

# 09/1

## ¿Cómo hacerlo?

### Herramientas para acompañar a personas que sufren mentalmente<sup>1</sup>

Jos Moons SJ.

Facultad de Teología y Estudios religiosos.  
KU Leuven. Lovaina (Bélgica)

Les agradezco la invitación a compartir algunas de mis reflexiones. Lo hago con cierta humildad. Respecto al acompañamiento pastoral, soy más un practicante que un experto académico. Soy uno de ustedes. En francés se dice: soy un amateur, lo que significa: alguien que ama algo y que, por lo tanto, tiene cierta familiaridad con ello, pero no como un experto académico.

Antes de empezar, les aviso sobre qué tipo de ponencia voy a realizar: a saber, práctica. Estoy profundamente convencido que el acompañamiento pastoral es una habilidad práctica. Por lo tanto, necesitamos charlas prácticas, libros prácticos, formación práctica, etcétera. Intentaré compartir algunas herramientas en este sentido.

Tal vez no sean nuevas (lo cual sería una buena señal, pues significaría que tenemos intuiciones similares). Tal vez sean nuevas (y eso también sería una buena señal, ¡siempre estamos aprendiendo!). ¡Por favor, vean lo que les resulta útil y descarten lo demás!

Les propongo como menú: primero elabora cuatro ejemplos para concretizar de qué estamos hablando. Después de un recorrido muy rápido por la espiritualidad ignaciana, elaboro cinco herramientas para terminar con un ejemplo.

## 1/

### Casos concretos.

En primer lugar, quizás sea útil presentar el tipo de situaciones en las que pienso cuando hablamos de sufrimiento mental fuera del ámbito hospitalario. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Un padre de mediana edad está agotado por el cuidado de su hijo, quien tiene una discapacidad mental grave. Es profesor de secundaria, pero actualmente se encuentra de baja por enfermedad. Viene regularmente a la iglesia, y después de misa se acerca y le pregunta si puede hablar con usted.
- Segundo ejemplo: una señora mayor pierde a su marido tras 60 años de matrimonio. Tres meses después del funeral, usted la visita. Todavía está destrozada, se siente sola, triste...

1. Ponencia durante las Jornadas Nacionales de Delegados de la Pastoral de Salud (Madrid, 27 septiembre 2023). Quisiera agradecer a Ana Roda Sánchez la corrección de pruebas de la versión española de este texto.

2. Las ideas básicas que subyacen a mi método – a saber, “listen, notice, stay” (escuchar, notar, quedarse) – han sido expresadas muy bien en Ruth Holgate, “Training Spiritual Directors,” *The Way. A Review of Christian Spirituality published by the British Jesuits* 53/4 (2014), 68-78. Estas ideas fundamentales necesitan una mayor elaboración y concreción. Para una visión más desarrollada de la perspectiva ignaciana, véase mi libro sobre el acompañamiento espiritual, *Jos Moons, The Art of Spiritual Direction. A Guide to Ignatian Practice* (New York: Paulist Press, 2021), chapter 2, “Core Values: An Ignatian Perspective on Spiritual Direction.” Para una elaboración más concreta y práctica, véanse las seis herramientas desarrolladas en los capítulos 3-8. Lo que sigue a continuación es una versión abreviada y contextualizada de las mismas. El mejor artículo sobre el enfoque ignaciano en la presencia

sentida de Dios (y no donde Dios no está presente) es sin duda Robert Marsh, “Receiving and Rejecting. On Finding a Way in Spiritual Direction,” *The Way. A Review of Christian Spirituality published by the British Jesuits* 45/1 (2006), 7-21. Un libro muy reconocido sobre dirección espiritual ignaciana es William Barry, William Connolly, *The Practice of Spiritual Direction*, 2nd ed (New York: Harper Collins, 2009), que ha sido también publicado en español: *La práctica de la dirección espiritual* (Santander: Sal Terrae, 2011).

3. Carta al p. Francisco Borgia, en *Obras completas de San Ignacio de Loyola* (Madrid, 1963), 784-785.

4. Cf. *Ibidem*, “Para nosotros, por lo tanto, la dimensión religiosa de la experiencia es para la dirección espiritual lo mismo que los alimentos para la cocina. Sin alimentos no se puede cocinar. Sin la dimensión religiosa no puede haber dirección espiritual.”

