

Podemos hablar de tres tipos de ojos:

Los ojos

- 👁️ de la cara (ver)
- 🧠 de la mente: que nos permite entender y expresarnos (“ya veo”, “ya entiendo”)
- 👁️ del espíritu, que comprende el significado de la interioridad de la persona.

El corazón tiene heridas que pueden esperar ser sanadas con las vendas de la mirada (contacto, palabra, tono, proximidad).

¿Qué obtenemos cuando hacemos un tipo de acogida como éste?

Acoger, ayuda a crecer.

- ✓ Escuchar ayuda a humanizarse.
- ✓ Mirar bien sana la vista.
- ✓ Cuidar nos hace más humanos.
- ✓ Fortalecer la vulnerabilidad engrandece nuestra fuerza.

La persona counsellor, si la relación es auténtica, crece en este encuentro.

---

### **EMPATÍA TERAPÉUTICA Y COMPASIÓN**

---

Detrás de la empatía está el arte de mirar desde el punto de vista del otro para comprender. Mencionamos las neuronas – espejo, aquellas que son capaces de comprender las emociones de los otros (llanto contagioso de los niños; evidencia empírica).

El corazón del ser humano se mide por su capacidad para acoger el significado.

Aspectos incluidos en un encuentro compasivo: gratuidad, proximidad, hondura (herida más profunda).

Si atendemos al concepto evangélico de “compasión”, nos referimos a “sentir que se estremecen las entrañas”, y comporta varios momentos:

- ✓ VER: entrar en contacto con la realidad del sufrimiento del otro, a través de los sentidos.
- ✓ ESTREMECERSE: Impulso. Movimiento íntimo de las entrañas.
- ✓ ACTUAR: Impulso que mueve a la acción.

Esta compasión (padecer con el otro) es un acto de voluntad, el que hacemos en el acompañamiento. Compasión no es mero sentimiento, sino una transformación activa de la persona hacia una vida plena. Cuanto más frágil es la vida, más fuerte ha de ser la compasión.

---

## **RADAR EMOCIONAL**

---

Miedo a escuchar. Hay que hacer un esfuerzo muy grande. Porque en esta acción de escucha se hace necesario que comprendamos la experiencia ajena, con sus categorías, sus procesos cognitivos. Escuchar es de sabios. Comporta una madurez personal relacionada curiosamente con la humildad. El otro que no habla y se expresa, tiene algo que enseñarme.

Escuchar es el primer deber del amor. (Tillich)

En este espacio de escucha nos vamos a encontrar con mucha información que no nos resulta cómoda de ver. No es cómodo encontrarse con el miedo a la muerte, con sentimientos que producen displacer, situaciones para las que no tenemos solución.

El miedo a la escucha es un miedo a la verdad de nuestra limitación, a tocarnos de frente con nuestra vulnerabilidad.

RADAR (Acrónimo de Radio Detection and Ranging, Sistema que detecta y mide las distancias por radio).

El Radar emocional implica un despliegue de nuestro sistema de detección del mundo de los sentimientos y significados que hay detrás de las palabras y la conducta no verbal de quien se relaciona con nosotros. Activar este radar supone un enorme gasto de energía, porque supone un compromiso con la vida del otro.

Escuchar es sólo estar en silencio, sin estar pensando qué vamos a decir. Saber escuchar y dejar hablar a los demás correctamente es un claro síntoma de madurez mental, intelectual y afectiva.

---

## **APRENDER A ESCUCHAR**

---

Es aprender a hacer silencio interior. Disponerse a encontrarse con el corazón ajeno. Entrar en el mundo de la vulnerabilidad, desaprender las tendencias espontáneas de anestesia o de deseo rápido de aliviar el malestar.

La escucha tiene un precio personal. La fatiga por compasión, por ejemplo, que nos impide absorber más, por saturación de emociones.

Aprender a escuchar supone también regular el grado de implicación emocional con el significado ajeno. El arte de la escucha es algo que se encarna en cada uno de nosotros en nuestra tarea de ayuda. Aunque compartamos principios o bases teóricas parecidas, cada uno de nosotros le pone su color personal. Y es un arte de acoger a la persona y los misterios de la experiencia ajena sin palabras, y al mismo tiempo mostrar verdadero interés.

¿Qué queremos decir cuando usamos el silencio? "Me hago cargo", "no sé qué decirte pero cuenta conmigo".

¿Cómo aprendemos a manejar el silencio?

A través del autocontrol-gestión emocional:

- ✓ Disciplina de los impulsos
- ✓ Paz-paciencia con la propia impotencia
- ✓ Relativización del propio criterio
- ✓ La empatía con el mundo interior ajeno.

### El silencio oportuno

No podemos confundirlo con la falta de aprecio, la indiferencia, la oportunidad para no actuar o hablar.

La manera más desagradable de replicar en una polémica es enojarse o bien callar. El agresor habitualmente interpreta el silencio como desprecio, "cómoda callada", que ni arriesga ni conforta.

Mirando dentro de nosotros mismos, pues nadie mejor que nosotros conoce nuestro interior, veremos el verdadero significado que cobra el silencio cuando lo utilizamos.

