

Luis Jorge González

Santa Teresa:

ACOMPañAR

EMPÁTICO

***5 pasos para ayudar
al tú a construirse***

México

2016: Primera edición

“ Derechos reservados por el autor:

Luis Jorge González
Teresianum
Piazza San Pancrazio, 5-A
00152 Roma, Italia
Tel. (39) 0658 5401
Fax (39) 0658 5403 00

EDICIONES DURUELO
Ejército Nacional, No. 120 305
Col. Nueva Anzures
11590 México, D.F.

ISBN: 978-607-78.36-12-4

Para la reproducción parcial o total de
esta obra por cualquier medio o método
pida la autorización por escrito del autor.

Con las debidas licencias.

Este libro se acabó de imprimir
el 24 de junio de 2016



Impresora Ideal  Cof. 1991
Fragonard No. 44
Col. San Juan Mixcoac
Del. Benito Juárez, 03730 México, D. F.
Tel. 55 63 30 08
e-mail: impresoraideal@live.com

Impreso en México.
Printed in Mexico

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
1. LA CIVILIZACIÓN EMPÁTICA	21
1.1. <i>Una perspectiva histórica novedosa</i>	22
1.2. <i>Urgencia del cultivo de la civilización empática</i>	26
1.3. <i>Teresa de Ávila: transmisora de la tradición empática</i>	31
1.4. <i>Los 5 pasos para la construcción del yo empático</i>	36
2. EMPATÍA PARA CONSTRUIR EL YO, O EL CASTILLO INTERIOR	41
2.1. <i>Drama humano: vivir fuera del castillo centro de relaciones</i>	43
a. En camino hacia tierra de moros para ser decapitada	45
b. Teresa se presiona para entrar al convento de las Carmelitas	48
c. Conversión definitiva impactada por el amor de Cristo	54
2.2. <i>El castillo, ¿símbolo del yo verdadero?</i>	55
2.3. <i>Puerta del castillo: relación amistosa con Dios</i>	64
a. El castillo: más allá de la interioridad	64
b. La interioridad, base de las relaciones	69

3. RELACIONES CONSTRUCTIVAS	75
3.1. <i>Las relaciones: construcción o destrucción del castillo</i>	76
a. Las relaciones positivas favorecen el desarrollo personal	78
b. Las relaciones negativas obstaculizan el desarrollo	79
c. Las relaciones profundas, basadas en la empatía y el amor, conducen a la madurez	80
d. Las relaciones con Dios llevan a la plenitud personal	81
3.2. <i>Teresa incapaz de construir su verdadero castillo</i>	83
3.3. <i>Concierto de relaciones: arquitecto, constructor y obreros</i>	87
4. ACOMPAÑAMIENTO, LA CLAVE PARA LLEGAR AL CENTRO DEL CASTILLO	91
4.1. <i>Triple experiencia de acompañamiento en Teresa</i>	93
a. Estilo autoritario	95
b. Estilo democrático	97
c. Estilo empático	99
4.2. <i>Efectos de los estilos de acompañamiento</i>	100
a. Riesgos del estilo autoritario	102
b. Apoyo del estilo democrático	103
c. Beneficios del estilo empático	104
d. Estilo integrador: centrado en el Espíritu y la persona	105
4.3. <i>Estilo empático: dejar a la persona ser persona</i>	111

5. EL LEGADO EMPÁTICO DE TERESA.	119
5.1. <i>La empatía como forma de vida comunitaria.</i>	119
a. Comunidades pequeñas para la vivencia auténtica de la espiritualidad.	120
b. Trato empático y amistoso en comunidad.	121
5.2. <i>Acompañamiento espiritual empático.</i>	124
a. Libertad para elegir el acompañante	124
b. Inteligencia, experiencia y letras en el acompañante.	125
5.3. <i>Empatía para ser amigos de Jesús</i>	130
a. La oración como amistad con Dios.	130
b. Empatía respecto a Jesús para ser sus amigos	134
6. HABILIDADES PARA EL ESTILO EMPÁTICO	141
6.1. <i>Atmósfera de la empatía: confianza,</i> <i>rapport y Espíritu</i>	144
a. Confianza	144
b. Rapport	146
c. Apertura al espíritu	149
6.2. <i>Prospectos de la empatía: silencio,</i> <i>paráfrasis, preguntas</i>	152
a. Silencio	152
b. Paráfrasis	153
c. Preguntas de mediación.	154
6.3. <i>Niveles de empatía</i>	155
a. Los niveles de Carkhuff	157
b. Los niveles en el Coaching Cognitivo.	161
c. Los niveles en la filosofía	165