- Tercer ejemplo: una mujer de unos veinte años con quien lleva un tiempo hablando, comparte su secreto: fue abusada varias veces por su tío cuando era una adolescente.

- Finalmente, último ejemplo: un hombre de unos veinte años se pone en contacto con usted a través de uno de sus amigos. Ha descubierto recientemente que es homosexual y se siente rechazado por sus padres y herido por las enseñanzas de la Iglesia.

Como ven, no son casos dramáticos. No hace falta atención psiquiátrica ni hospitalización. Ahora bien, todos son casos en los que alguien puede sentirse atrapado/paralizado y, por tanto, en estos casos – y seguramente también en casos más graves – debemos mencionar la posibilidad y quizás incluso la necesidad de recibir atención psicológica. Nosotros no somos psicólogos. De igual modo, los psicólogos no pueden realizar la tarea que nosotros hacemos).

Evidentemente, los casos mencionados anteriormente son hipotéticos, pero tienen su origen en experiencias reales. Por favor, piénsense un ejemplo de alguien de su propio contexto que esté sufriendo mentalmente de una forma u otra.

Entonces, ¿qué podemos hacer? ¿Qué herramientas tenemos a nuestra disposición para acompañar a personas que sufren mentalmente?

## 2/

### El marco ignaciano.

Les propongo cinco herramientas. Pero antes de verlas, van a tener que ‘padecer’ un pequeño adoctrinamiento ignaciano. ¡Discúlpeme!<sup>2</sup> Es para fundamentar el conocimiento práctico que vendrá después.

Desde una perspectiva ignaciana, el acompañamiento pastoral consiste en promover la conexión personal de la otra persona con Dios. Hay una profunda convicción de que Dios está activamente implicado en la vida de todos, y que intenta hacernos experimentar su presencia no teóricamente, sino afectivamente. Podemos sentir la cercanía de Dios: su luz, su paz, etc.

Hay una hermosa carta que Ignacio envió a Francisco Borja, uno de los primeros jesuitas, en la que explica una decisión que había tomado. En dicha carta, Ignacio no argumenta, sino que más bien describe cómo la inquietud frente a una determinada decisión se transforma en una resolución tranquila y segura<sup>3</sup>. La importancia de ‘sentir’ se evidencia también en el modo en que Ignacio suele terminar sus cartas: ‘que Dios nos dé la gracia de sentir su santa voluntad y cumplirla’.

Así pues, el objetivo del acompañamiento espiritual es ‘solo’ promover la conciencia de esa conexión sentida y fomentar paz, alegría, conexión con Dios, servicio, etc.

La implicación práctica de esta convicción teórica es que un pastor debe evitar ser demasiado importante y directivo. No debo ser yo la persona central, sino Dios.

Tal vez podamos comprenderlo mejor refiriéndonos a otra situación similar: un pastor sería como un buen profesor, quien ayuda a los niños a practicar matemáticas sin hacer los deberes por ellos. Un pastor debe enseñar y predicar lo menos posible. Esencialmente, está explorando cómo Dios está tratando con la otra persona.

Otra implicación práctica es que el acompañamiento pastoral no se centra en los pensamientos, la ortodoxia, las acciones, los errores o incluso el pecado, sino en la experiencia de Dios, la experiencia espiritual. Una cita que me gusta mucho de uno de los libros fundamentales sobre acompañamiento espiritual dice ‘sin alimentos no puede haber cocina; sin experiencia religiosa no puede haber dirección espiritual’<sup>4</sup>.

LH n.338

Dichas experiencias son pues terreno sagrado (“**holy ground**”). En ellas, Dios nos sugiere lo que debemos hacer y lo que no, dónde hay vida y dónde no.

### 3/

## Cinco herramientas.

Estoy profundamente convencido de este enfoque, pero tiene una limitación: supone que alguien está más o menos bien. Ciertamente, solo se puede ayudar a alguien a encontrar la luz si hay luz, si brilla el sol. A veces el sol brilla detrás de las nubes y hay que ‘escarbar’ un poco, pero hay sol. Sin embargo, en otros casos es realmente difícil encontrar el sol.

