

Com oferir acompanyament a les famílies?

María Álvarez de las Asturias¹

En els temps que vivim, no és estrany que en algun moment ens trobem desbordats o davant d'una situació que no sabem ben bé com gestionar, i això inclou la família. En aquests moments de dubte és bo poder acudir a algú que ens pugui ajudar. La solitud no és bona companya, tot se'ns fa més costerut si estem sols. Tenim ajudes a l'abast, recursos que són assequibles i donen bons resultats: no tinguem por i acudim-hi quan ens vingui bé: no només si estem davant d'una gran dificultat personal o familiar, sinó també per prevenir conflictes, per recol·locar el que estem sentint o pensant, per fixar-nos en algun aspecte que volem modificar o millorar de la nostra vida.

Introducció

La família no és una foto fixa: és una realitat viva, que creix i evoluciona i, en aquest desenvolupament, tant en conjunt com cadascun dels seus membres passen per moments bons i dolents. Ens agrada compartir els moments de felicitat: celebrar en comú els esdeveniments feliços reforça els vincles personals i familiars i marca fites positives en la nostra història. Aquell aniversari en què vam estar tots amb el besavi; els naixements, les noces, les reunions fruit de qualsevol excusa que es converteixen en esdeveniments memorables *perquè vam estar junts*. I és que necessitem sentir el suport dels qui ens estimen de debò, en els moments bons i en els dolents. *Els vincles forts són arrels sòlides per créixer*.

Ara bé, és més difícil compartir allò que ens preocupa o ens fa patir: en aquests moments ens sentim molt vulnerables i hi ha una reacció instintiva d'autoprotecció que fàcilment pot fer que ens guardem per a nosaltres mateixos la preocupació.

D'altra banda, no és fàcil trobar la resposta que cerquem: que la confiança sigui acollida degudament, sense judicis ni retrets, per poder expressar el que hom viu i sent. Aquí influeixen molt les experiències prèvies: si hem pogut trobar qui ens hagi acollit, escoltat i estimat en moments de dificultat anterior, acudirem de nou a aquesta persona o a una altra que ens ofereixi una confiança semblant. Si l'experiència no ha estat bona, sorgirà fàcilment la desconfiança de ser compresos i tendirem a callar allò que ens passa.

Una de les dificultats a l'hora de poder expressar el que s'està vivint és que qui escolta, moltes vegades, i amb la seva millor voluntat, tendeix a treure importància a allò que ens preocupa, com a forma de consol. Aquesta és una resposta molt freqüent: “no estiguis preocupat”, “ja veuràs com sortirà bé”... Quan no deixem expressar els sentiments i emocions, de seguida tallem i neguem aquesta realitat que l'altre està vivint. Això no elimina la

Hi ha moments de dificultat que és més fàcil passar-los acompanyats que en solitud. Hi ha diferents formes d'acompanyament que ens ofereixen la possibilitat de trobar ajuda si la necessitem.

preocupació, però sí que ens aïlla: no puc dir el que em passa. Quina és l'alternativa? Primer escolta el que sent i acull-lo. Només després podràs ajudar-lo a fer passos per recol·locar i donar sentit a allò que està vivint. Què és això que sents? D'on sorgeix? Què et diu? Què hi podríem fer? (perquè jo t'acompanyaré en el camí).

Perquè només després d'haver-ho “deixat anar” estarem en condicions de poder fer passos per veure l'objectivitat d'aquesta dificultat i pensar en una solució.

És freqüent que no trobem la resposta que necessitem en les persones que ens envolten perquè, tot i que ens estimen de debò, no saben com encarar les nostres dificultats. D'aquí sorgeixen les *iniciatives professionals d'acompanyament*: persones amb preparació específica per escoltar, rebre la confiança, proposar alternatives de solució (o acceptació, perquè no tot es pot arreglar, però sí que es pot viure de manera que no faci mal) i fer aquest camí junts.

Com s'arriba a l'acompanyament?

A continuació detallaré algunes maneres que, en la meua experiència professional, permeten acostar-se a les persones i famílies per tal de poder-les acompanyar, d'acord amb les seves necessitats.