7. ESTILO EMPÁTICO TERESIANO: UNA MISTAGOGÍA	171
7.1. <i>El acompañamiento empático como mistagogía</i>	173
7.2. <i>Inicio y proceso de acompañamiento empático teresiano.</i>	179
a. Libertad	180
b. Meta: unión o amistad total con Jesús	183
c. Migración teologal al interior de Dios.	187
7.3. <i>Conversaciones: planeación, reflexión, solución de problemas.</i>	191
a. Conversaciones de planificación	192
b. Conversación de reflexión	195
c. Conversación para solución de problemas	200
7.4. <i>Escucha del Espíritu en las Escrituras</i>	204
7.5. <i>Engrosando el torrente actual de la empatía . .</i>	208
CONCLUSIÓN	211
BIBLIOGRAFÍA	217

INTRODUCCIÓN

En el otoño de 1970 fui iniciado en la práctica de la empatía, en la Universidad Iberoamericana de la ciudad de México. Al participar en los estudios de Maestría, primero, y luego en los de Doctorado en counseling –“Orientación y Desarrollo Humano”–, tenía que aprender las aptitudes básicas que caracterizan al practicante de la Terapia Centrada en el Cliente de Carl Rogers.

La primera de esas tres actitudes es la *autenticidad*; esto es, ser capaces de mostrarnos al mundo tal como somos, expresando lo que pensamos o sentimos, de un modo constructivo y benéfico para aquellos que nos rodean. La segunda, la *aceptación*: ésta, según Rogers, “implica el amor hacia el cliente tal cual es, pero tomando la palabra «amor» en un sentido equivalente al término teológico *ágape* y no en sus usuales significados románticos y posesivos”.¹ Se trata, por tanto, de un *amor desinteresado* y del todo benéfico y curativo.

La tercera actitud cobra vida “cuando el counselor comprende con empatía y precisión el mundo interno de su cliente y es capaz de expresar en palabras algunos de los fragmentos importantes de dicha comprensión”.²

Desde mis primeros intentos, descubrí que la empatía era una de las facetas más difíciles de vivir y practicar; consecuentemente las otras dos, en cierta manera, dependen mucho más de mi decisión, que de mi relación con el otro. En cambio, la comprensión empática y detallada del mundo ajeno me resultaba más exigente y laboriosa: debía ocupar toda mi atención

¹ C. R. ROGERS, B. STEVENS Y COLABORADORES, *Persona a persona*, Amorrortu, Buenos Aires 1994, p. 97.

² *Ibid.*, p. 95.

en comprender y discernir la verdadera comunicación con mi interlocutor. Además, me correspondía adentrarme virtualmente en su mundo interior. Y también era mi tarea verter en palabras lo que ella vivía, sentía o pensaba.

No obstante, las exigencias de este empático modo de ser, me sentí fascinado por sus enormes posibilidades. Ya que implicaba abandonar aquella aparente comprensión del otro, basada en la evaluación y en la catalogación, como si los seres humanos fuesen libros a ordenar en una biblioteca: “Comprendo qué te pasa”, “Yo sé por qué actúas así”, “Es obvio que tu conducta es inadecuada”, son frases que oímos a diario, demasiado a menudo en los labios de personas cercanas.

Entendí que esta falsa comprensión nada tiene que ver con la empatía, ya que ésta se muestra respetuosa, expresa sus paráfrasis en forma hipotética, y está abierta del todo a la aprobación, correcciones o precisiones de la persona; por ejemplo.

- Te sientes cansada y aburrida...
- Cansada sí. Aburrida... No precisamente.
- Sólo cansada...
- Cansada y... desganada... como sin fuerzas.
- Cansada. Sin ánimo ni fuerzas...
- Sí: así es.

Esta posibilidad de entrar en el mundo del otro y verificar con su ayuda la exactitud de lo que allí percibimos, me pareció uno de los más grandes regalos que la vida nos ofrece a cada uno de los humanos. Libremente, decidí tomarla en aras de mis semejantes y aprovecharla para aprender a comunicarme con el prójimo de esta nueva y constructiva manera.

Un aspecto de la empatía que la emparenta ya sea con la simpatía, el amor o la aceptación incondicional, es su orientación decidida hacia lo que en concreto es bueno para el otro o para el grupo. Mueve a quien la practica a querer o elegir el bien, tanto propio como comunitario.

