

7-2001

Cómo Ayudar a una Persona en Situaciones Críticas, Mediante una Formación Permanente

Pierre Angebault

Follow this and additional works at: <https://via.library.depaul.edu/vincentiana>



Part of the [Catholic Studies Commons](#), [Comparative Methodologies and Theories Commons](#), [History of Christianity Commons](#), [Liturgy and Worship Commons](#), and the [Religious Thought, Theology and Philosophy of Religion Commons](#)

Recommended Citation

Angebault, Pierre (2001) "Cómo Ayudar a una Persona en Situaciones Críticas, Mediante una Formación Permanente," *Vincentiana*: Vol. 45: No. 4, Article 55.

Available at: <https://via.library.depaul.edu/vincentiana/vol45/iss4/55>

This Article is brought to you for free and open access by the Vincentian Journals and Publications at Digital Commons@DePaul. It has been accepted for inclusion in Vincentiana by an authorized editor of Digital Commons@DePaul. For more information, please contact digitalservices@depaul.edu.

Cómo ayudar a una persona en situaciones críticas, mediante una formación permanente

*por Pierre Angebault
Sacerdote Eudista
19-VII-2001*

Introducción

Queridos amigos: la Comisión Preparatoria me ha pedido que responda a un desafío: proponerles una manera de acompañar a las personas que han escogido la vida consagrada, a lo largo de las etapas de su vida, y en particular en las situaciones críticas.

Me ha sugerido que desarrolle el tema a partir de los números 69, 70 y 71 de la Exhortación Apostólica Post-Sinodal *Vita Consecrata*, del Papa Juan Pablo II.

Recordemos, pues, brevemente, estos párrafos de *Vita Consecrata* relativos al tema propuesto. Se trata de la formación permanente, vista como una necesidad, ajustada al dinamismo de la fidelidad.

Después de haber puesto de relieve “que nadie puede estar exento de aplicarse al propio crecimiento humano y religioso”; y que “nadie puede tampoco presumir de sí mismo y llevar su vida con autosuficiencia” (VC 69), la exhortación distingue:

* Etapas de la vida:

- la de los primeros años de plena inserción en la actividad apostólica;
- la del riesgo de la rutina;
- la fase de la edad madura y el peligro de un cierto individualismo;
- la de la edad avanzada.

* Situaciones críticas con ocasión de un cambio de lugar o de oficio, de un fracaso, de lutos, de separaciones, de incomprensiones...

¿Quién soy yo para hablarles a ustedes...? Soy un Sacerdote eudista, de sesenta años de edad, acompaño a religiosos, religiosas, sacerdotes, laicos, en su caminar. ¿Cómo?

Mediante encuentros ocasionales: confesiones, entrevistas individuales; a través de un acompañamiento seguido y, desde hace unos años, mediante cursillos a petición de comunidades.

Hace doce años, con ocasión de un año sabático, descubrí en Canadá, el Instituto de Formación Humana Integral de Montreal (IFHIM). Seguí la formación que allí se imparte, durante un año; allí recibí mucho para mi caminar personal, así como para el acompañamiento de las personas.

Mi objetivo esta mañana es compartir con ustedes mi experiencia y mis observaciones para ayudar a una persona a comprometerse o a volver a comprometerse concretamente en su vida y responder a su vocación:

Les propongo una exposición en tres partes:

- 1) Cómo tratar a una persona que pide ayuda o que necesita ayuda en una situación crítica, en una prueba personal o en circunstancias especiales de su vida;
- 2) Cómo ayudarla en las etapas de su crecimiento: serán los desafíos de la edad.

Estas dos primeras partes comentan las observaciones del n° 70 de *Vita Consecrata*.

- 3) La última parte pondrá de relieve tres puntos importantes que hay que conjugar a lo largo de un acompañamiento.

<p>1ª Parte: Cómo “tratar” a una persona que pide ayuda o que necesita ayuda, a lo largo de una prueba personal o en circunstancias particulares de su vida</p>
--

A) HACER UN DIAGNÓSTICO

¿Cómo?

Escuchar con interés a la persona, sin juzgarla, permitiéndole construir una relación de confianza con ustedes. Me explico:

Durante esta escucha, la persona va a enunciar lo que no va bien en su vida, las faltas de las que se siente culpable, sus sufrimientos. Conviene escuchar todo lo que dice, pero se trata de escuchar dando la prioridad a la persona misma, sin insistir sobre lo que no va en ella.

El hecho de comunicarse indica que está escogiendo o, al menos, tratando de buscar otra manera de vivir. Necesitará tiempo para volver a encontrar un

nuevo equilibrio, pero está en camino. Yo me intereso en su caminar. No soy su juez sino aliado en el camino que ha emprendido.