---

## **ORATORIA. EL PODER DE LA PALABRA**

---

La oratoria es la ciencia que se ocupa de la forma en que una persona se expresa y transmite un mensaje con el deseo de que sea eficaz, con intención de persuadir (sin manipular o subestimar a quien lo escucha). Hablar con seguridad (sin altanería), expresando claramente el mensaje, teniendo en cuenta a la persona que nos escucha y sus características, haciendo síntesis de lo que se habla, comprobando que somos comprendidos/as, hablando con orden de todas aquellas cosas que tenemos que decir o que consideramos relevantes. Las razones claras, expresadas con sencillez, pero dichas desde el corazón y al corazón, generan un atractivo que facilitará la consecución del objetivo en estas relaciones de ayuda.

---

## **ACOMPAÑAR A PERDONAR PARA SALVAR**

---

Experiencia de daño. Una persona se siente herida por otra. Heridas recientes, envejecidas, sin cicatrices, agrandadas... Gran parte del sufrimiento es debido al manejo del daño, al resentimiento y deseo de venganza.

**Objetivo del acompañamiento respecto a la culpa:**

Aprovecharla si es proporcional y racional.

Interpretar si es irracional.

Variable perdón, como factor terapéutico. ¿Qué significa perdonar?

- ✚ No podemos hacerlo como mero ejercicio de voluntad.
- ✚ Porque nos diga alguien que tenemos que hacerlo
- ✚ No significa olvidar o negar la ofensa.
- ✚ No es renunciar a los propios derechos.
- ✚ No es disculpar (quitar la culpa de quien nos ha ofendido).

Perdonar significa sanarse uno mismo el corazón herido. Perdonar verdaderamente es liberarse del rencor, del resentimiento, de la ira.

Soy yo mismo quien perdona. Nadie me obliga a hacerlo.

Lo que hemos sufrido no tiene disculpa, ni justificación, ni causa nuestra. Aceptar esto es un paso más.

Perdonar es además un proceso que conlleva:

- ✓ Una decisión de no venganza.
- ✓ Cese de gestos ofensivos.
- ✓ Reconocer la herida. Dar paso a revivir la ofensa sin negarla ni amplificarla.
- ✓ Compartir con alguien el daño (aceptando nuestro deseo de venganza).

El perdón también supone aceptar aquello que hemos tenido de responsabilidad para recibir esa ofensa. Perdonar es perdonarse, y esto es previo a perdonar al otro. Se lleva a cabo un ejercicio a tres niveles:

Mental, afectivo y actitudinal, que supone una comprensión del agresor pero que no justifica su conducta.

¿Y si nos situamos como abogados defensores ante la figura del agresor? ¿Cómo cambiaría nuestro punto de vista de esa persona?

Hemos de distinguir entre perdón y reconciliación. Uno puede llegar a alcanzar y desear perdonar, pero no reconstruir. El perdón por otra parte, no puede poner como condición que la otra persona cambie. El perdón es una decisión, no un sentimiento.

---

### **MANEJO DE LA PROPIA VULNERABILIDAD**

---

El otro nos devuelve a nuestra propia realidad. La persona ayudada provoca en nosotros el eco de la vulnerabilidad que también como ayudantes nos pertenece. Nuestro mundo se nos revela con mayor claridad.

Zambullirnos en el mundo del otro nos abre las puertas a nuestro propio mundo. Unir nuestra experiencia y la del otro, da lugar a interpretaciones que facilitan la comprensión. Figura del sanador herido. Curiosidad de Quirón.

Figura arquetípica.

El ayudante ejecuta el arte del curar más allá de un método puntual, involucrando todo su ser en este acto, y empatizando con la herida del paciente que activa su propia herida.

Autoconocimiento-Jung: conlleva la integración de la propia sombra y esto es sanarse; la propia fragilidad reconocida y aceptada se convierte en herramienta resiliente para sanar a otros.

---

### **COMPETENCIA ESPIRITUAL PARA ACOMPAÑAR A SANAR**

---

Distinguiendo lo espiritual de la experiencia religiosa. Aunque en este contexto en el que estamos no nos importe asociarnos a una corriente religiosa concreta porque forma parte de nuestra vida y de nuestra forma de acompañar. Nos referimos a la importancia de destacar la dimensión espiritual, lo trascendente en la persona que acompañamos.

Concepto de inteligencia espiritual y competencia espiritual. Estos aspectos tienen que ver con:

- Hacerse preguntas profundas y de compromiso con la realidad en la que vivimos.
- Con la búsqueda de sentido de nuestra vida.
- Buscar respuestas.
- Se traduce en acciones concretas.

Los rasgos que esta competencia espiritual manifiesta:

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Necesidad de sentido
- ✓ Identificación de valores
- ✓ Relatos unificadores
- ✓ Sentido de pertenencia
- ✓ Preguntas y respuestas desde la filosofía y/o las religiones
- ✓ Admiración y compromiso con la naturaleza
- ✓ Contemplación.

---

### **INFUNDIR ESPERANZA EN LA DEBILIDAD**

---

¿Cuál es nuestra esperanza? La esperanza es una ilusión por un mañana con menos dolor. El símbolo universal de la esperanza es el ancla. En medio de la tormenta, de la inseguridad, el ancla permite apoyarnos. Nos aferramos a un lugar más seguro. Infundir esperanza es ofrecer a la persona un lugar donde clavar el ancla. La esperanza, para que sea creíble, debe estar fundamentada en la realidad. En la realidad de un deseo, pero accesible.

#### **SER ESPERADO**

Cuando alguien me espera, mi cuerpo funciona de otra manera. Ser esperado es un reconstituyente saludable, especialmente en situación de vulnerabilidad, que:

- Infunde esperanza en la debilidad.
- Genera seguridad.
- Sugiere confianza.
- Surgen deseos de mejora y nos cura de la soledad.