

## **Acompañar en el duelo**

### **Organizar, desarrollar y terminar la primera visita**

Mtro. Arturo Salcedo Palacios

Ante todo, tu trabajo de acompañamiento, desde el principio y en las entrevistas subsecuentes, es escuchar atenta y activamente, ser compasivo y comprensivo, desempeñarte con la mayor habilidad que te sea posible, ser confiable y hacerlo en nombre del Señor Jesús, como si Cristo mismo fuera el acompañado y el acompañante.

Lo ideal sería que haya un responsable del grupo de voluntarios de la Pastoral de Salud a quien se le notifique que alguien en la parroquia necesita acompañamiento. Que lo visite, conozca su situación personal, le explique en qué consiste ser acompañado y asigne una de las personas que se han preparado para realizar el apostolado de relación de ayuda. Que le dé la información esencial-básica de su futuro acompañado a quien designa. Para esto sería muy útil usar la hoja de referencia mencionada y anexada en el artículo anterior.

Y ahora sí, que el cuidador llame, se presente y haga la primera cita a la brevedad posible, dado que el acompañado estará esperando la comunicación.

#### **Cinco pasos para organizar la primera entrevista**

1. Orar antes de llamar.
2. Propiciar un pronto encuentro.
3. Prepararse en caso de que el acompañado esté reacio a agendar la primera visita.
4. Estar preparado en caso de que el acompañado se niegue al encuentro.
5. Ser específico en determinar la hora y el lugar.

Esperemos que los pasos 3 y 4 no sean necesarios, pero sí surgen es importante saber qué hacer.

#### **Orar**

Antes de contactar por vez primera a nuestro acompañado, es muy sano un rato de oración. Ejemplo: “Padre bueno, gracias por la oportunidad que tú me das de acompañar a (nombre). Por favor bendícele, acompáñale y permítele sentir tu presencia y cercanía. Hazle sentir tu amor que sana y a mí también. Dame, Padre amado, las actitudes y habilidades que necesito para que (nombre) experimente que tú lo tocas. Ayúdame a recordar lo que he aprendido y usarlo con sensibilidad y el tino adecuado. Te alabo por todas las cosas formidables que tú puedes hacer entre nosotros. Amen”.

#### **Propiciar un pronto encuentro**

En lo posible, lo mejor es acordar el primer encuentro en uno o dos días. Ejemplo: “Hola mi nombre es... y soy voluntario como acompañante de la parroquia... El responsable de la Pastoral de Salud (nombre...) me dio tus datos, me dijo que te visitó y que estuviste de acuerdo en ser acompañado en la situación que estás viviendo. Te llamo para ponerme de acuerdo contigo. ¿Qué te parece si mañana o pasado mañana te veo en tu casa?”. Sé asertivo al llamar y aunque en teoría él/ella está “listo” para recibirte, evita algún resquicio

para que cambie de parecer y se arrepienta. Ejemplo: no digas “¿Podemos encontrarnos? o ¿Te gustaría que nos encontremos?”, mejor di: “me gustaría verte mañana o pasado” o “¿Qué día es mejor para ti que te visite, mañana o pasado?”

### **Respuesta si pretende posponer la primera cita**

En ocasiones la persona se echa para atrás y se arrepiente de haber aceptado el acompañamiento. Tal vez se puso nervioso, cambió su forma de pensar, sintió miedo o “decidió” que solo(a) podía resolver su problemática. Cualquiera que sea la razón para tal actitud, lo mejor será pedirle que te hable de las razones que tiene y escucharle atentamente; intenta entender qué es lo que le está sucediendo para que ahora se rehúse al encuentro.

Una vez que te quede claro lo que le pasa, tú puedes aclararle en qué consiste tu ministerio y probablemente será suficiente para que se anime a verte. Dile que él/ella se beneficiará de la experiencia y que obtendrá una ganancia, sin forzar a que acepte. Ejemplo: “A mí me gustaría conocerte y que hablemos al menos una vez para ver qué pasa” o “Me gustaría hablar contigo acerca de lo que estás viviendo. Sé que es difícil hablar de lo que sentimos y nos pasa, pero precisamente por eso me gustaría intentarlo” o “Puedo entender que no te sientas cómodo (a) para encontrarte conmigo, que quizás sientas miedo de hablar de cosas personales con alguien que no conoces, pero ¿qué te parece si nos vemos sólo una vez y, si todo funciona bien, decidimos continuar?”.

### **Si se rehúsa al encuentro**

Muy de vez en cuando la persona se niega a un encuentro personal, aun cuando tú has enfatizado asertivamente tu deseo de un único encuentro. En tal situación puedes decirle: “Muy bien, tal vez, un día en lo futuro podemos encontrarnos. Si tú quieres llamarme, este es mi número de teléfono”. Enseguida, contacta al coordinador de tu grupo pastoral y explícale lo sucedido.

### **Asegúrate de ser específico en la hora y el lugar**

Tu llamada no puede terminar hasta que quede claro la hora, el día y el lugar del primer encuentro.