En la manera de escuchar a esta persona, es importante hacerle ver que ella no se confunde con el mal: es una “persona única”. No se reduce a las etiquetas con las que tiene tendencia a identificarse, a encerrarse, incluso a condenarse: “no soy piadosa, soy perezosa, sensual, homosexual...”.

Esto requiere por parte de la persona que escucha una gran vigilancia. Estoy seguro de que su práctica pastoral, siguiendo a San Vicente, les ha enseñado a acoger confesiones difíciles o que parecen monstruosas a aquélla que acude a ustedes.

Veamos los niveles de la persona que yo he escogido observar con el fin de saber cómo vive:

Observo la manera:

- como vive su cuerpo: cómo está de salud;
- como ve sus realizaciones y su trabajo;
- como vive su contribución personal entre la de las demás.

Me explico:

- ¿Cómo vive ella con su cuerpo?;
- ¿cómo hace frente a su fatiga y a las manifestaciones de esta fatiga?;
- cómo vive sus grandes equilibrios: vela/sueño, alimentación/eliminación, tiempo de trabajo/tiempo de descanso y de recuperación.

No se trata de hacer una encuesta médica que, sin duda, no sería oportuna, sino simplemente de mirar, escuchar, observar a la persona que comunica sus dificultades; de fijarse cómo habla de su cuerpo, de su salud, cómo vive con su cuerpo. Se puede, con tacto, interesarse por la salud de una persona, sin molestarla, tratando de respetar sus rasgos culturales. No se habla en todas partes de la salud como se hace en Europa o en América del Norte... pero, en el mundo, en todas partes se vive la propia salud.

Además un hombre debe dar prueba de tacto para hablar de la salud con una mujer: hay que cuidar de no ser indiscreto; yo no he terminado aún de aprender, ¡voy a veces demasiado de prisa...!

Pero ¿por qué interesarse por el cuerpo, por la dimensión corporal de la persona? Por una parte, porque no podemos hacer nada sin nuestro cuerpo... y

por otra, porque los momentos de crisis repercuten en nuestro cuerpo, en nuestro sistema muscular especialmente.

Algunas de estas repercusiones que se pueden observar son: contracciones en los hombros, en el cuello, dolor de estómago, dolor de vientre, bolas en la garganta, inhibición o hiperactividad y otras muchas disfunciones... Podremos volver a hablar de ello después, si lo desean ustedes.

Estas observaciones les permitirán darse cuenta de la intensidad de lo que vive la persona, ellas los guiarán para ayudarla a hacerse cargo de sí misma.

Si esta persona vive graves desequilibrios, si sufre de manera inexplicada, si tiene momentos de angustia, de pérdida del gusto de vivir... de pérdida de apetito, de sueño, si tiene dificultades serias para levantarse o acostarse, compruebo si es que atraviesa un momento depresivo. Si fuera éste el caso, le recomiendo que se haga ayudar por una persona competente: psicólogo o psiquiatra por ejemplo.

Después del cuerpo, observo la manera como la persona vive sus propias realizaciones. Quiero hablar de su trabajo, de su adaptación a las circunstancias concretas de su vida. ¿Muestra interés por lo que hace? ¿Tiene confianza en sí misma? ¿Está orgullosa de lo que hace?

Por último, observo la manera como vive su contribución personal, es decir sus aportaciones a su ambiente de vida. Quiero hablar de lo que aporta de único, como persona, sin perderlo de vista, ni perder de vista las aportaciones de las otras personas. ¿Está a gusto con las demás?

Estos elementos juntos me permiten escoger la manera de ayudar a esta persona a que se haga cargo de sí misma, teniendo en cuenta su situación personal, su apertura a ella misma y a los demás.

B) PROPONER UN ACOMPAÑAMIENTO

¿De qué se trata?

Se trata de interesarse en el crecimiento de esta persona, durante un periodo tan largo como sea necesario, y de animarla a hacerse cargo nuevamente de su vida, a la luz de sus propios valores y de sus compromisos. En otros términos: sostener su propia voluntad de cambiar, su querer progresar, su querer vivir su vocación.

¿Cómo?

Existen varias maneras de actuar; yo voy a hablarles de la que se me ha hecho más familiar y que considero la más respetuosa de la persona pero ¡yo no conozco todo!

Se trata de «hacer que la persona se apoye en sus propias fuerzas», a fin de que pueda tomar decisiones ajustadas a lo que ella quiere vivir.

«Hacer que la persona se apoye en sus propias fuerzas», es decir, ayudarla a tomar conciencia de sus capacidades, a hacerse cargo de su propia vida, a fin de que pueda utilizarlas en situaciones nuevas.

¿Cómo llegar a ello?

