

Acompañamiento psicológico

Silvio Marinelli / Director

La psicología – desde sus orígenes - se confronta con un desafío tal vez imposible de resolver: por un lado considerar a la persona que busca un acompañamiento desde su “unicidad” – con su biografía, problemas, aciertos y fracasos, etc. – y “originalidad” y, por otra parte, ofrecer a los acompañantes una serie de modelos teóricos, de fórmulas, de criterios de diagnóstico y de intervención, que son generalidades y que no pueden tomar en cuenta todo lo subjetivo de la experiencia personal. El arte del acompañamiento consiste, pues, en esta capacidad de conjugar lo “general” de las teorías y modelos interpretativos con la individualidad de la vivencia personal de la persona que se siente abrumada por sus problemas y que, de alguna manera, busca una ayuda. A pesar de esta dificultad y “contradicción”, en este número de la Revista intentaremos ofrecer algunas pautas para poder comprender el sufrimiento psicológico y sus manifestaciones conductuales, a reserva de que las teorías se deben “aplicar” con prudencia y sabiduría.

Las emociones que las personas nos revelan – a menudo de ansiedad y miedo, tristeza, culpa, impotencia o enojo – son como “puertas o ventanas” que nos permiten ver al interior de la persona: sus frustraciones, amenazas, pérdidas, fracasos, etc. Es importante para un correcto acompañamiento que se sepan identificar estas vivencias emocionales porque son manifestaciones de problemas todavía no resueltos y no sólo reacciones a una situación difícil.

Es también oportuno saber detectar las reacciones – por lo general automáticas e inconscientes – frente a los fenómenos estresores: se llaman en la jerga psicológica “mecanismos de defensa” y es oportuno identificarlos para tener una visión más realista del psiquismo de la persona a quien acompañamos.

Desde los estudios pioneros de Elizabeth Kubler Ross, a la fecha se han afinado los modelos teóricos para comprender psicológicamente qué es la enfermedad, el fracaso, el duelo: todos estos son “pérdidas” y es oportuno que – sin rechazar los primeros estudios –, nos acerquemos a estos fenómenos con una metodología más actualizada. No parece oportuno continuar hablando de “etapas” o “fases”, sino tomar en cuenta las variables que pueden obstaculizar o resolver psicológicamente la situación de pérdida de alguien o algo.

En un acompañamiento exitoso no puede faltar una consideración integral del fenómeno del “sufrimiento”, no reduciéndolo a una mera consecuencia del “dolor” por la pérdida. En el sufrimiento – fenómeno típicamente humano – se entrelazan variables físicas y ambientales, con aspectos cognitivos y afectivas de la persona. Si queremos acompañar a quien sufre no podemos olvidar la necesidad de tomar en cuenta que el sufrimiento es inherente al ser humano.

En este sentido toma importancia un acompañamiento que ayude a “dar sentido” a la nueva situación provocada por una pérdida. El acompañamiento psicológico, fundamentado en una comprensión profunda de lo que le está pasando a la persona, debe confrontarse y valorar las herramientas más avanzadas de diagnóstico psicológico y el arte de favorecer la capacidad de enfrentamiento de las dificultades de la vida, con realismo, detectando los recursos que permanezcan vigentes y promoviendo la máxima autonomía posible de la persona.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 73 (2015)

Un acompañamiento psicológico efectivo y exitoso debe, pues, ajustarse a la dimensión ética de quien ayuda: un estar al lado, sin manipulaciones, juicios, y formas directivas. Lo importante es propiciar que la persona que sufre tome las riendas de su vida y pueda recorrer el camino con responsabilidad y libertad.