Las nubes pueden ser muy espesas, o puede que no haya sol en absoluto. ¿Cómo buscar la luz en esos casos? O, en términos menos poéticos, ¿cómo responder a las personas que están en crisis? ¿Cómo responder a los ejemplos con los que empecé: el padre agotado, la mujer sola, la persona maltratada, el chico homosexual?

Voy a sugerir cinco herramientas que me han resultado útiles, con la esperanza de que les sirvan a ustedes también.

#### A. No hay prisa

Primero, no hay prisa. A veces, las personas en crisis sienten prisa. No soportan la situación desesperada y quieren una solución. La esperan de nosotros, o de Dios, o de otros a su alrededor. Otras veces, somos nosotros mismos quienes tenemos prisa. No soportamos la situación desesperada y queremos una solución.

La esperamos de la persona que tenemos delante, de nosotros mismos, de Dios, o incluso de otras personas. Quienquiera que sea que tenga

prisa – yo o la otra persona –, las prisas no son buenas consejeras.

El camino consiste más bien en proceder sin prisas. Así pues, a veces debemos frenar. Si el padre de nuestro primer ejemplo se acerca a nosotros para que le demos una solución, debemos evitar hacer eso a toda costa. Es mejor preguntarle cómo le ha ido el día de hoy, qué ha sido difícil hoy, qué ha sido rico hoy, etc.

A veces sucede también que la persona con quien hablamos no tiene prisa. Es decir, la persona con quien estamos conversando elude completamente el asunto. Por ejemplo, el padre de nuestro ejemplo anterior cuenta con detalle cómo ducha a su hijo, cuál es su comida preferida, etc., pero evita abordar sus propios sentimientos. O la viuda de nuestro segundo ejemplo habla y habla del funeral, de cuánto se alegró de que estuvieran allí todos los niños, de lo que le gustó (o no le gustó) de la homilía, etc., pero no de la soledad que siente. En todos estos casos, yo diría que nuestra primera tarea sigue siendo la misma: no hay prisa, no nos apuremos.

En términos técnicos, diría que lo que debemos hacer principalmente es reflejar, “**mirroring**”. Es la técnica del espejo, que estoy seguro que ya conocen. Si no les convence el término, yo prefiero hablar de ‘**escuchar siguiendo**’ (o, ‘**seguir mientras se escucha**’). No seguimos nuestra propia agenda, sino a la otra persona. No sabemos adónde vamos, simplemente la seguimos.

El motivo espiritual para seguir y reflejar es que, al no precipitarnos, creamos un espacio de acogida y aceptación. Y al hacerlo, comunicamos algo que es muy propio de Dios. Me atrevería a decir que Dios en primer lugar nos acepta y solo después nos enseña o corrige, o incluso que su principal enseñanza y corrección es aceptar.

#### B. Enfocarse (centrarse)

En un momento dado, tendremos que emplear otra herramienta, que podemos denominar enfocarse (centrarse). Aquí se trata de abordar el

asunto, “**the elephant in the room**”. Igual que en la herramienta anterior servíamos al otro dándole espacio, ahora debemos servirle aproximándonos a lo más difícil y vulnerable que está viviendo. No se trata de resolverlo, sino de abordarlo. Volviendo a nuestros ejemplos, en el caso de la viuda deberíamos abordar su soledad. En el caso de la víctima de abusos, haríamos lo mismo con sus sentimientos de traición, confusión, rabia, tristeza... e incluso el sentimiento de no saber del todo lo que se siente. Sobre eso también se puede conversar.

¿Cómo enfocarse (centrarse)? En general, seguimos reflejando, aunque de vez en cuando también necesitamos preguntar. Lo diferente es que elegimos aquello que reflejamos con un mayor enfoque. Deliberadamente nos centramos en las ‘**mociones interiores**’ que hayamos notado – ya sea en forma de palabras o en forma de comunicación no verbal. Con la viuda, por ejemplo, podríamos empezar reflejando suavemente mediante la siguiente expresión: “**y ahora estás sola**”.

Es probable que necesitemos insistir un poco. Puede ser que tengamos que repetir, hacer preguntas e incluso poner de manifiesto que verdaderamente nos interesan más las vivencias internas que los hechos exteriores. Dicho de otro modo, es probable que, al intentar centrar la conversación, la otra persona se evada.

