

Acompañar para discernir: Claves para un acompañamiento espiritual sencillo y serio



LUIS MARÍA GARCÍA DOMÍNGUEZ, SJ.*

Presentaré en esta conferencia el tema que me ha sido encomendado en esta Semana Teológico Pastoral 2018: «Acompañar para discernir», pensando especialmente en la pastoral con los jóvenes, inquietud del Sínodo diocesano y del próximo Sínodo de la Iglesia. En esta exposición me fijaré en el acompañamiento espiritual, y me moveré continuamente entre dos extremos que desearía subrayar claramente: su sencillez como instrumento pastoral y la seriedad con la que se ha de realizar. En efecto, acompañar espiritualmente es una tarea que ayuda mucho a los jóvenes y no tendría que ser difícil para muchas personas (laicas o consagradas) que se dedican ya a la pastoral juvenil; pero, si bien es relativamente sencillo empezar a acompañar, a la larga es una tarea muy delicada para la que conviene prepararse de todos los modos posibles¹.

1. ¿QUÉ ES EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL?

Para acompañar espiritualmente a alguien es preciso tener en la cabeza un cierto «modelo» de acompañamiento que nos ayudará a tomar decisiones en muchos momentos del diálogo espiritual. Y, simplificando un tanto dos posiciones, podemos pensar en dos modelos de dirección o de acompañamiento espiritual: la figura del «padre», director sabio y carismático; o la figura del que pone el acento en el «método» de la conversación, en el procedimiento. El primero es una figura clásica, sobre todo en la tradición del Oriente cristiano antiguo: el anciano, santo y sabio que ha recorrido un largo camino ascético y ha llegado a una cima espiritual desde la que, con la gracia de Dios y su experiencia acumulada, ayuda a sus hermanos con consejos y orientaciones. El segundo modelo, también presente en

la tradición cristiana, no tiene la seguridad de una iluminación especial de Dios, ni tiene necesariamente ese recorrido espiritual tan completo; pero recoge de la enseñanza de la tradición el método para acompañar, el modo mejor de proceder en el acompañamiento; y esa fidelidad al método adecuado le facilita ayudar sin cometer grandes errores. Este segundo modelo es el que proponemos inicialmente, pues el primero tiene sus riesgos cuando la persona no es tan sabia, ni tan santa y equilibrada, como eran aquellos modelos clásicos.

Además, podemos distinguir varias «modalidades» posibles de acompañamiento: como diálogo pastoral puntual; como enfocado a afrontar problemas; como deseo de centrarse en la persona; o como guiarse por el proceso espiritual a más largo plazo³. Cada acompañante puede reconocer para qué modalidad es más hábil y, por otra parte, cuál es la forma de acompañamiento más adecuada para cada «discípulo».

El acompañamiento espiritual es una serie de conversaciones entre dos personas, que se orienta a buscar la voluntad de Dios para una de ellas, mediante frecuentes encuentros en los que se utilizan numerosos recursos de diálogo y en los que se ofrece también algunos instrumentos útiles para la vida cristiana, que puedan ayudar fuera de la entrevista. Pero, en todo caso, el discernimiento de ambos interlocutores aparece como un trasfondo necesario, que subyace o atraviesa toda conversación.

El acompañamiento espiritual tiene un fin espiritual claro, que se puede formular de muchas formas distintas (la santificación, la divinización, la unión con Dios y el seguimiento de Cristo, la configuración con Cristo...); pero ese fin último admite (y generalmente requiere) otros objetivos parciales. Estos objetivos son concomitantes más que sucesivos, como el conocimiento propio, la aceptación y sana estima de sí, la capacidad de tomar decisiones para cambiar la propia vida y el conocimiento cada vez mayor de los valores y estilo vital del evangelio. Y otros muchos que se pueden articular con los indicados.

2. LA ENTREVISTA: LOS CONTENIDOS DE LA CONVERSACIÓN

Los contenidos de la entrevista de acompañamiento son, en realidad, todos los de la vida cristiana: la experiencia de Dios; la biografía personal; la vida cotidiana según la propia condición vocacional y su situación concreta, manifestada en las

relaciones, el estudio o el trabajo, los compromisos humanos y los que se toman movidos por la fe. Por supuesto, puede ser objeto del diálogo cualquier problema que emerja en la vida de la persona; y también el surgimiento de alguna «moción» nueva en la vida de la persona como, por ejemplo, la pregunta vocacional.