Atento a lo que la persona cuenta de sí misma, busco los momentos en que ha tomado verdaderas decisiones. Ejemplos:

En una verdadera decisión, la persona alcanza su objetivo de una manera adaptada, tiene en cuenta sus circunstancias, su contexto de vida, muestra la apertura a sí misma y a los demás...

Personalmente, en lo que me comunica la persona, me fijo en una decisión en la que hay movimiento, acción; esto es más fácil para continuar mi intervención. Si es necesario, pregunto delicadamente para saber si no tiene una u otras experiencias que comunicarme. Las hay siempre; si es necesario, le hago contar qué ha hecho para venir a hablar conmigo.

Cuando he encontrado una decisión clara, le propongo, pidiéndole su permiso, que me lo cuente de nuevo y con detalle, haciéndole bastantes preguntas de este estilo: «para hacer esto, ¿cómo has actuado?, hasta que ella vea que logró alcanzar el objetivo que se había señalado. Al hacerle tomar conciencia claramente de lo que hizo para llegar a lo que quería, voy a permitirle que actualice sus fuerzas psicológicas, que se apoye en sus fuerzas. Pero antes de ir más lejos, quiero decirles ahora algunas palabras sobre estas fuerzas psicológicas.

El psicoanalista y antropólogo Erik Erikson (1902-1994), al observar a las personas que escuchaba, se dio cuenta de la existencia de fuerzas psicológicas presentes en la persona. Observaba que cuando ésta alcanzaba sus objetivos de manera determinada y comprometida, vivía entonces una lógica de acción eficaz en la manera de utilizar sus propios medios. Vivía unas fuerzas que él llama «fuerzas psicológicas».

Estas fuerzas psicológicas, son: la fuerza de la “persecución de unos objetivos”, la fuerza de “la esperanza”, la fuerza del “querer”, la fuerza de la

“competencia”, la fuerza de la “fidelidad” y la fuerza del “amor”. Erikson que las descubrió, se pregunta cómo se construyen estas fuerzas en la persona.

Jeannine Guindon, nacida en 1919, psicoanalista canadiense, psicóloga, educadora y fundadora de la psico-educación, establece un enfoque clínico de estas fuerzas.

Mediante la observación de los jóvenes y en particular la de los jóvenes delincuentes que ella reeduca, Jeannine Guindon descubre, a su vez, las fuerzas psicológicas ya conceptualizadas por E. Erikson. Ella las llamará las “fuerzas vitales humanas”. Entonces hace un descubrimiento.

Observando las decisiones libres, responsables y apropiadas que toman estas personas, descubre índices que revelan la presencia de estas fuerzas. Este enfoque clínico de los índices de las fuerzas vitales humanas ayuda a Jeannine Guindon, al hacer tomar conciencia de ellas a las personas, a “hacer que éstas se apoyen en sus propias fuerzas”, es lo que ella llama “la actualización de las fuerzas vitales humanas”. Estas tomas de conciencia unifican a la persona, le dan seguridad. Será capaz de tomar nuevas decisiones libres, responsables y comprometidas, todavía más ajustadas a lo que ella quería.

No me es posible decirles más sobre la teoría de la actualización de las fuerzas vitales humanas, prefiero darles algunos índices y la manera de hacer que aparezcan con el fin de ayudar a una persona a que se apoye en sus propias fuerzas.

Si lo desean, podría hablar más de esto en el tiempo previsto para las preguntas.

Vuelvo al tema describiéndoles ahora una manera de ayudar a una persona haciéndole descubrir algunos índices de las fuerzas vitales humanas presentes en sus verdaderas decisiones.

Cuando he profundizado con la persona una decisión coherente, en la que ha alcanzado su objetivo, en apertura a ella misma y a los demás, le hago ver qué objetivo persigue.

¿Cómo llegar a ello?

Vuelvo a hablar de la decisión preguntándole: “Al hacer esto ¿qué es lo que querías? Quizá su respuesta sea vaga, entonces repito su respuesta conservando el verbo de acción que ella ha empleado y “profundizo” en este verbo preguntando: “Al hacer esto, ¿qué es lo que querías? hasta que su objetivo

le aparezca claramente. El objetivo es un índice de la fuerza de persecución de objetivos.

- Cuando ha visto su objetivo, le pregunto... “¿Es importante para ti?” y le ayudo a relacionar lo que ha decidido con el sentido que da a su vida. El sentido de la vida presente en una decisión es otro índice de la fuerza de persecución de objetivos;

- Le hago ver también, de la misma manera, los medios que ha sabido poner en práctica para alcanzar su objetivo. La elección de medios apropiados es también un índice de la presencia de la fuerza de persecución de objetivos;

- Le interrogo sobre la manera como ha sabido emplear su tiempo, como ha sabido organizarse en el tiempo y vivir la demora: son los índices de la fuerza de la esperanza;

- Por último le hago ver las opciones y las renunciaciones de que ha sido capaz, haciéndole la pregunta: “¿qué renunciaciones, qué opciones has hecho para llegar a lo que querías?”. Es un índice de la presencia de la fuerza del querer.