Supongo que conocen el fenómeno de la evasión, ¿verdad? Por ‘**evasión**’ hacemos referencia a situaciones en las que una persona habla de cosas distintas a las que realmente quiere hablar. En el caso de la viuda, un ejemplo de evasión podría ser que en vez de responder a la pregunta de cómo vive su soledad, nos contara los detalles del funeral, así evitando el asunto doloroso.

De igual modo, el padre del niño con la discapacidad mental grave podría quejarse mucho del sistema, en lugar de hablar de sí mismo, de su vulnerabilidad y de sus necesidades. Es bueno darse cuenta de que la persona se está evadiendo. No pasa nada. Podemos dejarle espacio para

eso. Sin embargo, hay momentos en los que necesitaremos repetir con más insistencia nuestra invitación a conversar sobre lo vivido, no porque la persona necesite responder a nuestra pregunta, sino porque sospechamos que hay algo que quiere decir y le vendría bien hacerlo. En definitiva, lo hacemos para ayudar.

En este sentido, la creatividad es muy importante. Para reiterar el enfoque podemos decir “**mi madre también perdió a su marido y sufría mucho por la soledad; ¿cómo es eso para tí?**”. Aquí estamos aportando material personal para facilitarle a la otra persona el comienzo de su relato. Podemos también referirnos a una fotografía que veamos en algún lugar de la sala. Podemos reflejar que, hasta ahora, la otra persona ha compartido recuerdos ricos; pero ¿hay momentos de soledad o tristeza también? Podemos mencionar que queremos darles espacio a ellos igualmente. Etcétera.

En todo caso, queda claro que necesitamos un equilibrio entre valentía y prudencia. Un exceso de timidez es perjudicial. Se necesita valentía para abordar la dificultad del sufrimiento en toda su complejidad. Ahora bien, se necesita también prudencia. Hay momentos en los que no debemos insistir más, y tendremos que rebajar la tensión con un chiste o una risa para retomar el asunto después – o incluso dejarlo para otro momento.

Finalmente, en términos teológicos y espirituales, lo que intentamos comunicar aquí es similar a lo que ya hemos visto: estamos aceptando la realidad de alguien. Y por eso también Dios acepta y acoge la realidad, incluyendo la dimensión vulnerable y compleja del sufrimiento. Esperamos pues que la persona haga lo mismo.

#### C. Explorar

Nuestro trabajo no termina cuando la otra persona acepta la invitación a hablar sobre lo vivido, lo sufrido. Así pues, si la viuda admite que se siente sola, o si la víctima de abusos admite su pena y confusión, el siguiente paso sería

LH n.338

explorar el sentimiento. Es como contemplar una obra de arte o saborear un buen vino, aunque evidentemente en este caso tendríamos delante una obra de arte dolorosa y un vino ácido.

Dicho de otro modo, también podríamos hablar de un enfoque contemplativo: observamos, vemos, absorbemos. No se trata de resolver nada, sino de profundizar, observar, contemplar.

Este me parece uno de los aspectos más ricos del acompañamiento espiritual. No obstante, al mismo tiempo es uno de los más difíciles. Permítanme especificar algunas de las herramientas específicas que nos ayudan a explorar. Antes de hacerlo, sin embargo, admito que he estado simplificando y confieso que continuaré haciéndolo.

Soy consciente de que estoy presentando las herramientas como si vinieran una detrás de otra. Obviamente, no es así. No hay un desarrollo lineal. En realidad, alternamos constantemente el ‘no hay prisa’, el ‘centrarse’, y el ‘explorar’. Y eso vale también para lo que comentaré a continuación.

Tras esta aclaración, vuelvo a la pregunta, ¿cómo explorar? Primero, para explorar podemos simplemente preguntar lo que siente la otra persona. Este es un planteamiento muy claro y directo. Puede incluso ser demasiado directo, especialmente para los hombres.

Segundo, podemos concretizar. Este es un punto de partida más indirecto que el anterior. ¿Puede la persona especificar cómo se desarrolla el sentimiento? En el caso del joven homosexual, ¿cuándo se siente rechazado? ¿Qué mensajes escucha – de hecho, o en su interior? ¿En qué parte de su cuerpo siente ese rechazo? Lo interesante de este enfoque es que, hablando sobre lo más concreto, exploramos a la vez lo interior. Para mucha gente es más fácil hablar de sus vivencias internas así.

