



4 Claves

para iniciarse en el arte del  
**acompañamiento**  
**espiritual**



CatholicLink

# iHOLA!


Soy Eliana Cevallos, soy psicoterapeuta y cuento con más de 28 años de experiencia en este ámbito. Tengo un Máster en Artes Liberales por la Universidad de Navarra y en Prosocialidad por la Autónoma de Barcelona. En mi camino por la psicología,

me he formado en 3 especialidades: Humanista Rogeriana, Gestalt y Logoterapia.

Además he sido ponente en varios congresos y cursos en España y Latinoamérica, y autora de los libros: «La didáctica del amor en pareja», «El último rincón del alma», «Rebeldía en verso».

En 2015, mi esposo y yo decidimos mudarnos a Suiza con toda la familia y desde entonces colaboro con la Misión Católica de lengua española de Zürich en dos proyectos de acompañamiento, donde servimos a los migrantes de habla hispana y sus familias.





Además, escribo para revistas especializadas sobre los temas de logoterapia, pareja, duelo y temas migratorios. Y por último, soy directora académica y docente de la especialidad en Análisis existencial y Logoterapia, tanto en Suiza como en Ecuador.


“*Al inicio de mi carrera en el mundo del derecho, pude ver en primera fila, dilemas morales, rabia, dolor, angustia y, sobre todo, una inmensa frustración. Estas experiencias me llevaron poco a poco a preguntarme ¿qué pasa en el interior de cada uno y en el vínculo con los demás?*”

Di entonces, el salto del mundo de la desconfianza al mundo de la confianza.

Me alejé de los procesos donde el foco es el problema y la desconfianza, para pasar a la psicoterapia, donde el foco es la posible solución y la confianza el punto de partida.

En los años que llevo ejerciendo, las preguntas siempre me llevaron a buscar algo más allá del puro entendimiento y fue en medio de aquella búsqueda que encontré el pensamiento de Viktor Frankl. A partir de entonces, mi comprensión de la realidad cambió.

Sé que las explicaciones sirven y que las teorías nos ofrecen ventanas claras, que los sistemas de pensamiento pueden ser exquisitos escenarios de reflexión, pero sé también que es necesario atrevernos a mirar más allá de todo eso, alzando la vista al cielo y dejándonos mirar de vuelta.



# ¿Qué está pasando en el mundo *ahora?*

Según los reportes de varias organizaciones, la violencia doméstica, la ingesta de antidepresivos y la tasa de suicidios se han incrementado significativamente durante la pandemia (OMS y OPS, 2020).

Y nosotros mismos, hemos sido testigos de la soledad en la que viven millones de personas y del efecto que han tenido las restricciones en el sufrimiento de miles de personas y sus familias.

En este tiempo de desafío para todos, el evangelio se convierte en un llamado ineludible para actuar conforme el mensaje cristiano.

La vida, obra y palabras de Jesús urgen. Ni la más acertada teoría psicológica sería capaz de aproximarse a las verdades que sus palabras evocan pues relatan la belleza de la compasión y revelan el amor radical de nuestra semejanza como hijos del mismo Padre y hermanos para el cuidado recíproco.

La pandemia ha puesto en evidencia esta realidad, siempre presente, y además nos ha dejado al descubierto las pandemias psíquicas que atraviesan nuestro mundo: egocentrismo, codicia y ceguera ante lo trascendente.



En este contexto, tenemos que ahondar en qué significa acompañar, ¿es acaso una técnica o una habilidad que se puede aprender?

Desde mis años de experiencia, creo que el acompañamiento es un arte y, por tanto, requiere de afinar habilidades y competencias personales y sociales.

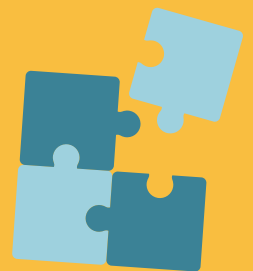
En ese sentido, la psicología y la psicoterapia pueden brindarnos las herramientas necesarias para acompañar adecuadamente, pero siempre y cuando desarrollemos el ejercicio más importante de todos: el de la compasión.