Habría aun otros índices pero, en general, el tiempo es limitado. Hacer que aparezcan estos índices es suficiente para ayudar a alguien a ser consciente de sus propias fuerzas.

Entendámonos bien: no se trata de explicar a la persona sus fuerzas, sino de hacerle tomar conciencia de dichas fuerzas, a través de su experiencia, de su vivencia. Le hago ver sus fuerzas vitales en su decisión. Cuando “ve”, observo en su rostro una coloración afectiva, (sonrisa, aspecto de bienestar, color sonrosado...) que me indica que la persona está haciendo esta toma de conciencia.

La invito a conservar. “En lo que has visto de ti misma, de tus medios, de tus capacidades, ¿qué escoges conservar? ¿Qué es lo que puede servirte para vivir tu compromiso?”. Incluso en medio de su prueba es capaz de decidir de manera adecuada y esto la reconforta en sus opciones para el futuro en su vida.

Espero haber sido bastante claro, pueden volver a hablarme de ello después, si lo desean.

Quisiera ahora hablarles de las emociones y de las frustraciones, lo que llamamos también ‘cargas afectivas’, es decir, choques, contrariedades, que encontramos en nuestra vida diaria.

Para decidir claramente, para hacer opciones juiciosas, hay que estar en “estado” de hacerlo.

Como seguramente lo han observado ya, por haberlo vivido ustedes mismos, las situaciones de pruebas o las crisis son fuentes de emociones, de frustraciones, de cargas afectivas, que hay que administrar bien, si no la persona tomará decisiones erróneas. Sus cargas afectivas deforman su lucidez y, más concretamente, alteran las percepciones que tiene de su entorno y de sí misma y por esto se deja “embarcar” en sus emociones... No percibe ya la realidad tal como es.

Todos tenemos la experiencia de que bajo el golpe de una carga afectiva, nos ocurre que vemos u oímos cosas que no existen o bien que conciernen a otras personas; a la inversa, no vemos, no oímos signos o mensajes que nos han dirigido... No faltan los ejemplos de estas percepciones erróneas. ... Si la carga afectiva es muy intensa, nos hace vivir una dramatización que deforma todavía más las realidades y pesa mucho en nuestra vida con nuestro entorno. La hostilidad contra los demás o contra nosotros mismos, se acrecienta en nosotros. Algunas veces nos sentimos contrariados contra nosotros mismos y al mismo tiempo contra los demás.

¿Qué nos ocurre cuando nos vemos decepcionados por una decisión tomada por un superior... por una actitud de los cohermanos que nos parece poco caritativa? ¿Qué pasa cuando tenemos un contratiempo, una avería de automóvil, un fracaso pastoral, un enfado, etc.? ... Como observan ustedes, las fuentes de cargas afectivas son numerosas, nos afectan más o menos profundamente, y de manera frecuente, cotidiana incluso. Todos vivimos cargas afectivas... No siempre las reconocemos...

¿Qué proponer a una persona a la que ayudamos a administrar sus cargas afectivas? ¿Cómo actuar con nuestras propias cargas afectivas? Les propongo proceder en cuatro etapas sucesivas:

1) Primero, reconocer lo más rápidamente posible la carga, los acontecimientos que provocan esta carga y lo que esta carga provoca en nosotros. ¡Es indispensable! Si no, continuamos viviendo nuestras cargas sin darnos cuenta de ello. Las personas de nuestro entorno, en cambio, se dan cuenta...

2) Observar lo que la carga nos hace vivir, es decir:

signos psíquicos: todo lo que da vueltas en la cabeza, ideas raras o excesivas, preocupaciones, inquietudes, juicios sobre nosotros mismos, sobre los demás, la impresión de tener una película o un video que desfila

sin parar, generalizar, pensar y hablar de todo o de nada, acumular quejas que nada tienen que ver con la situación, etc. ...

Observar también **signos físicos** en particular: las tensiones musculares. Como hemos dicho antes, las emociones y las frustraciones tienen siempre una repercusión en nuestro sistema muscular... ¿Conocen a personas que tienen dolor de espalda después de un encuentro penoso, que pierden el apetito después de una reprimenda o una contrariedad, que se deshacen en lágrimas, que ya no ven claro? El lenguaje popular, -al menos en francés- es rico en expresiones gráficas para describir las señales de las emociones que vivimos. Observo que este lenguaje recurre a algún tipo de malestar corporal: “Estoy hasta la coronilla”. “Esto me quita el apetito” ”¡Tengo una jaqueca !” “Me va estallar la cabeza” ...