Tercero, de un modo similar podemos ampliar perspectivas. Por ejemplo, si al joven homo-

sexual le cuesta ver una iglesia, ¿podríamos averiguar si hay otras cosas que le producen dolor? Respecto a la viuda que siente la soledad, ¿hay otros momentos anteriores en los que también ella sufría? ¿O es algo nuevo?

Cuarto, también puede ser útil utilizar metáforas o, mejor aun, notar y subrayar las imágenes que utiliza la otra persona. Las metáforas pueden ser tan sencillas como la viuda diciendo ‘es como un cielo siempre nublado’. De vez en cuando digo que debemos saltar de alegría al escuchar una metáfora, ¡porque una metáfora, una imagen, está llena de contenido! ¡Es útil extraer ese contenido!

En términos más prácticos, lo que yo hago es seguir la lógica de la metáfora y desarrollarla. En el caso del cielo cubierto, por qué no preguntar: ¿Qué tipo de nubes? ¿Son nubes de lluvia, nubes negras, nubes de llovizna...? ¿Por qué no preguntar después si hay hueco en las nubes, o no? Etcétera. La gran ventaja de las metáforas es que no son intelectuales, no son racionales. Facilitan el acceso al mundo interior de las personas por una vía distinta a la racional y verbal.

Cinco, otra manera creativa de explorar lo vivido, lo interior, es conversar sobre lo que resulta de ello. ¿La tristeza, qué produce? ¿Qué tipo de comportamiento sigue?

Finalmente, se puede abordar también el tema de Dios. ¿Está presente Dios? ¿Cómo está presente: cómo se manifiesta, qué dice, qué hace? No es para predicar, sino para ofrecer la posibilidad de hablar del camino de fe, con sus altibajos.

Perdonen la rapidez de mi exposición; se puede decir mucho más<sup>5</sup>. A grandes rasgos, hay dos puntos claves.

En primer lugar, lo más significativo es que, explorar tiene una gran importancia. No basta con que se articule el sufrimiento, se debe desarrollar lo que pasa, lo que siente la persona, etcétera.

5. Véanse Moons, *The Art of Spiritual Direction*, capítulos 6 y 7.

6. Cito de nuevo a Robert Marsh, “Receiving and Rejecting. On Finding a Way in Spiritual Direction”. Véase la nota de pie de página no 2.

En segundo lugar, es crucial saber que hay varias posibilidades para hacerlo. Somos “artistas”, y como tal lo que hacemos es una arte.

Queda claro que, de nuevo, necesitamos encontrar un equilibrio entre valentía y prudencia. Por ejemplo, al hablar con una víctima de malos tratos, no debemos evitar una pregunta del tipo ‘¿cómo es recordar la situación?’. Y si la persona nos dice que le duele, no debemos temer quedarnos con el dolor.

Podemos reflejar simplemente ‘dices, me duele’, o preguntar ‘¿en qué parte del cuerpo te duele?’ etc. Acompañar es arriesgarse. También se puede hacer expresando empatía. Por ejemplo, podemos decir ‘siento mucho oír eso’, tras lo cual podemos hacer una pequeña pausa antes de pensar cuál será nuestra siguiente intervención.

A la vez, sin embargo, necesitamos una cierta delicadeza. No debemos forzar. En el caso de la víctima de abusos, eso es muy obvio. A ella la han forzado mucho, así que, por favor, no hagamos lo mismo. A veces, puede resultar útil explicar por qué hacemos ese tipo de preguntas, bastante personales. También ayuda hacer la pregunta en el momento adecuado, ni demasiado rápido ni demasiado lento, en el tono adecuado, etc.

Para terminar con este punto, evidentemente podríamos reflexionar sobre las implicaciones de explorar el sufrimiento. ¿No se agranda así el sufrimiento? Yo creo que exponer el sufrimiento forma parte de sanar. La primera fase de la curación es pues sacar a la luz la realidad – y sacarla en una luz de acogida. Esto es lo que hemos abordado hasta ahora. La segunda fase de la curación requiere aún más habilidad.