- a) Organitzar reunions de *formació* ens ajuda a compartir continguts pràctics i alhora es creen vincles personals. Aquestes reunions es poden fer en escoles o parròquies, adreçades a famílies en diferents etapes vitals. És una bona *forma per acompanyar-les* organitzar sessions per conèixer allò que sol passar en cadascuna d'aquestes etapes. Moltes coses tal vegada les sabem, però ens va bé escoltar-les ordenades i amb propostes per viure-les millor, o per anticipar-nos a una possible dificultat. També per no atabalar-nos si ens arriba el moment de viure el que ja ens han dit que és freqüent, i normal. I per detectar el que no és tan freqüent i, per tant, pot ser indicatiu de problemes, a més de donar eines per viure millor cada etapa de la família. Les reunions amb altres persones interessades en els

mateixos temes que nosaltres proporcionen la possibilitat d'establir vincles d'amistat i de poder recórrer-hi si ho necessitem.

Si s'ofereixen també sessions sobre temes d'actualitat i no només sobre qüestions familiars, obrim l'oportunitat de participar a altres persones, que tal vegada no han format una família, però que també necessiten formació i acompanyament. I no només en parròquies, col·legis, universitats, sinó també en reunions d'amics, d'estudiants, de persones amb una preocupació comuna...

Com més lliure sigui la participació, més fàcil serà, des del meu punt de vista, que les persones puguin acudir-hi i entaular relacions d'amistat amb llibertat. Vull dir que si cal comprometre's a pertànyer a un grup, a anar tot l'any a les reunions, a assistir també a altres activitats, estem exclouent moltes persones que no tenen aquesta disponibilitat de temps. Si els facilitem que vagin on puguin, ja donem peu a trobar un ambient que els afavorirà. *Ens toca facilitar aquestes trobades, no forçar-les.* En un context parroquial, les meves preferències van per moments d'oració/adoració, que permeten unir-se al llarg d'una estona concreta de temps, seguits d'una estona de formació no gaire llarga amb possibilitat d'un petit col·loqui en què es puguin fer preguntes al ponent.

- b) Al costat de les sessions de formació, al meu entendre, ha d'anar-hi la possibilitat de fer una *consulta* i de rebre una *orientació personalitzada* sobre els dubtes o preguntes que s'hagin suscitat en la formació. Em sembla insuficient, fins i tot negatiu, generar perspectives de com viure millor i després deixar els oïdors sense cap suport per aplicar allò que han escoltat i els sembla bo. Per exemple, si s'ha parlat de l'adolescència i alguna de les persones que escolta pensa que el que s'ha exposat és positiu ("això podríem fer-ho d'una altra manera en la meua família"), però no sap quins passos donar per aplicar-ho, cal oferir-li la possibilitat de sol·licitar una orientació personal per tal d'ajudar-la a posar-ho en pràctica.

Igualment, si hem creat dubtes en aquells que ens escolten: tal vegada vivien tranquils pensant que les seves relacions familiars eren bones, i en les sessions de formació s'han adonat que tenen un problema que no havien sabut detectar fins aquest moment. No podem deixar-los sols després d'haver-hi provocat una gran intranquil·litat: cal donar-los la mà i oferir-los l'ajuda que necessitin. Per tant, *sempre cal donar un contacte*, ja sigui el del ponent o el de qui organitza la formació, perquè qualsevol dels assistents pugui demanar ajuda si la necessita. I, no cal dir-ho, saber donar respostes.

L'orientació personal o familiar consisteix en la possibilitat de poder fer una consulta, d'exposar les preocupacions, dubtes o expectatives que una persona, parella o família té en un moment concret. Una persona (llegiu també, però no únicament, parella) pot detectar que no està a gust amb si mateixa, que té una inquietud, una intranquil·litat, que hi ha alguna cosa que no acaba de viure bé o alguna cosa que vol modificar... i això fa que demani una consulta per aclarir què li passa o què vol; i per fer els passos necessaris per solucionar-ho, si és un problema, o per posar-se en camí cap on vol anar. En principi, en aquestes situacions no hi ha un conflicte, o almenys no clarament: és més el desig d'introduir canvis en la vida personal o en les relacions per millorar o per prevenir que sorgeixi una dificultat que es veu com el futur previsible si les coses continuen com estan en aquest moment.