3) Ha llegado el momento de decidir hacer algo para volver a ser uno mismo. Es la tercera etapa.

Se trata de deshacer, de desalojar las tensiones musculares haciendo ejercicios físicos adecuados de relajación o de contracciones/distensiones. Según la intensidad de las cargas y sobre todo la intensidad de los signos físicos observados, decido hacer lo que me ayuda a volver a la calma. Y lo hago hasta que haya alcanzado un resultado.

Algunos ejemplos de relajación o de contracciones/distensiones: respiraciones, movimientos de las extremidades o del tronco, marchas a pie más o menos rápidas, contracciones/relajaciones enérgicamente practicadas... Probando es como se aprende lo que conviene. Desalojar las propias tensiones, para permanecer presente a sí mismo, requiere perseverancia, es una verdadera ascesis...

Me dirán ustedes, ¿qué hace de los medios espirituales... oración, rosario, *lectio divina*, adoración?

No los olvido, pero quiero poner de relieve la importancia primera del cuerpo en la administración de nuestras cargas afectivas. El acopio de fuerzas, el volver a las propias raíces a nivel espiritual, las expansiones sensoriales, la música, el canto de un pájaro, la belleza de un Salmo, de un paisaje, de una pintura, de una imagen... contribuyen igualmente a la gestión de las cargas afectivas, pero solamente en la medida en que las tensiones musculares hayan sido desatadas, deshechas, desalojadas. Se trata de un verdadero trabajo que requiere hacer renunciaciones. En varias comunidades a las que me han llamado para ayudar a algunas personas, los superiores han sabido procurar unas bicicletas todo terreno para los ejercicios de expansión y de recuperación física de varias religiosas

jóvenes... “Los resultados son perceptibles” me dicen estos superiores y las hermanas de la comunidad. La paz y la concordia en la comunidad han salido ganando con estas expansiones.

Pero no vayan a pensar que es necesario construir por todas partes piscinas o gimnasios para desalojar las cargas afectivas. “Empujar” los muros, agarrarse a la silla tratando de relajarse, mover cargas de madera, piedras, cajas; emprender, para distenderse, un trabajo manual que requiere un trabajo físico, están al alcance de todo el mundo. A condición de que estas actividades se escojan y vivan no como un trabajo molesto, ni como una hazaña, sino para procurarse la distensión que ayuda a volver a sí mismo, con el fin de amar más.

- 4) La persona, una vez que ha vuelto en sí, que ha vuelto a encontrar la calma, percibe signos de bienestar. Entonces toma posición con relación al acontecimiento escogiendo un nuevo objetivo, en sintonía con el sentido de su vida.
- 5) Ejemplo: Administrar las propias emociones y frustraciones, es “trasladarse”, es decir, dejar el camino de las emociones o el camino de las frustraciones, de las obligaciones penosas, para volver a sí, a la propia libertad interior con el fin de decidir de acuerdo con los propios valores, con los verdaderos puntos de referencia.

Esta manera de actuar da resultado; yo mismo he sido testigo junto con varios colaboradores y hemos quedado admirados de ello.

A partir de 1995, se nos pidió que ayudáramos a personas que habían vivido los horrores de las guerras civiles. Por su fidelidad en practicar estas distensiones, contracciones/relajaciones corporales intensas, muchas de estas personas, heridas psíquicamente, han llegado a volver a sí mismas, a escoger de nuevo su vida, y varias de ellas han vuelto al país de misión, hacia lugares que siguen estando expuestos a tensiones...Claro está, han utilizado otros medios para clarificar sus opciones, pero todas estas opciones han podido hacerse, porque habían hecho ese regreso a ellas mismas, administrando bien sus cargas afectivas muy intensas, como se pueden imaginar ustedes...

Todos tenemos que administrar cargas afectivas en nuestra vida cotidiana: emociones gozosas o dolorosas. Las ocasiones son numerosas: contrariedades, decepciones, las impacencias que no deja de procurar la vida en común, la vida de trabajo, ciertos actos comunitarios, incluso actos de piedad... Hay que añadir los cambios más o menos previstos, las separaciones, lutos, fracasos personales, incomprensiones graves... Ya lo habrán comprendido, decidir a tiempo, desalojar, deshacerse de las propias cargas afectivas es útil para todo mundo,

pero en especial, para aquellos y aquellas que han escogido la vida religiosa, y la vida comunitaria...