**Con eso en mente, te invito a adentrarte en estas claves:**

## 4 claves para iniciarse en el arte del acompañamiento espiritual:



**Clave 1:**



**Habitar la semejanza y ser hospitalarios con la diferencia**

*«Os aseguro que cada vez que lo hicisteis con uno de éstos, mis humildes hermanos, conmigo lo hicisteis».*

Mt 25, 31-46

¿Quién es el otro?  
¿Quién es la humanidad?  
¿Quién la sociedad?

Hay personas que teorizan sobre estas palabras, pero cuando acompañamos a los que sufren, debemos olvidar las abstracciones. La humanidad tiene rostro; eres tú, soy yo, somos todos. **Si quieres que cambie la humanidad, empieza por ti. Si quieres renunciar a ti mismo, debes saber primero a lo que quieres renunciar. Si quieres acompañar al que sufre debes estar atento a lo que comprendes por sufrimiento, por acompañar y por cuidar.** No existe un acompañamiento o un cuidado terapéutico que no parta de un compromiso con una visión de la persona.

En nuestro caso, como cristianos, tenemos varios puertos seguros sobre los cuales reflexionar en el acompañamiento a los dolientes. **Te propongo pensar en los siguientes:**



**"Ama a tu prójimo como a ti mismo"**

implica un desafío que presupone que nos amamos a nosotros mismos y por tanto nos exige discernir entre el ego que nos divide y la unidad que nos sostiene.



**El otro es nuestro semejante,**

su presencia nos interpela y nos dispone a comprender la unidad en la diversidad. El otro es único e irrepetible y, por tanto, su sufrimiento también lo es.



**Toda persona es multidimensional e indivisa,**

no se la puede fragmentar y menos aún tratar como un objeto, un medio o un instrumento.

La persona comprende su existencia ante la "otredad" y despliega ese vínculo de totalidad a totalidad.

# ¿Qué consecuencias trae esta visión de la persona a la hora de acompañar?

- Acepto al otro como es sin pretender cambiarlo, adoctrinarlo o dominarlo.
- Reconozco al doliente de manera integral y no lo reduzco a una dimensión específica: corporal, intelectual, volitiva, afectiva, biográfica, relacional y/o espiritual.
- Sé que es una persona concreta, no un caso genérico y por tanto, ningún modelo de acompañamiento puede ser igual.
- Respeto la manera en que la persona sufre. Soy testigo de su unicidad e irrepetibilidad.
- En el vínculo, todos buscamos un encuentro auténtico, convirtiéndonos en espejos de nuestra dignidad última. Circunstantialmente, en el acompañamiento al que sufre, la relación es asimétrica, pero tal asimetría nunca es expresión de poder.
- Soy consciente de que la experticia sobre sí mismo, siempre la tiene el doliente. Los acompañantes debemos confiar no solo en su comprensión del sufrimiento, sino en su posibilidad de trascenderlo.





## Clave 2: Practicar el vacío de sí mismo

«¿Por qué miras la paja que hay en el ojo de tu hermano y no ves la viga que está en el tuyo?» Mt 7, 3-4

Amar al otro como a ti mismo es también un llamado al autoconocimiento. Si no eres capaz de ver tu propia apertura, temporalidad y posibilidad no serás capaz de reconocerlo en la persona que sufre.

Una de las dificultades más complejas a la hora de acompañar es la interpretación de la “otredad” bajo nuestros códigos de comprensión pues podemos caer en el error de atribuirle sentimientos, pensamientos o impulsos propios a la persona que acompañamos.



En ese código de comprensión están implicadas nuestras ideas, creencias, experiencias e incluso registros emocionales por lo que es muy posible que queramos traducir la experiencia de otros desde nuestro propio diccionario existencial. Pero no solamente podemos cometer el error de atribución, sino que incluso podemos proyectar en el otro lo que negamos de nosotros mismos (defectos, debilidades, etc.) o lo que nos resulta inaceptable.