Han pasado los años, sin embargo, aún guardo en la memoria experiencias felices y maravillosas, aunque no sea éste el

momento de compartirlas. No faltan tampoco los aparentes “fracasos” o “lecciones” que mis respuestas empáticas me han procurado. Pero, repito, no es el momento de hablar de ellas. El objetivo de estas páginas me apremia y me impulsa a evitar digresiones innecesarias, por más agradables que éstas resulten.

Hoy corren por el mundo vientos contrarios a la comprensión empática y la aceptación, entendida como un amor plenamente desinteresado. En todos los continentes, soplan corrientes de frío invernal: guerra, violencia, injusticia, pobreza, corrupción generalizada, enfermedad, soledad, muerte... Basta pensar a los cruentos atentados ocurridos en París, para sentir que parece desmoronarse el orden propio de la vida y gana terreno el desorden. Se desmoronan los estados, el derecho, la convivencia pacífica, la estructura familiar, las fronteras del sexo, etcétera.

Al mismo tiempo, gracias al cielo, existen aquí y allá vientos australes, cuyo calor calienta el ánimo y el diario vivir de muchos humanos; soplos muchas veces imperceptibles, pero del todo favorables a la empatía, que entiende al prójimo y al amor que lo ayuda y beneficia.

Hace tan sólo un par de meses, la noticia de la decisión de la Unión Europea para acoger un mayor número de refugiados, inundaba las primeras planas de los principales periódicos europeos, sorprendiendo a propios y extraños. Cientos de miles cruzarán las fronteras, dejando atrás un pasado de caos y muerte; sin embargo, otros muchos quedan fuera del plan europeo, contemplando una puerta para ellos cerrada. Con todo, este primer gesto de bondad revela la presencia de un clima de empatía, que se agita incluso en el corazón de los políticos.

Por su parte, el papa Francisco está pidiendo que cada parroquia, siempre dentro de la medida de sus posibilidades, abra sus puertas a una o más personas que huyen de la guerra o del hambre. Él mismo, según informaba ayer la radio vaticana, está procurando que en el Vaticano se disponga de dos departamentos para darle acogida a dos familias necesitadas.

El objetivo de estas páginas, repito, consiste en apoyar y reforzar la práctica de la empatía: todos podemos poner nuestro granito de arena para edificar conductas personales e, incluso, hábitos y usos sociales animados por esta actitud.

Retomando el hilo de mi propia historia, quisiera mencionar una lectura que nos fue requerida en la Maestría de Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México: me refiero a la tesis de doctorado que Edith Stein escribió y defendió bajo la dirección de Edmund Husserl—fundador de la Fenomenología—, en el año 1916.

En el libro *El problema de la empatía*, Edith Stein pone de relieve un hecho formidable: hace ver, a la luz de una clara y sencilla evidencia, que ninguno de nosotros, podemos ser la persona que estamos llamados a ser, fuera de la relación empática con los demás, aunque éstos sólo comprendan a nuestros amigos, familiares y colegas más allegados.

Desde la publicación de esa tesis hasta nuestros días, podemos sorprendernos ante la constante valoración que se ha hecho de la empatía, no sólo a nivel académico o en el ámbito de las investigaciones y publicaciones, sino sobre todo en las distintas formas de relación de ayuda: servicio social, counseling, coaching, psicoterapia, acompañamiento espiritual, medicina y enseñanza, entre otras muchas disciplinas.

Apoyar y difundir la práctica de la empatía en este momento de nuestra historia nos compete a todos. Ante el viento helado y destructor de la violencia y la injusticia, urge el acercamiento al prójimo, la comprensión de su mundo personal y el apoyo a sus esfuerzos por sobrevivir y desarrollarse como persona, al cálido abrigo de la convivencia fraterna.

El subtítulo de este ensayo sugiere que mi objetivo se concentra en un tipo específico de relación de ayuda: el acompañamiento espiritual empático, según la experiencia y enseñanzas de Teresa de Ávila.

En este año 2015, estamos celebrando el V centenario de su nacimiento. Los festejos realizados en España son animados por un lema sugestivo: *Teresa patrimonio de la humanidad*.

Ella es la fundadora de la Orden del Carmelo Descalzo tanto en su vertiente femenino como, ayudada por San Juan de la Cruz, masculina, las cuales cuentan con una fuerte presencia en todos los continentes. Sus miembros son varias decenas de miles, si se incluyen a los institutos y movimientos afiliados al carisma teresiano. Además, tiene el mérito de haber escrito el español con tan rico y elegante estilo, que la Academia de la Lengua Española la reconoce como uno de sus clásicos, al lado de Quevedo o Cervantes.