En esta primera parte, he intentado proponerles una manera de ayudar a la persona a hacerse cargo de sí misma, a partir de las propias experiencias vividas. Al ver cómo consigue su objetivo, organizándose en el espacio y en el tiempo, escogiendo medios adecuados, teniendo en cuenta el propio contexto de vida, aprende a confiar en sí misma, sigue su aprendizaje, se prepara para hacer frente a los próximos desafíos. En una nueva entrevista, el acompañante le preguntará cómo se ha servido de lo que ha conservado.

<p>2ª Parte: Cómo ayudarla en las etapas de su propio crecimiento: son los desafíos de la edad</p>

Se puede considerar que a los 18 años una persona está más o menos construida, organizada y equipada para proseguir su crecimiento hasta la muerte. Después de las observaciones hechas por Jeannine Guindon y otros varios autores, constato que, cada diez años, sobreviene un periodo de cuestionamiento. Este cuestionamiento abre una nueva etapa, lleva a afrontar nuevos desafíos, a profundizar en el propio compromiso. Habitualmente comienza dos años antes del cambio de decena. Veamos pues algunas ideas someras sobre estas fases de la vida adulta.

La veintena de 18-28 años

El periodo de la veintena marca la entrada en la vida adulta. El joven adulto vive la impaciencia de hacer sus pruebas como adulto, mediante una vida autónoma. Se siente capaz de ganarse la vida y de proveer a sus propias necesidades; desea hacer la prueba de lo que ya ha adquirido, de sus capacidades, mediante **realizaciones concretas**. Insisto en esta necesidad del joven adulto, de verse en sus propias realizaciones. He podido observar que se propone a veces hacer unas prácticas pastorales a personas de edades comprendidas dentro de la veintena, pidiéndoles que se limiten a ver, a observar la situación que se da en torno a ellos. Esta manera de obrar crea a menudo un malestar en esas personas. Como no ven sus propias realizaciones, pierden de vista lo que son, viven un sentimiento de inutilidad o de abatimiento y, a veces, una pérdida de interés por ese tiempo de prácticas. ¡Qué decir entonces de la prueba del desempleo para tantos jóvenes !

La exhortación *Vita Consecrata* hace notar que los primeros años de plena inserción en la vida apostólica constituyen un periodo crítico en sí mismo. Añade que será importante que estas personas jóvenes sean acompañadas por un hermano o una hermana que les ayude a vivir plenamente su amor y su entusiasmo por Cristo.

Un buen servicio que hay que ofrecer a la persona en la edad de la veintena es ayudarle a hacer opciones concretas, sin que pierda de vista lo que ella es. ¿Cómo tiene en cuenta su misión, su vida consagrada, y también su energía, su fatiga? Haciéndole concretar sus objetivos, clarificar lo que quiere, **verá más claramente** las opciones y las renunciaciones necesarias con el fin de organizar su tiempo para la oración y para rehacerse espiritualmente, para el trabajo, las sanas distracciones, el descanso, la vida fraterna. El Señor no nos pide que vivamos nuestra vocación haciéndonos daño o perjudicándonos a nosotros mismos. Les remito a lo que he dicho antes sobre el cuerpo y sobre la gestión de las cargas afectivas. Esta vigilancia será necesaria igualmente, sin duda, en las otras fases de la vida adulta...

Se ayudará también al joven adulto a ver cómo continúa haciendo adquisiciones, en las experiencias que hace con éxito y cómo continúa creciendo en su competencia.

La treintena 28-38 años

Voy a poner de relieve el desarrollo de la interioridad. Es, naturalmente, distinto de la vida interior, de la vida espiritual... La persona tiene siempre deseos de nuevas realizaciones, pero si en la veintena, iba gustosa en todas las direcciones posibles que se le ofrecían, cuando llega a la treintena, **estará cada vez más atenta al sentido que para ella toman las realizaciones...** Atenta a sus valores, que continúa interiorizando, quiere tomar sus decisiones en coherencia con lo que es lo más importante para ella. Vivir realizaciones sí, pero no en cualquier sentido.

Con frecuencia en este periodo se viven dificultades en la obediencia, si la persona no llega a ver la relación necesaria entre lo que se le pide y el sentido de lo que ella ha venido a vivir en la comunidad. Se la ayudará a clarificar, a volver a encontrar la relación entre lo que quería vivir, siguiendo a Cristo obediente, y lo que se le pide hoy.

La cuarentena 38-48 años

Subrayaré, sobre todo, que se da una toma de conciencia de la totalidad de la propia vida. La persona, en efecto, toma conciencia de su edad, descubre que ha llegado a la mitad de su vida. (¡2 veces 40 = 80 !...s). No tiene más que una vida de la que ella sola es responsable. Toma conciencia de la totalidad de su vida hasta la muerte. Esta toma de conciencia provoca con frecuencia un momento de inquietud; esta prueba ha sido a menudo descrita en la literatura, especialmente en las autobiografías...