Recuerda que puede ser difícil reconocer las imprecisiones de tu propio pensamiento, pero si eres consciente de ello, seguro podrás evitarlo. **Para evitar estos errores, te recomiendo observar continuamente tu interior para:**

- Identificar las **debilidades egocéntricas** y observar su mecánica mental. Identificar la diferencia entre opinión, sentimiento y hechos.
- Distinguir tus propios **códigos de experiencia y tus filtros cognitivos**. Estar consciente de las propias emociones, sentimientos y afectos.
- Observar las “imágenes” del sí mismo y del otro. Evitar la tentación de ajustar algo o a alguien a tus **representaciones mentales**.
- Observar la frontera entre lo que le pasa al doliente y lo que “**debería pasar**” conforme determinan teorías o hipótesis.



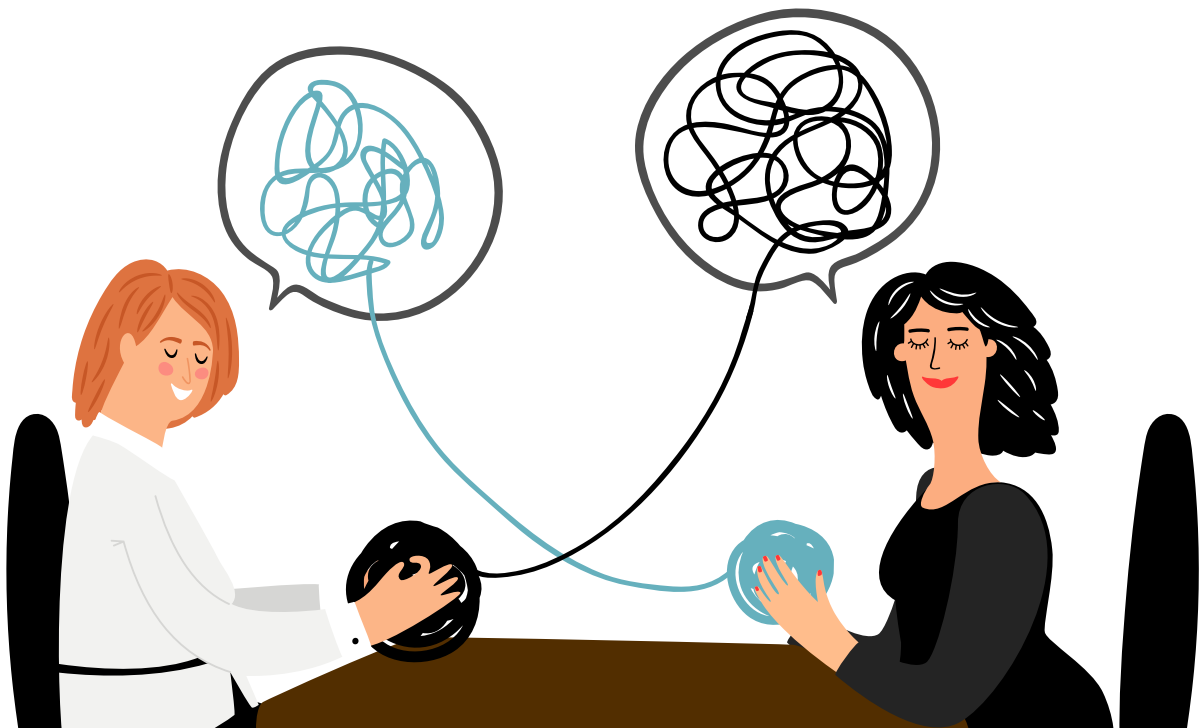
## Clave 3:

# Practicar la empatía

**«Así pues, hagan ustedes con los demás como quieran que los demás hagan con ustedes» Mt 7, 12-14**


La empatía es la habilidad humana más eficaz en la existencia. Ella nos ofrece un mundo de libertad que no solamente nos abre a comprender al otro, sino que también nos enseña a comprender la semejanza profunda que nos une en la diversidad.