La consulta d'orientació pot sorgir, com he dit, després d'escoltar una xerrada o sessió, encara que no necessàriament ha de ser així. Insisteixo que, des del meu punt de vista, orientació i formació van de la mà: des de l'orientació es compta amb la formació i des de la formació s'ha de comptar amb l'orientació.

- c) *Mediació de resolució de conflictes, o preventiva*: quan ja han sorgit dificultats serioses en una relació, la mediació és la intervenció per ajudar les parts a fer passos i arribar a acords que els permetin superar aquest desacord satisfactòriament per a totes les parts. Quan es genera un espai de comunicació diferent de l'habitual, a través del diàleg i l'escolta activa, es poden arribar a entendre situacions que han generat frecs. Llavors, es busquen alternatives de solució en què no hi ha guanyadors ni perdedors, sinó que tothom hi guanya.

En la mesura en què la mediació entesa així és *de resolució de conflictes*, és una eina de prevenció de ruptura de les relacions, ja siguin de parella, familiars, d'amistat... De manera que és una ajuda molt valuosa, que obté uns resultats realment positius (la major part de les persones que acudeixen a mediació resolen les seves dificultats), tot i que encara no es coneix prou bé.

- d) Si les parts de la relació, o almenys una d'aquestes, no volen resoldre el que els separa, sinó que han decidit trencar, la mediació de ruptura és el procés d'acompanyament en la separació per ajudar les parts a arribar a acords, no només en aspectes econòmics, posant per davant les necessitats dels membres més febles de la relació. Arribar a acords facilita que el que han consensuat es compleixi, ja que són les parts les que saben més bé quines són les seves circumstàncies concretes. Però no n'hi ha prou: cal acompanyar els processos de ruptura, perquè

també hi ha un dol que cal treballar, unes conseqüències emocionals, unes noves circumstàncies en la vida que hi ha per endavant que cal saber encaixar; aspectes que no es pot demanar que solucionin els acords jurídics, especialment si la ruptura ha estat per iniciativa d'una sola de les parts, és a dir, "imposada" a l'altra.

Atès que les necessitats de cada persona, parella o família són diferents, el millor és comptar amb una xarxa de diferents professionals que treballin en col·laboració (orientadors, mediadors, advocats, psicòlegs, psiquiatres, metges, sacerdots, professors, orientadors escolars, els qui tracten dificultats d'aprenentatge...). Aquesta col·laboració ofereix avantatges: per exemple, n'hi ha que detectaran que necessiten ajuda psicològica o psiquiàtrica i no tenen cap problema per acudir directament a aquest especialista. Moltes altres persones continuen sent poc inclinades a rebre assistència psicològica o psiquiàtrica; però des de l'acompanyament d'un orientador o un mediador, si van exposant i encarant les seves dificultats, no és difícil que arribin a entendre que necessiten aquesta atenció específica i, llavors sí, es decideixin a anar a l'especialista. De la mateixa manera, és freqüent que uns pares preocupats pel rendiment escolar d'un fill, en les sessions d'acompanyament amb un orientador combinades amb l'especialista que tracta el fill, arribin a detectar alguna dificultat en la seva relació, origen o conseqüència dels problemes del menor, i decideixin treballar també les dificultats pròpies.

En els processos d'acompanyament és important la *capacitat d'escolta* i també és fonamental mirar bé la persona acompanyada: això evitarà tractar de quedar-se "el cas" del "client", per ajudar-nos a buscar, proposar i derivar a la millor forma d'ajuda que pugui donar resposta a les seves necessitats concretes. L'acompanyament, ja sigui personal, de parella o familiar, dona molts fruits si es fa treballant en col·laboració, sense veure'ns els uns als altres com a rivals o competència, buscant sempre el millor per a cada persona que acudeix a un de nosaltres, sabent fins on pot intervenir cadascú i quan i a qui cal derivar la persona que hem atès. La Taula 1 resumeix les nostres propostes d'acompanyament.