Es el momento en que la persona toma conciencia de esta soledad que nada podrá colmar totalmente. No es extraño ver a las personas de esta edad -la

cuarentena- buscar tiempo de soledad, lo necesitan para volver a encontrarse a sí mismas... A la mayor parte de los humanos, este periodo presenta muchos interrogantes existenciales:

¿He escogido bien mi vida? ¿La buena situación? ¿El buen cónyuge? ¿La buena comunidad? O incluso ¿He escogido bien el estado de vida? ¿Cómo podré vivir sin hijos? ¿Sin descendencia...? Las mujeres piensan en próximas transformaciones en su fecundidad. Se dan también cambios en los hombres. Ustedes que me están escuchando, conocen estos interrogantes de la cuarentena y saben también las fragilidades que llevan consigo. Para sostener a la persona en esta etapa de su vida, conviene dejar que acoja esas cuestiones, que tome conciencia de la turbación que vive y ayudarla a decidir algo para administrar todas las cargas afectivas que de ello resultan. Ya he hablado de esto antes, por eso no voy a insistir ahora.

Durante este periodo, la persona tendrá que renunciar a sus expectativas adolescentes con relación a los demás, para volver a escoger su vida, tal como es hoy; en su hoy es cuando responde con amor a la llamada concreta del Señor.

En este sentido, la exhortación *Vita Consecrata* habla del “riesgo de la costumbre y de la tentación que de ello se desprende, de la decepción debida a la pobreza de resultados”, y el documento invita a volver a la opción primera “sin confundir lo absoluto del don de sí con lo absoluto del resultado”. Ya lo ven, ayudar a una persona a volver a su opción primera, a sus valores, requiere hacerle administrar bien sus cargas afectivas para tomar posición en su hoy... Todo esto no se hace de una sola vez. Ello requiere una verdadera ascesis cotidiana, que hay que vivirla por amor y desde el amor escoger la comunión con el Señor, nuestro pastor, y su Iglesia.

La meditación de la parábola del sembrador (Mateo 13) en esta etapa de la vida, nutre nuestra marcha a ejemplo del Sembrador. El Sembrador salió para sembrar, no regresó desanimado por su poco éxito. Él permanece fiel a su tarea de sembrar... continúa también sembrando en mí, la Palabra... Si me equivoco, ¡que los exégetas que haya entre ustedes sean indulgentes conmigo !...

La cincuentena 48-58 años

Si la persona ha hecho las renunciaciones a sus expectativas con relación a los demás, cuando llega a la etapa de la cincuentena es capaz de un nuevo impulso. La interioridad continúa creciendo y orientándose hacia la actividad por sí misma. Menos aferrada a sus acciones y a las de los demás, afina su interés por las personas de su entorno. Aprende también a relativizar los acontecimientos. Es capaz de individualizar su camino y el de los demás. Mediante sus consejos

adecuados, participa en el crecimiento de las personas de su entorno. Sabe comunicar con modestia los frutos de sus aprendizajes.

La sesentena 58-68 años

En la sesentena, las personas que aceptan su edad dan prueba de una aptitud particular para descubrir las necesidades más importantes de quienes las rodean. Conscientes de esas necesidades, responden a ellas y, si es preciso, harán el aprendizaje necesario. Se ve, en efecto, a personas de la sesentena formarse para ayudar a sus nietos a hacer sus deberes escolares, aprender con ellos la informática, juegos nuevos, etc.

En las comunidades, he sido testigo de comportamientos semejantes en personas de esta edad. Su apertura a los demás, su amor que se hace cada vez más universal, las lleva a ponerse a disposición de los demás. Se liberan para prestar servicios. Si es el momento de su jubilación profesional, son capaces de dejar sus funciones sin perder su saber hacer. ¡Cuántas antiguas maestras de escuela prestan un apoyo escolar a alumnos con dificultades, o a adultos que necesitan alfabetización...! De la misma manera, se encuentran enfermeras, auxiliares de enfermería, trabajadoras sociales, cocineras que se ofrecen voluntariamente para tareas de apoyo.

El periodo de 68 -78 años

Es la edad de la sabiduría, de la prudencia. La persona puede contemplar su vida. Ciertamente ha conocido dificultades, pero ve cómo a través de sus decisiones, responde a la llamada, se ha adaptado a las circunstancias, sin perder de vista lo que sigue dando sentido y sabor a su vida. Se la puede ayudar haciéndole escribir sus memorias, o haciéndole contar las grandes decisiones, los recuerdos importantes de su vida.