Empatizar incluye todo lo que hemos visto en las claves anteriores. Implica desarrollar la habilidad que todos tenemos de percibir la realidad del otro desde su perspectiva, según sus coordenadas y códigos psíquicos, emotivos y culturales. De hecho, la empatía es más que un fenómeno psíquico es un acto ético de responsabilidad ante el otro.




En un acompañamiento, esta habilidad facilita enormemente el encuentro y genera un vínculo de confianza sólido.

**Implica tres eslabones de modo particular:**

 **Empatía biográfica:** atención a la experiencia del otro.

 **Empatía cognitiva:** atención a los conceptos, creencias, ideas y expresiones cognitivas.

 **Empatía emocional:** atención a las emociones, sentimientos y estado de ánimo.

**Para comprender aún más lo que la empatía representa, te invito a explorar lo siguiente:**

**1.-** La empatía está *íntimamente relacionada con la propia experiencia de interiorizar*, pues quien no suele preguntarse a sí mismo sobre su propia existencia, difícilmente podrá advertir la riqueza que debemos explorar en el otro. Está relacionada también con la capacidad de silenciamiento y con la humildad.

**2.-** Se manifiesta en una auténtica necesidad de *recibir retroalimentación* para asegurarnos de haber comprendido o percibido algo desde la perspectiva del que sufre.

**3.-** Se vive como un genuino “olvido de sí mismo” que *nos focaliza en la tarea de escucha y cercanía al otro* desplazando la necesidad de emplear excesiva reflexión o intención en la relación de ayuda.

4.- Elimina totalmente cualquier propósito de adoctrinar o conducir al sufriente a un esquema o imagen previa. Allí donde existe la empatía, se hace sólida la conciencia de **jamás interferir en la elección de los valores de la persona** o en su disposición ante el dolor. La empatía actúa como un catalizador de la búsqueda de sentido.

5.- Resalta la diferencia entre **interpretar al otro y acompañar**; lo cual deviene en la necesidad íntima de aprender a hacer preguntas legítimas.

Al respecto de la empatía, la herramienta más adecuada para ponerla en práctica es la pregunta y, por tanto, es necesario entrenarnos en “saber preguntar”.

Una pregunta no busca escuchar lo que quieres oír, sino aproximarse a cómo el otro vive su realidad; por tanto, debe estar enmarcada en la comprensión, no en la mera información o peor, enmascarada en un deseo de manipulación, sugestión o adoctrinamiento. Preguntar con inocencia es abrirte y abrir al otro el escenario de la confianza. Aprender a ser empático no es difícil, sólo requiere de una genuina disposición del “olvido del sí mismo”.





## Clave 4:

### Saber dialogar

«No solo de pan vive el hombre, sino de toda Palabra que sale de la boca de Dios» Mt 4,4

Comunicarnos es un verdadero arte y está fundado en la naturaleza dialógica del ser humano. Usamos la palabra para vincularnos, para comprendernos, para evocar y recrear nuestra existencia dentro y fuera de nosotros mismos. Pensar sobre el otro es pensar sobre cómo nos comunicamos con él.

Sobre comunicación se ha escrito mucho, pero los cristianos tenemos la enorme riqueza de comprender la comunicación desde la perspectiva del misterio de la encarnación. **Jesús como mensaje y mensajero nos ofrece más de una pista para aprender a comunicarnos sin perder el verdadero fundamento: el diálogo.**



Sin pretender reducir la Verdad indecible de un Dios que se comunica con amor y nos pide lo mismo, **te propongo reflexionar sobre lo siguiente:**

**1.- La comunicación es ante todo diálogo.** Es camino de conocimiento y comprensión del asunto que se conversa, pero sobre todo de aquel con quien conversamos. Es el paso del yo al nosotros.

2.- Para que exista una comunicación existencial se **requiere apertura a la vida y reciprocidad relacional;**



es decir vivir la apelación, la demanda del otro y asumir la responsabilidad de atender ese llamado. La comunicación con el que sufre implica una disponibilidad doble: **escuchar con total respeto por su vulnerabilidad y adaptarse** a su lenguaje, a sus ritmos, a sus preguntas, pausas y respuestas.