#### D. Confrontar

Hasta ahora hemos visto que no hay que tener prisa, y también que debemos enfocar (centrar) y explorar. Recordémonos la gente con quienes empezamos para recordarnos que estamos ha-

blando de personas concretas. Imaginemos ahora que, a consecuencia de enfocar (centrar) y explorar, afloran a la superficie cosas negativas, como soledad en el caso de la viuda, vergüenza y confusión en el caso de la víctima de abusos, e ira y tristeza en el caso del joven homosexual. A veces, permanecer en ello trae luz. Quizás la viuda se dé cuenta de que existe un agradecimiento tranquilo, una conexión silenciosa que sigue ahí. Tal vez el chico homosexual recuerde la aceptación que ha sentido por parte de sus amigas y amigos, etc.

Ahora bien, ¿qué podemos hacer si seguir con ello y explorar sólo si empeora las cosas? ¿Qué hacer si la persona permanece atrapada en el miedo, la ira, la soledad, la desesperación...? La buena noticia es que las herramientas que hemos explicado hasta ahora ayudan a la persona a expresar ese miedo, ira, soledad o desesperación con calma. Sin juzgar. Sin dar la solución. Eso es realmente una experiencia positiva para la persona afectada. No obstante, la pregunta es: ¿y ahora qué? ¿cómo gestionar el sufrimiento que se ha puesto de manifiesto y está ahora al descubierto?

Para eso, necesitamos una narrativa complementaria a la narrativa ignaciana estándar de buscar y explorar la consolación<sup>6</sup>. Dicha manera estándar de proceder no funciona en caso de secuestro psicológico, de encarcelamiento mental. La fe nos dice que sigue habiendo luz: Dios sigue trabajando. Sin embargo, la persona se encuentra paralizada y no dispone de los recursos necesarios para encontrar la luz por sus propios medios, aunque cuente con nuestra ayuda.

Así pues, lo primero que necesitamos es hacer explícita esta situación y confrontar a la persona con su propio secuestro. La persona necesita darse cuenta de lo que le ocurre, de su encarcelamiento. Si no, no podemos avanzar.

Hay varios modos de exponer, de confrontar. Por ejemplo, podemos resumir la conversación que hayamos tenido hasta el momento reflejando “tu historia es bastante oscura, ¿verdad?”.

LH n.338

Quizás esta intervención, que es bastante ligera, ya sea suficiente para abrir los ojos de la persona y hacerle ver su paralización.

También podría resultar útil preguntar primero si, a pesar de todo, hay luz. ¿Qué te da esperanza? ¿Qué relaciones te apoyan? Si la respuesta es afirmativa, se puede trabajar con eso. Si la respuesta es negativa, podemos reflejar “**tu historia es bastante oscura, ¿verdad?**”. Como primero hemos tematizado la luz, el contraste es más grande, y esto puede ayudar a exponer que la situación es mala de verdad. Es parte de la sanación exponerlo.

Otra manera de exponer es compartir nuestra preocupación. Podemos expresar nuestra inquietud por lo dicho, ya que es grave, oscuro, quita vida, etc. Quizás esta es una manera más suave de confrontar.

También podría ser importante explicar un poco lo que subyace a nuestro modo de proceder. Enseñar es una manera de ‘iniciar’.

Hace que la otra persona llegue a entender su situación por sí misma. Lo que explicamos es, esencialmente, que, según la fe cristiana, Dios está siempre con nosotros para consolarnos, y que eso hace falta en lo que contó la persona. Dios siempre ofrece luz.

Además, también puede resultar útil explicar que, contrariamente, el enemigo se alegra de la infelicidad. Su agenda es intentar aprisionarnos y así evitar que hagamos lo que es bueno.

Evidentemente, esta explicación debe ser adaptada a la persona, a la situación, etc. Es crucial recalcar que lo preocupante no es la existencia de la pena en sí, sino el hecho de que las penas sean tan absolutas, abrumadoras y aprisionadoras.

Mi experiencia es que hay veces en las que hay que repetir e incluso insistir en este proceso una y otra vez. La respuesta habitual a situaciones difíciles, como aquellas que involucran un sufrimiento mental, es la negación.