Con la mayor frecuencia posible, en los Ejercicios Espirituales que doy a personas que han llegado a esta edad o la han sobrepasado, en las entrevistas individuales de unos minutos, las ayudo a ver la coherencia que se da en toda su vida. Con estas personas basta, a veces, profundizar en una decisión significativa, para ayudarlas a relacionarla con todas las grandes decisiones de su vida entera.

El periodo 78 años hasta el fin de la vida

Algunos signos indican que las personas llegan a unificar su vida. Con tal de que estén todavía con suficiente salud como para poder expresarse, las personas que se encuentran al fin de la vida manifiestan a menudo su alegría de ver que su vida se ilumina. Con frecuencia son capaces de reírse de sí mismas, lo que para mí es señal de gran sabiduría. Están deseosas de transmitir su

herencia en forma de recuerdos, anécdotas que a menudo repiten, que para ellas tienen mucho sentido. Se preparan al encuentro con el Amor, descubriendo cómo este Amor está ya presente en su vida...

Dos observaciones:

Reconocer los desafíos de la edad de una persona permite orientarse mejor, para hacer el diagnóstico y ofrecerle una ayuda apropiada.

Habrán observado que una gran parte de las situaciones críticas señaladas por el documento *Vita Consecrata*, n° 70, son relativas a los desafíos que hay que afrontar a lo largo de las fases de la vida adulta.

3ª Parte. Una última parte, muy breve, antes de concluir: unos puntos importantes para ejercer una interacción a lo largo de este acompañamiento

1. Prestar atención a las contra-transferencias

No entrar uno mismo en la historia de la persona, sobre todo si lo que cuenta es un eco de nuestra propia vida; para esto es indispensable venir de nuevo a la persona en lo que tiene de único.

2. Tener siempre uno mismo un objetivo claro

Si es necesario, hay que volver a precisar lo cuando la relación se hace más difícil. “¿Qué es lo que quiero para esta persona?” “¿Cómo voy a actuar para estimularla en el sentido que ella ha escogido entregar su vida?”. Seré capaz de representarme a esta persona y diferenciarla de mi, de mi propia evolución, de mis cuestiones.

3. Un solo consejo: ser acompañado uno mismo por una persona que nos ayude a representarnos a nosotros mismos mejor, en nuestro caminar personal, y a respetar el caminar de los demás. Lo mismo que el nuestro, el caminar de los demás es único. Cuando yo acompaño a una persona, no preparo un plan general, sino que descubro, en cada momento, a la persona, absolutamente única, que he escogido seguir en su crecimiento.

Conclusión

Queridos amigos, soy consciente de no haber abordado las modalidades de organización de este acompañamiento a las personas a lo largo de su vida religiosa. Les he comunicado mi práctica, es decir, algunos componentes dinámicos del acompañamiento. Ustedes son conscientes de la necesidad de

proponer un apoyo a las personas que viven una vida consagrada y de poner en práctica los dispositivos necesarios.

¿Qué hay que organizar: cursillos, ejercicios espirituales, conferencias de sensibilización, entrevistas individuales? ¿Cómo formar personas para el acompañamiento en el espíritu de San Vicente de Paúl y Santa Luisa de Marillac?

Sólo ustedes pueden hacer esas opciones, a partir de sus observaciones, de los medios de que disponen, de su formación y, sobre todo, de las condiciones culturales de los países en los que ejercen su ministerio.

Termino con una observación:

En el nº 71, *Vita Consecrata* enuncia las dimensiones de la formación permanente; voy a citarlas: "la vida en el Espíritu, la dimensión humana y fraterna, la dimensión apostólica, la dimensión cultural y profesional y, por último, el punto de vista del carisma".

Soy muy consciente de haber privilegiado ante ustedes la dimensión humana, sin aislarla de las demás dimensiones, por supuesto. Creo que al ayudar a una persona a vivir una autonomía real, le permiten ajustarse a su entorno, a su comunidad, a su misión, a su vida espiritual; le ofrecen la posibilidad de volver a encontrar, en las raíces de sus decisiones, la gracia, el carisma vivo de sus Fundadores, San Vicente de Paúl y Santa Luisa de Marillac. Y no pierdo de vista que estamos acompañados por el Espíritu Santo, el que Jesús nos prometió.

Muy queridos amigos, ustedes ejercen un ministerio grande y hermoso. Les deseo encuentren mucha alegría al servicio del crecimiento de las vocaciones, descubriendo, con las personas a las que ayudan, los caminos de la Palabra de Dios en su vida cotidiana.

¡Ánimo y buena continuación en su cursillo de formación! Gracias por su atención.

Montreal, 11 de Abril de 2001

París, 19 de Julio de 2001

Pierre ANGEBAULT
Sacerdote Eudista
Calle Jean Dolent, 1
75014 PARIS

(Traducción: Centro de Traducción – Hijas de la Caridad, París)