El discernimiento espiritual, por otra parte, no es una especie de «técnica» que se aplica a la conversación. Sino que es buscar la voluntad de Dios mediante operaciones humanas afectivas, cognoscitivas y conativas: discernir es «sentir y conocer» para tomar decisiones a partir de las luces obtenidas. Se discierne individualmente, pero se supone que de vez en cuando se tiene un contraste de otra persona, para no engañarse tan fácilmente; pues el engaño espiritual de los «buenos» (los que caminan en la vida iluminativa) es una posibilidad que desde la antigua tradición espiritual se reconoce y combate. Los «instrumentos» que se explican un poco más abajo son también contenidos eventuales del diálogo.

3. CÓMO HABLAR: RECURSOS E INSTRUMENTOS

El modo de conducir la conversación de acompañamiento es de suma importancia para que el método no distorsione la búsqueda de la voluntad de Dios. El acompañante que aplica el método adecuado y emplea progresivamente los recursos más útiles en la conversación no tendrá especiales problemas y, seguramente, notará que ayuda verdaderamente a la persona acompañada.

3.1 Recursos para el diálogo

Los *recursos ordinarios* de la conversación se condensan en cuatro grandes grupos, que son a modo de «tareas», cada una de las cuales incluye distintos recursos de conversación: *atender* (acoger, acordar el plan a seguir, observar, escuchar con empatía); *entender* (mediante la respuesta reflejo, la reformulación, las preguntas aclaratorias o exploratorias); *explicar* (sugiriendo hipótesis, instruyendo, explicándole su forma de ser, quizá confrontando o interpretando algunas veces su visión, confirmando sus aciertos); y *aplicar* (sugiriendo conductas y motivaciones, proponiendo valores, aconsejando algunas pocas veces, invitando a tomar decisiones, proporcionando instrumentos para la vida espiritual). Ordinariamente, se pueden entender también como cuatro grandes fases, aunque no sean puramente lineales: pues sin atender largamente con escucha empática será difícil entender; y solamente cuando hemos entendido bien acertaremos a explicar algo con cierto

sentido de modo acomodado a cada sujeto; y solo cuando la persona acepte la explicación (o llegue por sí mismo a entenderse a sí mismo) estará capacitada para aplicar alguna cosa a su vida cristiana, para mejorarla en algún aspecto. Y también hay que saber terminar el acompañamiento, aunque no hay posibilidad de fijar norma sobre ello, ya que pueden concurrir muy distintas circunstancias. Pero cada acompañante debería saber que acompaña a alguna persona durante un tiempo determinado, no para siempre.

Los *recursos extraordinarios* para el acompañamiento espiritual pueden ser los que se utilizan en un acompañamiento a distancia, como el correo postal o electrónico, el envío de distintos escritos, el uso del teléfono o la videollamada. Estos recursos deben administrarse bien para que no se rompa la asimetría de la relación, el método «profesional» de la entrevista, la necesaria distancia física y temporal de los encuentros. También es posible, dentro del acompañamiento, la participación en retiros u otras actividades espirituales o pastorales dirigidas por la persona que acompaña; estas no forman parte ordinaria de un acompañamiento, pero pueden incluirse en el proceso espiritual del «discípulo», si le ayudan.

Recursos problemáticos en la dirección espiritual son el apoyo afectivo que crea dependencia e infantiliza; la ayuda material (o de gestiones e influencias) que crea sumisión; la autorrevelación que desplaza el protagonismo al acompañante; el contacto físico que suscita emociones y puede facilitar un tipo de intimidad impropia; el uso de técnicas ajenas a la dirección espiritual (como son válidos o discutibles recursos de alguna escuela psicológica o técnicas de pseudoterapias, de saberes «arcanos» que el acompañante ha escuchado en cualquier cursillo, etc.); y el mantener relaciones duales o múltiples fuera de la entrevista de acompañamiento (como descansar juntos, pasear o alternar fuera de la entrevista a solas), lo que resultar sumamente ambivalente. El uso habitual de estos recursos problemáticos (y de otros semejantes que el lector puede conocer) debería alertar a cualquier observador o persona acompañada sobre la idoneidad de dicho acompañamiento.