Recuerden el fenómeno de evasión que comentábamos antes. Como indiqué anteriormente, aquí también necesitamos encontrar el equilibrio entre insistir y dejar escapar. Es posible que nos equivoquemos – aunque sea poco probable si ya hemos estado escuchando a la persona durante un largo periodo de tiempo –, pero también es probable que la persona necesite aún acostumbrarse a su verdadera situación.

### E. Ejercicios prácticos

Por último, si la persona lo acepta, y únicamente en ese caso, es importante pensar en ejercicios concretos para darle un giro a la situación y reencontrar la luz de Dios. Como pueden ver, es ahora cuando cambiamos de marcha y pasamos de lo interior a lo práctico. La pregunta es: ¿qué piensa la persona que pueda ayudarle a cambiar sus propias experiencias, pensamientos y sentimientos?

Para encontrar los ejercicios adecuados, necesitamos conocer el punto débil de quien tenemos delante. Así que quizás necesitemos explorar esto durante un rato. Sin embargo, lo importante es ser conscientes de que el progreso hacia la luz no depende de un mayor entendimiento, sino de ejercicios prácticos que promuevan otras experiencias, pensamientos y sentimientos.

A menudo, seremos nosotros quienes tengamos que proponer posibles ejercicios, pues no podemos esperar que una persona agobiada tenga recursos creativos... Necesitamos ser creativos nosotros, e igualmente ser realistas. Sin embargo, evidentemente es la persona quien tiene la última palabra, es ella o él quien decide ‘eso me parece buena idea’ o ‘eso voy a hacer’.

Por ejemplo, en el caso del padre agotado por el cuidado de su hijo, ¿podría ayudarle que se tomara un tiempo para sí mismo? Respecto a la viuda en duelo, ¿podríamos proponerle una forma de vivir en base a la conexión positiva que tenía con su marido? En el caso de la víctima de abusos, ¿podríamos pensar en un ejercicio para abrazar la ternura de Dios hacia ella, o la ternura de sus amigos?

Aquí también se puede pensar en ejercicios de fe, como, buscar a Dios en la vida a pesar de todo, disfrutar cualquier cosa y practicar el agradecimiento. De nuevo, tenemos que hacerlo con mucha delicadeza, para no abusar de Dios y de la fe para escaparnos de la realidad de la persona que tenemos delante.

Por supuesto, tan solo podemos hacer sugerencias. Al final, la persona debe disponer del espacio necesario para estar o no de acuerdo. Si algo no le parece una buena idea, no es ningún problema.

Sin embargo, también es probable que la persona simplemente no tenga ganas. Eso es normal, pero no es razón suficiente para no hacer un ejercicio. Desafortunadamente, ser prisionero también puede tener como efecto el no querer salir de esa situación.

Así que, de vez en cuando, necesitaremos explicar que, aunque un determinado ejercicio no parezca una buena idea al principio, lo más decisivo es si racionalmente hablando lo es. La razón es más importante que los sentimientos, porque los sentimientos son confusos y están bajo una influencia malsana.

Cuando alguien es prisionero de sus propios sentimientos negativos e intentamos encontrar una salida, debemos dejarnos guiar por la razón más que por aquello que se siente. En términos teológicos o espirituales, esta última herramienta trata de conversión. Estamos desaprendiendo y reaprendiendo. Buscamos que, poco a poco, la persona piense y actúe de forma diferente. Como siempre, la conversión es un trabajo duro y lento.

## 4/

### ¿Elaborar un ejemplo?

Para terminar mi ponencia, les daré un ejemplo de cómo utilizar estas herramientas. Dar ejemplos siempre es peligroso, pues cada ejemplo ofrece únicamente UNA posibilidad, que cambiará en otras circunstancias y con otras personas. Sin embargo, los ejemplos pueden ayudarnos a ver lo que hemos explicado de una forma más concreta.

Así pues, tomemos el tercer ejemplo, el de una mujer de unos veinte años con la que llevamos un tiempo hablando y que comparte su secreto: su tío abusó de ella en múltiples ocasiones cuando era solo una adolescente. Llamémosla **Sofía**.