Taula 1. Propostes d'acompanyament familiar

Formació	Accés a continguts teòrics i pràctics
Orientació	Previ a l'existència de conflicte: consulta i consell
Mediació preventiva (resolució de conflictes)	Intervenció per solucionar un conflicte ja existent. Prevenció de conseqüències greus si la dificultat que origina el conflicte no se soluciona.
Mediació de ruptura	Acompanyar els processos de ruptura per mirar de pal·liar, sempre que sigui possible, les conseqüències emocionals i posar per davant les necessitats dels membres més febles de la relació.

Tasques pendents

Quan pensem en acompanyament familiar, gairebé immediatament ens adrecem a matrimonis en les diferents etapes de la vida. No ens serà difícil trobar formació, fins i tot atenció personalitzada, per a festeig, preparació de les noces, primers anys de matrimoni, matrimonis amb fills de diferents edats (infantil, primària, adolescència, primera joventut), crisis conjugals, síndrome del niu buit. Fins i tot trobarem atenció per a separats i divorciats,

sobretot dedicada a pal·liar els efectes de les ruptures en els fills.

Els professionals de l'acompanyament són persones amb preparació específica per escoltar i proposar alternatives de solució (o acceptació) per fer aquest camí junts.

No és tan fàcil trobar reunions, ni atenció, per a *persones solteres*. Els excluïm de totes les nostres activitats, com si no existissin ni

tinguessin necessitats (comunes i especials). No encaixen en els grups de matrimonis, tampoc en els de joves, no necessàriament són grans: on es troben? Són persones que pateixen, amb una solitud específica que contribuïm a engrandir amb la nostra falta d'atenció cap a elles. Per exemple: ens adonem que ningú no els cobreix els imprevistos del dia a dia? Una aixeta que es trenca és un problema seriós si no tens manera d'organitzar-te per ser a casa i alhora a la feina. Donem per descomptat que estaran incòmodes en reunions d'amics casats o amb família: no és més incòmode que t'ignorin sistemàticament, que no comptin amb tu, que no et convidin? I en l'àmbit espiritual, són adults amb la necessitat d'atenció, formació i creixement d'un altre adult. També aquí considero que l'oferta de formació més adoració oberta a tots els feligresos, sense divisió per estat civil, és una bona resposta per integrar qualsevol catòlic amb inquietud per formar-se en temes espirituals i en uns altres d'actualitat, i afavorir que sorgeixin relacions d'amistat amb persones amb interessos semblants.

Els qui han patit una mort pròxima: ens costa acceptar la mort; de fet, usem qualsevol altra paraula per evitar-la. No sabem com reaccionar davant del sofriment per la pèrdua d'un ésser estimat. Potser sí que sabem emparar en els primers moments, però el *dol* és un procés bastant llarg i necessari per recuperar-se. Aquí ja no hi ha tanta facilitat: al cap de poc temps trobem fàcilment, una altra vegada, els consells del tipus "has de mirar endavant", "no voldria que estiguessis trist"... I això, de nou, aïlla a qui sofreix perquè el seu dolor no desapareix, i, a més, es reforça quan ho ha de viure en solitud i gairebé amb sentiment de culpabilitat.

Conclusió

En els temps que vivim, no és estrany que en algun moment ens trobem desbordats o davant d'una situació que no sabem ben bé com gestionar.

L'estructura familiar ha canviat i, amb freqüència, no tenim a prop els nostres o, si hi són, no sempre podem comptar-hi. No només perquè la disponibilitat de temps és limitada, sinó també perquè és possible que no compartim els mateixos valors al cent per cent en temes importants.

En moments de dubte o quan ens sentim sobrepassats per allò que vivim, és bo que acudim a algú que ens ajudi. La solitud no és bona companya, tot se'ns fa més costerut si estem sols. Tenim ajudes a l'abast, recursos que són assequibles i donen bons resultats: no tinguem por d'acudir-hi quan ens vingui bé: no només si estem davant d'una gran dificultat personal o familiar, sinó també per prevenir conflictes, per recol·locar el que sentim o pensem, per fixar-nos en algun aspecte que volem modificar o millorar de la nostra vida.

L'acompanyament personal i familiar ofert per professionals ens ofereix eines per viure millor les nostres relacions: coneguem-lo i acudim-hi si pot ajudar-nos.

¹ Advocada i canonista. Instituto de Orientación Personal y Familiar Coincidir.