3.2 Instrumentos⁴

El principal «instrumento» que suele ayudar a quien es acompañado espiritualmente es llevar un «cuaderno espiritual» en el que pueda escribir algo sobre su mundo espiritual, sus «emociones», sus reflexiones y algunas propuestas que le pueda hacer la persona que lo acompaña. El primer uso de dicho cuaderno puede

ser el preparar la entrevista de acompañamiento, antes de acudir al encuentro, y reflexionar un poco por escrito después del mismo. Pero poco a poco el acompañante puede hacerle otras propuestas, las que le puedan ayudar, como por ejemplo las que se indican a continuación.

En el citado cuaderno se puede escribir el «examen de la oración», para poder discernirla mejor y para aprender mejor los distintos métodos; o anotar su «examen del día» para irse acostumbrando a cómo hacerlo y ver cómo Dios actúa en la vida cotidiana de cada uno. También se puede llevar por escrito un «examen particular» durante un cierto tiempo, como medio de controlar un defecto particular o de fomentar y perseverar en algún buen hábito; el discípulo puede también discernir por escrito sobre algunas actividades necesarias pero que se pueden desordenar, siguiendo la propuesta ignaciana de «ordenarse en el comer»; y, del mismo modo, podría discernir sus obras buenas y compromisos cristianos (como la participación en voluntariados, catequesis, liderazgo de grupos, etc.) mirando lo que busca en esas obras buenas, con los criterios ignacianos de las reglas para «distribuir limosnas».

En definitiva, el cuaderno espiritual puede ser un modo de canalizar y llevar cuenta consciente de la nueva vida que suele impulsar un acompañamiento espiritual centrado en el proceso espiritual. Así, el «discípulo» practica el discernimiento de muchos modos y se va haciendo cada vez más adulto en su vida cristiana, sin necesitar tanto el «consejo» de su acompañante espiritual. El acompañamiento es una ayuda temporal para una vida cristiana adulta y autónoma.

4. LA RELACIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO: POSIBILIDADES Y RIESGOS

La relación de acompañamiento es una relación bastante especial: es espiritual, es exigente y es afectiva. Y acaba siendo, cuando es prolongada, una relación compleja, porque entran en juego factores conscientes e inconscientes, pues intervienen todas las instancias psíquicas y espirituales de los dos interlocutores, como son el yo-ideal y el yo-actual de cada uno, con sus niveles conscientes e inconscientes. De modo que la relación no debe ser vista solo e ingenuamente como «espiritual».

Uno de los fenómenos clásicos que pueden explicar la complejidad de esta relación es el tema de la «transferencia», fenómeno que ilustra otra verdad más

amplia: el juego de afectos, sentimientos, necesidades (y también valores) que intervienen con fuerza en todo tipo de relación pastoral. Como es normal, experiencias afectivas antiguas pueden reproducirse de alguna manera (y sin conciencia de su relación con la propia biografía) en la persona acompañada. Y, lo que también es normal (pero muy contraproducente), su acompañante podría reaccionar a esas «transferencias» como si fueran relaciones reales con su acompañado, cayendo en la «contratransferencia»⁵.

Puede suceder que una persona acompañada (un «discípulo») haya sentido ciertas carencias afectivas durante su niñez, aunque en experiencias no traumáticas, sino normales; por ejemplo, por unos padres que trabajan mucho por los hijos, pero expresan poco el afecto en la familia. Este discípulo podría encontrarse con un acompañante (varón o mujer) que le acogiera incondicionalmente, que le escuchara largamente, que le hiciera sentir valorado e importante. Es muy posible que, en una relación prolongada, este discípulo sintiera por su acompañante afecto, cariño, y cierto apego natural; incluso un poco infantil: esto es la transferencia «positiva» normal, donde el discípulo quizá busca el cariño que no tuvo y que, en la situación actual, puede formularse en alguna demanda, ser más insistente (más inmadura) de lo apropiado a esta situación: pidiendo consejo una y otra vez en lugar de buscar por sí mismo; deseando encuentros más frecuentes con su acompañante; interesándose por su vida y actividad privada; quizá utilizando distintos medios (correos, mensajes, redes sociales) para compartir y comunicar incluso cosas no significativas (unas fotos, una noticia familiar, un viaje). Eso es la *transferencia*, en este caso positiva.