En la Iglesia se la reconoce no sólo como santa, sino también como mujer excepcional y, sobre todo, como una maestra del espíritu; incluso, sus enseñanzas sobre la oración, entendida como un diálogo amistoso con Dios, le han merecido el título de Doctora de la Iglesia.

Su influjo en otras religiones se debe al hecho de haberse hecho acreedora del regalo incomparable de sentir o experimentar a Dios, lo que la convierte en una mística; por ello, Teresa de Jesús no establece dogmas, no nos habla acerca de verdades incognoscibles, de doctrinas al fin, sino de experiencias. Y es por ello que resulta tan accesible a cualquier tipo de tradición espiritual.

De hecho, la lectura del escrito autobiográfico de Teresa, de nombre *El libro de la vida*, fue para Edith Stein una conmoción mental, emocional y espiritual, hasta tal punto que, al concluir la lectura de esa obra teresiana, se dijo a sí misma: “Esta es la verdad”. Entrenada por la Fenomenología husserliana, su afán de Verdad la guiaba, como si de Estrella Polar se tratase, en su viaje a través del mundo. Y le impactó tanto encontrarla palpitando en la vida de Teresa, que decidió abandonar las filas del ateísmo. Hizo una opción radical por la fe en Dios, de manera que, tras una preparación concienzuda, se convirtió al cristianismo y más tarde, siguió los pasos de Teresa, entrando al monasterio de Colonia para ser allí una carmelita.

En el libro que cambió el rumbo existencial de Edith, Teresa nos explica lo decisivo que resultó para ella el acompañamiento espiritual empático; en efecto, además de otras formas

de acompañamiento, vivió una experiencia de ese estilo que entiende y respeta al tú desde una opción clara por la verdad. Refiriéndose al acompañante que vivía estas tres actitudes, escribe:

Hízome gran confusión. Llevóme por medios que del todo me tornaba otra. ¡Qué gran cosa es entender un alma!³

Teresa deja traslucir en esta breve afirmación un hecho: el irrefutable primado de la relación, que incluso en el diálogo espiritual se revela decisiva. Sin ella, apoyándose en la capacidad de *entender* al otro, la poderosa acción del Espíritu queda bloqueada.

En las diferentes formas de relación de ayuda –servicio social, coaching, counseling, psicoterapia, psicoanálisis, etcétera–, se sostiene con toda convicción que, sin una buena relación, resulta difícil apoyar el desbloqueo y desarrollo de la persona.

Teresa, con su propia biografía, aparece como un testigo capaz de atestiguar que las relaciones son decisivas para el desarrollo personal; Ella, sin ningún asomo de miedo, alzaría la voz y desgranaría datos vitales ante el público más exigente para afirmar que las relaciones son fundamentales para convertirse en persona.

Sin embargo, la propia Teresa de Jesús iría mucho más lejos: sostiene que cada quien es lo que son sus relaciones. O, en una fórmula más sencilla y autobiográfica, confesaría que las relaciones, sobre todo las más profundas, ya sean familiares o amistosas, van configurando el modo de ser y el comportamiento de cada uno de nosotros.

No se sorprendería ella al escuchar un texto escrito por dos teólogos alemanes; entorna a un párrafo acerca de cómo

³ S. TERESA DE ÁVILA, *Libro de la Vida* 23,17, en *Obras completas*, Editorial Monte Carmelo, Burgos 1994.

Dios crea a toda criatura humana por medio de sus semejantes, un punto de vista teológico que sus hijos carmelitas utilizan como puerta de entrada al ejercicio del acompañamiento o counseling espiritual. Precisamente, en una Facultad de Teología que lleva el nombre de la Santa, (“Teresianum”), existe la convicción de que el diálogo totalmente centrado en el tú hace del acompañante un “co-credor”, conjuntamente con Dios.

