

PISTAS DE ACOMPAÑAMIENTO EN TIEMPO DE PANDEMIA

Lic. Graciela Senosiain

La siguiente reflexión tiene como objetivo re-pensar nuestro modo de acompañar en tiempos particularmente complejos como el actual, frente a la pandemia del Covid 19.

Lo primero que debemos plantearnos es con qué actitud hemos de llevar adelante el acompañamiento y la escucha. Sin duda tanto la *cautela* como la *delicadeza* han de guiarnos en todo momento.

Debemos prevenir intervenciones iatrogénicas. Etimológicamente iatrogenia significa *latros*, médico, *génesis*, crear. Es decir toda alteración del paciente o el escuchado, producida por el médico o por quien escucha. Es una consecuencia secundaria, e involuntaria.

De este modo plantear un modelo de escucha puede ser un instrumento que nos posibilite llevar adelante un genuino acompañamiento, a la vez de acotar los riesgos de las intervenciones.

Tomaremos aquí el **modelo de relación de ayuda** de R. Carkhuff. Esta puede ser definida como un esfuerzo en la relación con el otro para contribuir a su mejoramiento facilitando no sólo su adaptación, sino además, favoreciendo la expresión de sus recursos latentes y posibilitando un uso adecuado de los mismos.

La relación de ayuda *no es suministrar información, dar consejos, sugerencias o recomendaciones, menos aún ejercer presión sobre actitudes y creencias*. Es un proceso de interacción que facilita a la persona que es escuchada, una comprensión significativa de sí misma y de su entorno, permitiendo establecer nuevas metas y conductas futuras.

Supone una escucha activa, en el marco de entrevistas, en un clima privado y confidencial. Se trata de un encuentro personal e íntimo en el que se expresan los afectos y la subjetividad toda.

Su núcleo es el consentimiento mutuo, evidenciado en la ausencia de presiones, supone una comunicación adecuada y una interacción estructurada. Ejemplo, tiempo de duración de la entrevista.

Quien escucha y acompaña debe poseer una personalidad accesible y segura, auténtica y coherente. Su habla pausada, seria, confiable y bajos niveles de ansiedad.

PASOS EN EL PROCESO DE ESCUCHA

1.- Prestar atención

a) Atención Física: elección cuidadosa del día y la hora. Transmitir con la mirada, postura y gesto la preocupación por el otro.

b) Observar: estar atento a la presencia física del otro (aún en la pantalla), al comportamiento no verbal. Ejemplo: postura de agobio, desaliño, vitalidad etc.

c) Escuchar: implica descubrir las preocupaciones del otro, atento a qué dice, cómo lo dice, y a los temas que se reiteran. Se trata de ponerse a disposición, para que quien es escuchado, se sienta incluido en la relación.

2.- Responder

Se trata de responder exactamente lo que se ha captado, lo que se ha entendido con prudencia y mesura, a fin de no provocar heridas.

Se responde al contenido (lo que nos contó) y al sentimiento y significado del contenido.

3.- Personalizar

a) El significado, focalizando en la situación que lo hace sentir mal, para ver qué resuena en ese momento de su vida; por qué razón esta experiencia es tan importante. Un medio para lograrlo es escuchar los temas recurrentes

b) El problema, aquí debemos estar atentos a aspectos personales que favorecen lo que está sintiendo. Ejemplo, aspectos biográficos fundamentalmente.

c) El sentimiento, cierto grado de responsabilidad en la situación. El cuidado, no generar culpa en quien estamos acompañando, es aquí lo fundamental.

d) El fin, guiarlo a una re-significación de la situación. A diferenciar lo que está viviendo de situaciones previas. Ayudarlo a ponerse de pie.

4.- Iniciar

Se trata de favorecer que la persona comience a caminar por sí misma. Consolidar su autoestima, su creatividad a la vez de favorecer la revalorización de sus vínculos.

Estas pequeñas estrategias favorecen, en quien es escuchado en situaciones disruptivas, para aumentar la inmunidad psíquica a través de su auto-exploración, auto-comprensión y la posibilidad de concretar nuevas conductas.

A manera de síntesis como discípulo/as de Jesús nos pondremos a sus pies y le pediremos dejar resonar en nosotros dolores, pesares, quejas como así también alegrías de aquellos a quienes escuchamos.

Referencias Bibliográficas

Marroquín, Manuel: La Relación de Ayuda en R. Carkhuff. Ed. Mensajero, Bilbao, 1982

Giordani, Bruno; Encuentro de Ayuda Espiritual.