Siguiendo con el ejemplo, la *contratransferencia* sería la respuesta «normal» de la persona que acompaña a esas demandas. Por ejemplo, que aceptara responder a todas sus peticiones de consejo, sin hacerle trabajar al discípulo por sí mismo; que aceptara tener otras entrevistas (en realidad, no necesarias) de las programadas inicialmente; que le respondiera a todas sus comunicaciones personales fuera de las entrevistas, enviándole a su vez noticias de su vida privada, con fotos, noticias o informaciones de su actividad personal; que incluso, viendo el interés del discípulo, le invitara a algunas de sus actividades, o a tomar juntos un café o a salir a descansar juntos, o le ofreciera ver una película muy interesante que se acaba de estrenar en una sala de cine o en el canal de pago de televisión que tiene el acompañante. Esto sería la *contratransferencia*: dejar la relación «profesional»

y asimétrica que requiere el acompañamiento y convertirla en una relación «normal», aunque de mutua gratificación de necesidades afectivas de uno (el discípulo) y del otro (su acompañante). La contratransferencia, que parece ayudar a que la relación «espiritual» fluya más fácilmente, en realidad no afronta los problemas del discípulo (en este caso su dependencia afectiva, que necesita integrar mejor), sino que los perpetúa. Y, a su vez, generalmente alimenta también necesidades más o menos disonantes del acompañante, que siente gratificada su autoestima, su significatividad social, quizá su sentido paternal o maternal o, en otros casos, su necesidad de alguien que lo quiera.

La transferencia puede ser positiva (como la descrita) o negativa, donde las tensiones de agresividad o rivalidad aparecen más claramente, suscitando también la contratransferencia negativa, más sutil o descarada, de rechazo, crítica o desprecio. Y la transferencia puede ser normal, como la descrita, o con tintes más infantiles y patológicos, siendo en este caso mucho más difíciles de manejar. En todo caso, se suele indicar que la «abstinencia» del acompañante, la distancia «profesional» en la asimetría conveniente y la revisión de las entrevistas (como indicamos más abajo), junto con un poco de supervisión, ayudará a que el acompañante perciba estas posibles situaciones y las sepa manejar con el método adecuado⁶.

Por todo lo dicho, la relación misma de acompañamiento tiene muchas posibilidades, pues se puede constituir como una referencia madura para toda relación equilibrada; pero también tiene algunos riesgos, pues puede perjudicar todo el acompañamiento y tener efectos malignos, incluso desastrosos para esa relación pastoral, si se cae en la correspondencia de los sentimientos eventualmente suscitados en la persona acompañada. El tema, como decimos, no es tanto la existencia o no de la transferencia, estrictamente hablando, en el acompañamiento, sino la realidad comprobada de las muchas implicaciones afectivas que se dan en un acompañamiento prolongado, que invitan a cuidar mucho esa relación.

5. «CUADERNO DE TRABAJO» DEL ACOMPAÑANTE

Para llevar mejor un acompañamiento, ayuda mucho a los comienzos que la persona que acompaña reflexione por escrito después de cada entrevista sobre lo sucedido. Las notas tomadas tras un encuentro se pueden leer antes de la siguiente entrevista, como parte de su preparación. Los puntos principales que cada acompañante puede reflexionar son los siguientes.