Para comenzar, la primera visita puede desarrollarse en **cinco pasos**: inicio, exploración, clarificación, atención integral y fin de la visita.

Podemos señalar **7 pasos** que son parte del inicio: tener en cuenta el nerviosismo, presentarse espontáneamente, ser tú mismo, abordar pequeños temas, subrayar la confidencialidad, tender puentes, escuchar atenta y activamente.

### **Reconocer el nerviosismo**

Reconocer y aceptar el hecho de que probablemente estemos nerviosos al comenzar la entrevista facilita que fluya el diálogo. No debemos apenarnos por algo que es normal y humano, aun el profesional con experiencia en ocasiones se siente nervioso la primera vez que acompaña terapéuticamente a alguien. Tal nerviosismo no es señal de incompetencia ni falta de confianza, sino sólo tu preocupación por tener un buen desempeño y la esperanza de que todo marche sobre ruedas.

Al darte cuenta de tus nervios, incluso antes de tocar el timbre respira varias veces y haz un momento de oración. Cree, en verdad, que Dios estará contigo, y confía en tu preparación.

### **Presentarse**

Al conocerle por primera vez sólo di tu nombre, no es necesario que “brinques” a explicar lo que eres y lo que haces o tratar de hablar de lo que le sucede inmediatamente. Es mejor si usas algo de tiempo en un discurso libre para conocer mejor a tu acompañado. Ejemplo: “Hola, mi nombre es... ayer (o antier) hablamos por teléfono y hoy me alegra tener la oportunidad de hacerlo en persona”.

### **Sé tú mismo**

No tienes que recurrir a ninguna pose para acompañar, recuerda que eres la persona que Dios ha creado, amado y bendecido con este apostolado, además, te has preparado para ser escucha y ayuda eficaz. Tu mejor herramienta de trabajo eres tú mismo. No lo olvides en cada entrevista: tu forma de ser, de relacionarte con otros, tu interés, preocupación y aceptación por los demás, y tu confianza en Dios son los elementos más importantes que aportamos en la relación de ayuda. Dios actuará a través de ti para manifestarse y hacerse presente.

### **Pequeños temas**

Por lo general, desde el inicio y en las siguientes visitas, los pequeños temas son como una especie de lubricante para fluir social y personalmente. Estos temas son los que hacen posible que en el momento apropiado profundicemos en la relación y en el diálogo. Sin embargo, cuando se alargan pueden ser un signo de que estamos evitando los temas difíciles o el resultado de no saber qué hacer. No hay regla que nos diga cuánto tiempo dedicarles, tú tendrás que decidirlo, quizá aproximadamente 15 minutos. Pero cuando aparece un tema urgente no hay tiempo para una conversación casual: debemos abordarlo inmediatamente.

### **Insiste en la confidencialidad**

Es esencial que tu acompañado sepa y entienda que cualquier tema que comparta contigo no “saldrá” de allí, nadie se enterará de lo dicho. Ejemplo: “Yo sé que el responsable del equipo de acompañamiento te explicó lo que significa la confidencialidad en la relación de ayuda, por lo que quiero asegurarte que todo lo que se hable aquí es sólo entre tú y yo. Tal vez compartamos asuntos delicados y muy personales durante el proceso de diálogo, ten la certeza que absolutamente todo permanecerá como secreto de confesión”.

### **Tender puentes / llenar vacíos**

Poco después de hablar sobre pequeñas cosas y subrayar lo esencial de la confidencialidad es conveniente tratar de profundizar en el diálogo. Si tu acompañado lo hace, y empieza a hablar de lo que realmente le afecta, será estupendo, pero si no lo hace, tú tienes que hacerlo. Ejemplo “Como acompañante, tengo el privilegio de compartir situaciones problemáticas y dolorosas, de escuchar y compartir lo que estás viviendo. No se trata de decirte qué hagas o cómo resuelvas tu vida, pero sí de caminar un trecho contigo haciendo más llevadero lo que te suceda y pedirle a Dios que nos ilumine a ambos. ¿Quieres

hablarme de lo que te preocupa y te está afectando en este momento de tu vida? Sé que estás viviendo un duelo... que estás enfermo de... que tienes tal problema... que te acabas de divorciar... que estás desempleado... etc. Me gustaría saber cómo te estás sintiendo con eso... o qué te está pasando con esto que estás viviendo o qué significa para ti lo que te está sucediendo”.

Estas son formas asertivas de abordar temas centrales.

### **Escucha**

A partir de aquí, lo sano es que tu acompañado(a) hable todo lo que sea necesario y conveniente. Recuerda que una parte central del acompañamiento es la escucha atenta y activa. Prácticala: presta atención a lo dicho y a la forma de decirlo, tono de voz, mirada, gestos, postura, cercanía física o lo contrario, lenguaje no verbal... demuestra que estás escuchando, mediante el reflejo o la reformulación, haz preguntas abiertas que ayuden a explorar el tema, anima a que el otro se exprese tanto como sea adecuado e idóneo, para que sea un encuentro verdaderamente terapéutico.

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