3.- Debemos **estar atentos a la metacomunicación;** es decir, a la señales e intercambios que van tejiendo la relación. Tenemos que observar la retroalimentación explícita e implícita que define nuestra relación con el que

sufre (mensajes, gestualidad, proximidad, metalingüística, postura, uso del silencio, etc.)

4.- Dialogar y comunicarnos es acoger al otro, **reconocer al otro como persona,** como merecedor de interés y atención; creer y confiar auténticamente en su posibilidad y probabilidad.

5.- Implica **el arte de la escucha.** Sin duda, una de las habilidades más importantes para un vínculo.

6.- Integra habilidades como la **apertura, la humildad para recibir críticas,** la destreza de explicar, informar, reorganizar y confrontar.

A través de estas preguntas,  
podrás observar cómo es la  
calidad de tu comunicación:



¿Dejas a un lado toda interferencia, ofreces un espacio adecuado y una **gestualidad** que confirma la presencia del otro?



¿Eres capaz de liberarte de tus contenidos cognitivos y emocionales y ofrecer una **atención plena** al otro?



¿Tienes la habilidad de ofrecer **información** suficiente, relevante y adecuada a la novedad del proceso comunicativo?



¿Cuidas de pedir retroalimentación sobre la **semántica empleada** en la comunicación?



¿Tu diálogo es **inspirador** y amplía la visión de la persona a la que acompañas?

En el acompañamiento, la comunicación es una forma de actuar, una manera de estar presente, una actitud que revela la profunda relación intersubjetiva de dos personas que confían la una en la otra.



esas cuatro claves puedan ser un terreno fértil para ti.

La persona que quiera acompañar a otra debe entrenarse en el ejercicio de la compasión, en reconocerla y apreciar su inteligencia, aunque no dependa de clarificación intelectual, medida de tiempo o conocimientos específicos. Reconocer la compasión es actuar desde el llamado del otro que se impone con la inocencia a la que Jesús nos invita y despojados de toda vestidura psicológica, social o cultural que, a veces, alienta el ego y nos aleja de los demás.

## ¿Para qué debes entrenarte en el arte de acompañar?

- Para aprender de tus **posibles errores y aciertos** en el acompañamiento.
- Para averiguar cuáles son los **medios adecuados** para ayudar a otros.
- Para indagar qué virtudes y qué **valores alientan el arte del acompañamiento** y al cuidado del que sufre.
- Para aproximarte a la **realidad de los dolientes** y poder ejercitar la empatía.
- Para aprender la diferencia entre el **diálogo y la comunicación**.



Espero que puedas aplicar estas claves que te he compartido de todo corazón y que el acompañamiento espiritual que vas a hacer tenga muchos frutos positivos. Si quieres profundizar más en tu formación, desaprender algunas actitudes que han obstaculizado tu labor y abrir tu corazón a nuevas formas de acompañar, te invito a participar de un curso que he preparado con Catholic Link, que se titula: **«Acompañamiento espiritual: claves para sostener al otro desde la psicología, la gracia y la libertad»** y está dividido en 4 módulos:

### **MODULO I.- Cómo acompañar en situaciones difíciles**

Modelos de acompañamiento desde la antropología cristiana, ética del cuidado y técnicas de acompañamiento.

### **MÓDULO II.- Cómo cuidar de los dolientes desde una acompañamiento espiritual**

Diálogo socrático, narrativa interior espiritual, comprender para transformar.

### **MÓDULO III.- Las situaciones críticas y la espiritualidad humana**

Sufrimiento, depresión y ansiedad desde la misericordia, compasión y superación.

### **MÓDULO IV.- Los sucesos vitales en la espiritualidad del ser humano**

Soledad, juicio, autolesión vs perdón, sanación y esperanza.



## **Acompañamiento Espiritual**

Claves para sostener al otro desde la psicología, la gracia y la libertad.

**CURSO ONLINE CERTIFICADO**

**Quiero saber más  
del curso**