- a. **Circunstancias externas de la entrevista.** Lugar, fecha, duración, observaciones relevantes. Si preparé la entrevista o no. ¿Alguna observación significativa de la persona acompañada?
- b. **Temas tratados en la entrevista.** Temas principales y asuntos afrontados indirectamente. Algunos de esos asuntos aportan información nueva o modifican la anterior información que se tenía sobre la persona (historia, personalidad, valores, etc.). Temas ausentes o evitados por el acompañado.
- c. **«Proceso»⁷.** En qué momento o etapa espiritual se encuentra el acompañado. Qué es lo central en su vida ahora: la primera ilusión cristiana ingenua, la culpa o el agobio, la resistencia a reconocerse limitado, la debilidad de sus propias necesidades, las dudas en su proyecto de vida, etc. Qué prevalece en este momento en su motivación: sus valores evangélicos (ideales y virtudes), sus necesidades psíquicas naturales, sus defensas y mecanismos psíquicos.
- d. **Recursos utilizados en esta entrevista y con qué efectos o frutos.** Si acerté en su uso o me precipité en hacerlo: cómo cuidé la observación, la acogida, la escucha, la «respuesta reflejo», la sugerencia, la instrucción, la exploración o la pregunta, la interpelación o la confrontación, la interpretación, la confirmación del camino. Si utilicé el apoyo, la autorrevelación, el contacto físico o algún recurso problemático de los indicados.
- e. **Cómo me he sentido a lo largo de la entrevista.** Sentimientos que he experimentado yo hacia la persona acompañada, hacia cómo vive o cómo habla, hacia los diferentes asuntos que presenta. Sentimientos que yo creo que experimenta hacia mí la persona acompañada, manifestados en observaciones concretas, en comentarios directos, en gestos indirectos... Posible presencia de su transferencia: ¿su relación conmigo es «real» o «transferencial»? Posible presencia de mi contra-transferencia: reacciones mías hacia esa persona.
- f. **Qué hacer en los próximos encuentros.** Temas que debo reflexionar o consultar porque no entiendo bien. Asuntos que debo afrontar si el acompañado no los afronta por sí mismo. Recursos o técnicas que puedo utilizar para ser más eficaz en mis intervenciones. Tareas que le puedo proponer, textos evangélicos, actividades o compromisos formativos... ¿Tengo claro el proceso, el fin hacia el que vamos, las «metas volantes» que me propongo?

Todo ello ayudará mucho al acompañante para reflexionar sobre su ministerio y para corregir errores, mejorar su modo de proceder y, en definitiva, ayudar mejor a las personas que acompaña.

Este esquema del «cuaderno de trabajo del acompañante» puede ser una referencia para una supervisión, en grupo o personalizada, de la persona que empieza a acompañar a otros. Eso facilitará la propuesta que este conferenciante quiere dejar a todos los agentes de pastoral participantes en esta Semana Teológica Pastoral: que ofrezcan un acompañamiento espiritual sencillo y fraterno a los jóvenes cristianos que tratan con ellos.

ALGUNAS LECTURAS SUGERIDAS

- AA. VV., «El acompañamiento espiritual»: *Sal Terrae. Revista de Teología Pastoral*, 105 / n. 1227 (noviembre 2017) 865-920.
- ANDRÉS VELA, J., *La entrevista personal y el diálogo pastoral*, CCS, Madrid 2001.
- ARRIETA, Lola, *Acoger la vida, acompañando la vida. El acompañamiento en la vida cotidiana*, Cuadernos Frontera, Vitoria 1999.
- ÁVILA, Antonio, *Acompañamiento pastoral*, PPC, Madrid 2017.
- BALANZÓ, Estanislau de, *La entrevista personal en Ejercicios*, Cuadernos del Seminario de Ejercicios, Cristianismo y Justicia, Barcelona 1992.
- BARRY, W. A. - W. J. CONNOLLY, *La práctica de la dirección espiritual*, Sal Terrae, Santander 2001.
- FERNÁNDEZ CARVAJAL, FRANCISCO, *La dirección espiritual*, Ediciones Palabra, Madrid 2012.
- FIORES, S – GOFFI, T. (Dir.), *Nuevo Diccionario de Espiritualidad*, Voces: *Itinerario espiritual, Madurez espiritual, Modelos espirituales, Padre espiritual, Progreso espiritual, Psicología y espiritualidad* (y otras voces), Paulinas, Madrid 1992.
- FIROLAMO, G. (ED.), *Storia della direzione spirituale*, G. Filoramo (eds.), *I-II-III*, Morcelliana, Brescia, 2006-2008.
- GARCÍA DOMÍNGUEZ, Luis M., «Qué es y qué no es acompañamiento espiritual»: *Sal Terrae. Revista de Teología Pastoral* 105 / n. 1227 (noviembre 2017) 865-877.
- GARCÍA DOMÍNGUEZ, Luis M., *La entrevista de Ejercicios espirituales*, Mensajero – Sal Terrae (Colección Manresa 44), Bilbao – Santander 2011.
- GARCÍA DOMÍNGUEZ, Luis M., *El libro del discípulo. El acompañamiento espiritual*, Mensajero – Sal Terrae, Bilbao – Santander 2011.
- GARCÍA SAN EMETERIO, S., *El acompañamiento. Un ministerio de ayuda*, Paulinas, Madrid 2001.
- GIORDANI, BRUNO, *Encuentro de ayuda espiritual*, Sígueme, Salamanca 1992.
- GUILLÉN, Antonio T., «El acompañamiento espiritual del cristiano adulto»: *Manresa* 76

