos van inculcando formas de pensar o creer ciertos temas. Pondremos muchas cosas sobre la tela de juicio con base a lo que opinamos o creemos sobre el tema.

Las creencias bien encaminadas nos podrán dar aporte en nuestro comportamiento y formas de movernos. Las creencias mal enfocadas no serán de ayuda en el proceso de acompañamiento debido a que entrarán los juicios y puedes juzgar algún hecho y perder objetividad.

El libro menciona que las creencias representan un importante marco de referencia para nuestra conducta.

P. Ej. El tema del aborto si tu creencia y forma de vida es bajo la visión católica seguramente entrará en el proceso de ayuda lo que dice la biblia sobre el aborto.

También influirá el modelo educativo bajo el cual fuiste llevado. Puede ser que hayas llevado Educación represiva con creencias equivocadas sobre las emociones.

Educación represiva

Creencias equivocadas sobre las emociones:

“Llorar es señal de debilidad.” “Sólo las personas vulgares expresan sus sentimientos. No es refinado, ni educado” “Es peligroso sentir porque puedo perder el control”  
“El enojo es malo.”

Miedos

Miedo a lo desconocido.

Miedo al rechazo, al ridículo, a ser lastimado, a perder el amor o a responsabilizarme por lo que siento.

Nadie puede controlar un sentimiento, sin embargo muchas personas pueden aprender a controlar su comportamiento.

Los comportamientos que permanecen inmaduros o inconscientes los llamamos hábitos. Estos hábitos nos pueden parecer “buenos” o “malos”.

Podemos ser de gran ayuda si enseñamos al niño a expresar sus sentimientos y conscientemente manejar su comportamiento, de acuerdo a la madurez de su edad

La duración y la intensidad de la emoción están estrechamente ligadas al temperamento de la persona. Así, el enojo de un colérico puede tener mayor intensidad y duración y ser mas frecuente, mientras que en el melancólico será la tristeza y el miedo. En el sanguíneo las emociones son más frecuentes pero de menor intensidad y duración; mientras que en el flemático reina cierta ecuanimidad, y tarda en enojarse, pero cuando lo hace, puede estallar con gran furia.



Durante el proceso de acompañamiento debemos tener claro que apoyar y acompañar no es salvar. Si intentamos salvar a quien estamos acompañando lo que hacemos es reforzar la debilidad del otro.

Debemos fortalecer a la persona, al intentar salvar se le despoja de su poder para hacerse valer por si misma, y es relegada a una actitud pasiva.

A veces también queremos proteger al paciente de otros problemas familiares, sin embargo, tomar la actitud de que el paciente “ya tiene demasiados problemas”

Debemos dar ayuda sin asfixiar.

Para acompañar el autor nos sugiere:

1. Anima los actos del paciente para que haga cargo de su propia vida.
2. Comenta la mejoría del paciente.
3. Realiza con el paciente actividades no relacionadas con la enfermedad.
4. Continúa dedicando tiempo al paciente a medida que mejora.

Ramírez, R. A. (2006). *Aprendiendo a Acompañar: Guía Práctica de Relaciones Humanas Para Atender a Familiares Y Pacientes Que Necesitan Cuidados Especiales*. PAX

