

Duelo

Cómo hacer la primera visita de acompañamiento

Arturo Salcedo Palacios

Rosa recibió un mensaje de Ricardo en su contestadora; él era el encargado de asignar las visitas al equipo de voluntarios en el ministerio de la relación de ayuda. Cuando ella lo llamó, él le dijo que ya tenía su primera tarea de acompañamiento y que sería conveniente verse brevemente para darle los datos y la “hoja de referencia” (Anexo 1). A Rosa casi se le sale el corazón del susto, pues sería su debut como cuidadora.

La “hoja de referencia” señalaba que su acompañada era Miriam, que acababa de tener un bebé y se estaba sintiendo abrumada por la experiencia. Rosa recordó cuando dio a luz a sus dos niños y supo de qué se trataba. “¿Es su primer bebé?” Preguntó ella y él le respondió que sí, que había tenido un embarazo difícil y que el último mes, completo, lo tuvo que pasar en cama.

Tan pronto como dejó a Ricardo, Rosa llamó a Miriam y se dio cuenta de que se escuchaba cansada al contestar el teléfono. Se pusieron de acuerdo para encontrarse al día siguiente a las 7 pm.

Cuando Rosa llegó, el bebé de tres semanas estaba haciendo demasiado ruido para alguien de su tamaño, y Miriam se veía como si estuviera a punto de llorar. Había demasiado ruido como para poder hablar, Rosa tomó al bebé y caminó por la sala con él, se calmó y Miriam se vio más relajada.

El niño por fin se durmió y la mamá lo pudo llevar a su cuna. Empezaron a platicar de bebés y Rosa le platicó de su niña más pequeña que sufrió de cólicos y lloró, casi sin parar, todo un mes. “Eso no es muy alentador” dijo Miriam sonriendo, “Tienes razón”, contestó Rosa, “pero ahora que veo para atrás puedo entender mi relación con mi niña. La amo mucho y me alegra que tuve la oportunidad de atenderla cuando me necesitó. ¿Y tú, cómo te sientes con lo que te está sucediendo?”.

Miriam comenzó a llorar y le dijo que había dormido poco y que estaba agotada, con las demandas constantes de su bebé y preocupada porque estaba afectando la relación con su marido. Rosa le escuchó atentamente y le preguntó cuál fue la razón específica por la que buscó ayuda. Miriam le platicó que había peleado con su marido y que se había sentido terrible después.

Le habló de su embarazo y recalcó que experimentó muchos cambios a través de los meses y que de alguna manera había perdido el control de su vida. Rosa pensó: “Creo que puedo ayudarla, me parece que entiendo lo que está viviendo y estoy dispuesta a escucharla para que lo exprese, lo trabaje y pueda superarlo”. Antes de darse cuenta, ya tenían poco más de una hora hablando. Rosa le preguntó si había algo más que necesitara mencionar. Miriam dijo: “No, gracias, de verdad me ha ayudado decir todo lo que hemos hablado. Pienso que tal vez pueda dormir un poco antes de que el bebé despierte”. Rosa sugirió que se encontraran a la misma hora del mismo día la próxima semana y quedaron de acuerdo.

Rosa llegó a su casa y escribió en su hoja de reporte: “Buena visita. Ella está agotada, pero creo que hay esperanza”.

Al inicio de la entrevista

Para cuestiones prácticas es importante tener en cuenta algunos cuestionamientos:

- 1.- ¿Con qué frecuencia te encontrarás con tu acompañado (a)?
- 2.- ¿Dónde se encontrarán?
- 3.- ¿Cuál será el tiempo aproximado de la entrevista?
- 4.- ¿Qué harás si tu acompañado (a) tiene una emergencia?
- 5.- ¿En qué cosas no puedes acompañarle?
- 6.- ¿Qué sucede en caso de que tú o tu acompañado (a), necesiten cancelar una visita?
- 7.- ¿Hasta dónde es conveniente comunicarse, con un mensaje, correo electrónico o por teléfono?
- 8.- ¿Qué pasa si descubres que un familiar de tu acompañado (a), o un amigo (a), necesita acompañamiento?
- 9.- Si en el acompañamiento sientes la urgencia de aclarar algo y no puedes esperar a la próxima sesión de supervisión, ¿qué sería lo más conveniente?
- 10.- En caso de que tu acompañado (a) te ofrezca regalos, ¿cuál será tu actitud?