(2004) 135-145.

- IMODA, Franco (Ed.), *Acompañamiento vocacional. La psicología de la vocación en la adolescencia*, Sígueme, Salamanca 2008.
- LÓPEZ GALINDO, Adrián, *Claves antropológicas para el acompañamiento*, Cuadernos Frontera-Hegian 23, Vitoria 1999.
- MENDIZÁBAL, Luis M., *Dirección espiritual. Teoría y práctica*, BAC, Madrid 2014.
- MERTON, Thomas, *Dirección espiritual y meditación*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2012.
- MORENO DE BUENAFUENTE, A., *Voy contigo: acompañamiento*, Narcea, Madrid 2004.
- NEMECK, Francis Kelly – Marie Theresa COOMBS, *El camino de la dirección espiritual*, Editorial de Espiritualidad, Madrid 1987.
- NOUWEN, H. J. M. y otros, *Dirección espiritual. Sabiduría para la larga andadura de la fe*, Sal Terrae, Santander 2007 (2006).
- SASTRE GARCÍA, J., *El acompañamiento espiritual*, San Pablo, Madrid 1993; *Acompañar: por los caminos del Espíritu*, Monte Carmelo, Burgos 2002; *El acompañamiento espiritual*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2008.

NOTAS

- * Ponencia presentada durante la Semana Teológico-Pastoral de la Arquidiócesis de Santiago, julio de 2018.
- 1 A saber, con alguna orientación inicial, con un poco de estudio, teniendo al principio una cierta «supervisión» del acompañamiento realizado.
 - 2 Se añade al final una bibliografía básica para quien desee iniciarse en este ministerio. Lógicamente, estas páginas se inspiran en mis publicaciones sobre el tema.
 - 3 Son modalidades que se pueden encontrar en la práctica pastoral y en escritos sobre el acompañamiento espiritual. En buena medida se pueden parecer a algunos modelos psicoterapéuticos, o incluso se inspiran parcialmente en ellos.
 - 4 Presento estos instrumentos para la vida cristiana, muy inspirados en los Ejercicios espirituales ignacianos, en *El libro del discípulo. El acompañamiento espiritual*, Mensajero, Bilbao 2011.
 - 5 Sobre el fenómeno complejo de la transferencia (y la contratransferencia) en la relación pastoral, se puede ver C. DOMÍNGUEZ MORANO, «Las ocultas complicidades de la relación pastoral», en *Creer después de Freud*, Ediciones Paulinas, Madrid 1991, 271-309.
 - 6 La ya clásica investigación de L. M. Rula y su equipo con una amplia población vocacional (novicios, novicias y seminaristas) indicaban que dos tercios de los sujetos (67-69%) formaban relaciones de transferencia con sus formadores. Hemos de suponer una proporción parecida en acompañamientos suficientemente *prolongados*.
 - 7 El tema de las etapas o proceso espiritual (que no hemos explicado en estas páginas) se puede reflexionar con distintos modelos de desarrollo espiritual; aquí me inspiro en parte en la perspectiva espiritual ignaciana y en la perspectiva de la «antropología de la vocación cristiana» de L. M. Rulla.