Porque Dios crea a cada hombre por medio de otro hombre, y por eso cada hombre puede sentirse en cada momento frente a otro hombre como un co-creador, en el sentido más hondo de la palabra creación, con toda la espontaneidad y novedad que lleva consigo. Y del mismo modo, el hombre se siente en cada momento creado por Dios precisamente por medio de otro hombre. Esto vale especial y propiamente del proceso por el que el que el hombre se hace persona: me entiendo cada vez más, respondo cada vez más a la llamada creadora de Dios, que es algo básico para mí, cuando me entiendo de manera dialogal con los demás hombres. Y sólo puedo entenderme a mí mismo, tal como soy, a partir de ellas... De esta manera, todo diálogo entre hombres, todo regalo que ayuda al otro, toda existencia para los demás, es una participación en el acto creador de Dios. Así realizamos nosotros nuestro «cometido creador» en sentido activo.⁴

Especialmente reveladora es la penúltima frase de este texto: todo diálogo entre hombres, todo regalo que sirva de ayuda al otro, toda existencia para los demás, es una participación en el acto creador de Dios. El diálogo del acompañamiento espiritual que, por una hora más o menos según establece la Santa, convierte la vida misma del acompañante en una existencia para el tú; por lo mismo, entraña la posibilidad de co-crear al otro en cuanto a su configuración como persona. Esto es, que crezca en cuanto: 1) un ser único, 2) consciente, 3) responsable, 4) libre, 5) capaz de amar.

⁴ Ch. SCHÜTZ – R. SARACH, «El hombre como persona» en AA.VV., *Mysterium Salutis*, II-II, Cristiandad, Madrid 1969, pp. 722-734.

Este último rasgo, la capacidad de amar, hace de la persona una existencia para los demás la hace partícipe en el acto creador de Dios y, por lo mismo, la convierte de hecho en un ser relacional, lo cual le permite crecer y apuntar hacia la realización de su auténtico yo.

En efecto, a lo largo de estas páginas, vamos a sentarnos a dialogar con Teresa. Le daremos la oportunidad de ser co-creadora, junto con Dios, al compartirnos su propia autobiografía y, en especial, al establecer con nosotros un diálogo. Tal y como este término sugiere (*diá* = a través de, y *logos* = palabra), al dejar correr la Palabra entre los interlocutores con plena libertad, la Verdad que tanto apasiona a Teresa alumbra y cobra forma entre nosotros.

Le haremos preguntas concretas y ella nos responderá con uno sus escritos, por ejemplo:

- El castillo interior con que comparas el alma humana, ¿es, en realidad, un vaivén de relaciones?
- ¿Es el castillo interior un símbolo del verdadero yo?
- Las relaciones con los demás, ¿te han ayudado u obstaculizado a construir tu yo auténtico?
- El secreto para ser tú misma, ¿ha sido tu amistad con el Rey eterno que habita en el centro del castillo?
- Aleccionada por tu experiencia, ¿recomiendas la relación empática para el acompañamiento espiritual?
- ¿Estás de acuerdo con tu hija en el Carmelo, Edith Stein, según la cual la empatía ayuda al otro a construirse como persona?
- ¿Valoras y apoyas el estilo empático porque deja lugar a la relación de la persona con el Espíritu, verdadero guía de personas y comunidades?
- Al dejar actuar al Espíritu, ¿se vuelve mistagógico el acompañamiento empático?
- Aun siendo Jesús el camino hacia el centro del castillo, ¿las relaciones humanas son determinantes, según tu parecer?
- ¿Crees de veras que todos podemos aspirar a una amistad real y total, sin límites ni condiciones. con Jesús?

- Viendo que son pocos los que bajan hasta el mismo centro del castillo, ¿hablas en serio cuando nos animas a todos a disponernos para recibir el regalo de la unión, o la amistad total con Jesús y con Dios Padre. gracias al Espíritu?
- ¿Aceptas que el pleno desarrollo de una persona o de su verdadero yo sucede tal y como sostiene Martin Buber, en la relación profunda con el *Tú eterno*, esto es, con Jesús y el Padre?
- Cierto. Sin lugar a dudas.

Sentados en torno a la Santa, vamos a pedirle respuesta para éstas y otras preguntas similares a lo largo del presente ensayo. Los puntos principales del diálogo con la fundadora de las Carmelitas y, junto con san Juan de la Cruz, la vertiente masculina de la Orden, son los siguientes:

1. LA CIVILIZACIÓN EMPÁTICA.
2. EMPATÍA PARA CONSTRUIR EL PROPIO YO O CASTILLO INTERIOR.
3. RELACIONES CONSTRUCTIVAS.
4. ACOMPAÑAMIENTO PARA LLEGAR AL CENTRO DEL CASTILLO.
5. LEGADO EMPÁTICO DE TERESA.
6. HABILIDADES PARA EL ESTILO EMPÁTICO.
7. ESTILO EMPÁTICO TERESIANO: UNA MISTAGOGÍA.

Teresianum – Roma
14 de diciembre de 2015