Yo - *Lo siento mucho por tí, Sofía.*

Sofía - *Sí, yo también lo siento. Es la primera vez que comparto esto con otra persona.*

Y - *Ah, es la primera vez.* [reflejar]

S - *Sí, la primera vez.*

Y - *¿Y cómo es compartirlo?* [explorar sentimiento]

S - *Un poco raro, la verdad.*

Y - *Hmm.* [no hay prisa]

S - *Sí, raro.*

Y - *¿Habrías querido compartirlo antes? Quiero decir, ¿no conmigo, sino con otra persona?* [seguir, concretizar]

S - *Uhm, no sé. Creo que no lo sé. No quiero parecer sentimental, ¿entiendes? Suena patético, ¿no?*

Y - *Ah, patético.* [enfocar, reflejar]

LH n.338

S - *Sí, porque no me resistí.*

Y - *Ah, te arrepientes de no haberte resistido.*  
[seguir, no hay prisa; resistir la tendencia de corregirle explicando que no es así; se puede hacerlo después.]

S - *¡Sí! Mi vida hubiera sido tan diferente...*

Y - *¿Es un poco culpa tuya, entonces?*

S - *Sí, es decir, quizás no. Era una niña, ¿verdad?*  
[seguir]

Explicar que verdaderamente no es culpa suya. Quizás explicar que auto-inculparse es una manera de manejar la situación, etc.

Y - *¿Cómo es compartirlo ahora?*  
*¿Te sientes aliviada?* [enfocar, explorar sentimiento]

S - *La verdad es: sí y no. Era un secreto y ahora ya no lo es. Eso es un alivio, pero a la vez me doy cuenta de cómo todo esto ha pesado sobre mí. Me pongo muy triste, muy triste.*

Primero exploramos el alivio, con las herramientas de explorar. Después:

Y - *¿Dijiste también que estás muy triste?*  
[enfocar, reflejar]

S - *Sí. Y quizás triste no sea la palabra adecuada. Me doy cuenta de cómo me ha menguado todo esto.* [elaboración: disminución de la autoconfianza, etc.]

Y - *Ha tenido un gran impacto en tu vida, pues.*  
[explorar los frutos, reflejar]

S - *Sí, y todavía lo tiene.*

Y - *Todavía...* [reflejar para explorar los frutos]

S - *Sí, todavía.*

Y - *Lo siento por tí. Qué triste, ¿verdad?*  
[ella no desarrolla; no hay prisa]

S - *Sí, muy triste...*

Y - *¿Podrías compartir un ejemplo de cómo se manifiesta ese impacto?*  
[persistir: explorar los frutos]

Elaboración de impactos concretos y actuales.

Y - *Sofía, gracias por compartir todo eso. Lo siento mucho portí.* [transición]

S - *Gracias, eres muy amable.*

Y - [sonrisa] *¿Qué podemos hacer?*  
[Confrontar/buscar luz]

S - *¿Cómo?*

Y - *Quiero decir, ¿qué podemos hacer para disminuir el impacto?* [persistir]

S - *Es mi herida, ¿no?*

Y - *Sí, es una herida, pero también creo que puedes llegar a vivirlo de manera diferente. O, en términos más piadosos: creo que Dios te quiere liberar del peso que cargas ahora. La herida es para siempre, pero creo que Dios quiere traerte su luz.* [persistir]

S - *Ah. ¿Y cómo?*

Y - [sonrisa] *¿Cuál es la solución mágica?* [pausa]  
*Creo que es más un ejercicio que una solución mágica. Es un trabajo lento. Quizás primero debamos pensar un rato cuál es el origen de los impactos que has compartido. ¿Qué hace que NN* [cf los frutos que hemos explorado]? [Explorar]

S - *No entiendo.*

Y - *El abuso es horrible. Has descrito los impactos. ¿Cuál es la voz que resuena en tu interior? ¿Qué piensas sobre tí misma? ¿Qué sientes?*  
[Insistir]

S - *No sé.*

Y - [sonrisa] *Entiendo, pregunto y pregunto sin parar...* [pausa] *Quizás podamos conversar simplemente sobre esto: al levantarte por la mañana, ¿cuáles son los primeros pensamientos que te vienen a la mente?* [Insistir]

Conclusión: la baja autoestima hace que ella tome poca iniciativa, etc.

S - *¿Qué podemos hacer para aumentar la autoestima?*

Posible ejercicio: al levantarse y al acostarse, Sofía puede dedicar un tiempo a pensar que Dios la ve con ternura.