Lo más apropiado en la relación de ayuda es un encuentro una vez por semana; y si fuera necesaria alguna comunicación personal, por la vía más apropiada entre las entrevistas.

Las únicas excepciones son si el acompañado(a) se encuentra en crisis, como estar en el hospital o haber perdido recientemente a un ser querido; aquí se puede pasar más tiempo con él/ella las primeras 2 o 3 semanas si te es posible.

Lo normal es que la visita sea en casa del acompañado porque allí él/ella se sienten cómodos y seguros, y el cuidador puede entenderlo (a) mejor en su ambiente natural.

En caso de que no sea el lugar indicado, porque hay familiares y no hay privacidad para profundizar en el diálogo, pueden buscar un lugar en la parroquia, un café o un restaurante donde sea posible hablar con serenidad y sin interferencias.

Es ideal que la cita sea a la misma hora, el mismo día de la semana y que dure cerca de una hora. Aunque a veces pueda alargarse o recortarse un poco dependiendo del tema y la energía que requiere. Ejemplo, visitarle en el hospital debería de tomar más de 15 o 20 minutos. El mínimo de visitas dependerá de sus necesidades, y tentativamente será de 3 a 6 meses a máximo un año.

En caso de una emergencia, como que tu acompañado(a) tenga que ir al hospital o la muerte de un familiar, es sano verle o por lo menos hacerle una llamada para decirle que él/ella está presente en tus oraciones e incluso avisarle al párroco de tal situación. Respecto

a situaciones en las que no podemos acompañarle, predominan la depresión severa y las tendencias suicidas; lo ideal será canalizarlo a un profesional que sea ayuda eficaz. Lo mismo si vemos que trata de sacar ventaja de nuestra buena voluntad, es sano establecer límites claros. Ejemplo: tomarnos de taxi o proveedores de abarrotes; excepcionalmente es posible, pero nuestro compromiso es el acompañamiento a través de la escucha y el diálogo.

Si en alguna ocasión surge un impedimento para cambiar nuestra cita es útil avisar tan pronto nos sea posible, conscientes que es una prioridad importante mantenerla en la agenda y no podemos cancelarla con cualquier pretexto. Y pedirle lo mismo a nuestro acompañado(a) para re-agendarla. Cuando alguien nos cancela con frecuencia debemos tratarlo asertivamente. Mandar un mensaje, un e-mail o hacer una llamada puede ser un acto de consideración; pero sepamos de antemano que tales formas de comunicación nunca pueden sustituir al contacto cara a cara y al dejar un mensaje en la contestadora o mandar un e-mail no podemos olvidar la confidencialidad de la relación. Al darnos cuenta de que un familiar o amigo de nuestro acompañado(a) necesita un cuidador, lo mejor es hablarlo con el responsable de la pastoral de salud y ver que se designe otro acompañante, sin querer asumirlo de manera automática. Si surge algo que afecte tu acompañamiento y no es posible esperar hasta la próxima sesión de supervisión, es conveniente que busques tratarlo con el encargado o con el cura-párroco y con ellos buscar las soluciones posibles.

Finalmente, si la persona que acompañas te ofrece regalos de cierto valor como forma de pago por tus servicios, tendrías que negarte a recibirlos, ya que es otra forma de mantener límites claros en la relación. Nuestro ministerio es un compromiso y es gratuito.

HOJA DE REFERENCIA

Fecha _____

Persona necesitada de Acompañamiento.

Nombre _____

Domicilio _____

Telf. _____ Horario apropiado para llamar _____

Edo. Civil _____ Edad aprox. _____

Ocupación _____ Referido _____

Parroquia _____

EN CASO DE EMERGENCIA CONTACTAR A:

Nombre _____

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 89 (2017)

Domicilio _____

Teléfono _____

Parentesco _____

Cuidador Asignado _____

Información adicional o comentarios.

Ideas tomadas de Kenneth C. Haugk, *Stephen Ministry Training Manual*