

Compañerismo: Don y Práctica

El compañerismo es una relación que responde a la dificultad y el sufrimiento de otro, y apoya la recuperación. Es una relación social, una relación que afirma que somos parte de una comunidad más grande de afecto y responsabilidad, y que ayuda a enriquecer esa comunidad.

I. Tres dones que son el corazón del Compañerismo

- A. Sensibilidad** El compañerismo comienza con nuestros sentidos, mientras vemos los esfuerzos o el dolor de otra persona, mientras nuestros oídos escuchan el susurro de las necesidades, mientras los retos o el dolor de otro toca nuestra vida. En este punto, pueden surgir mensajes sociales en nosotros: "no te involucres"; "deja que otra persona se encargue de esto", "simplemente pasa de largo."
- B. Compasión** Si no caemos en aquellos mensajes sociales, encontramos que la dificultad y la angustia de otro suscita algo más: el Espíritu obrando, encendiendo nuestra bondad y compasión, nuestra capacidad de *sentir con* otro las cargas de su viaje.
- C. Preocupación** Nuestros dones para la sensibilidad y la compasión evocan la preocupación, llegar a sentir, de manera consciente, la empatía hacia el esfuerzo o el dolor del otro. Podemos querer expresar nuestro afecto, actuar en nuestra compasión, comprender y expresar las dimensiones sociales del quebrantamiento y la injusticia – tratamos de alcanzar una manera de servir.

La sensibilidad, la compasión y la preocupación son naturales en cada uno de nosotros, son dones que tenemos todos.

II. Acercarse a Otro

- A. Observación** Me resulta útil hacer una pausa en mi preocupación para obtener una idea y la sensación de cómo una persona responde al entorno y a otros que están alrededor. Este es un momento de meditación. Considero las cuestiones de seguridad y el decoro.
- B. Concentración** Ayuda ser conscientes de nuestras propias distracciones que pudieran distraernos de nuestra capacidad para estar presentes. A menudo es posible simplemente reconocerlas y dejarlas ir por un tiempo. También ayuda ser conscientes de nuestra expresión, el lenguaje corporal y el tono de voz, y permitir que reflejen calidez, respeto y aliento.
- C. Reflexión** intento ponerme en el lugar de la otra persona y pensar en lo que él o ella podría encontrar apoyo útil. Considero mi papel, mi responsabilidad - y mi "capacidad de respuesta" - en este momento. ¿Estoy siendo llamado a acompañar?

III. Las prácticas del Compañerismo

- A. Hospitalidad** Compañerismo comienza con la hospitalidad, lo que Henry Nouwen llama "la creación de un espacio seguro con el desconocido." La hospitalidad puede ser tan simple como un momento de saludo, el hecho de encontrar un lugar tranquilo para caminar o sentarse por un rato juntos, o una

invitación a compartir un refrigerio. Compañerismo viene del latín *cum panis*, "con pan. El compañerismo es fomentar, alentar, fortalecer.

- B. Ser Vecinos** A menudo en la vida, nos presentamos en términos de una identidad específica - el trabajo que hacemos, nuestro título oficial, nuestra tarea. Pero tenemos dos funciones más básicas en el mundo: somos seres humanos, y somos vecinos, compartimos este espacio juntos como personas. Como vecino, puedo simplemente sonreír, asentir o saludar y estar abierto a cómo la otra persona responda. Como ser humano, puedo simplemente estar presente, honrando el hecho de que compartimos una vida y un mundo común. El camino del compañerismo comienza en este nivel más básico, afirmando nuestra humanidad común y nuestra valía intrínseca como personas.
- C. Escuchar** Cada uno de nosotros tiene una historia. Nuestras historias tienen elementos en común: estamos aquí en el presente, tenemos un pasado, nos estamos moviendo hacia un futuro. Como compañeros oímos la historia de la otra persona, como mejor puedan contarla. Prestamos atención a las dimensiones espirituales del viaje, el lenguaje de la fe, la esperanza y el amor. Prestamos atención, no sólo a los lugares de quebrantamiento, sino también a la fortaleza, a la curación, al crecimiento, a las causas fundamentales y las conexiones. Prestamos atención a los dones y la bondad dentro de cada persona.
- D. Lado-a-lado** En el camino del compañerismo caminamos juntos. No nos paramos detrás de otra para empujar por aquí y por allá. No nos encontramos cara a cara para entrevistar, dirigir, persuadir o debatir. No nos colocamos por encima, en la superioridad. La postura del compañerismo es de avanzar lado a lado, mirando hacia el mundo juntos, compartiendo el viaje como iguales, explorando el horizonte de lo posible, dejando que las elecciones y decisiones se desarrollan libremente, en la gracia. Caminamos lado a lado, en la solidaridad.
- E. Acompañamiento** Entendemos y afirmamos el valor de simplemente estar presentes, y prestamos atención a los pasos siguientes, a los impulsos útiles y curativos. Podemos invitar a una persona a ir con nosotros, o simplemente ofrecer una posibilidad para explorar, un destino que puede ser útil o de interés. Podemos ayudar a alguien a encontrar su camino. Siempre como compañeros, podemos acompañarnos uno al otro en nuestros pensamientos y oraciones.
- F. Incidencia** Nos preocupan las causas subyacentes del quebrantamiento y las injusticias en nuestro mundo que afectan a los que acompañamos. Nos esforzamos por ampliar nuestra comprensión y buscar maneras de compartir lo que aprendemos en nuestras comunidades, para expresar y actuar por lo que aprendemos de acompañamiento en ámbitos sociales y políticos relevantes.

IV. Asociaciones: Ayudar a crear un círculo de cuidado

- A. Comunidad** El compañerismo le extiende la mano a una persona, no sólo uno-a-uno, sino también con una invitación a la vida juntos: para dar la bienvenida al desconocido amado, la persona que está sola o aislada o dolida, en una comunión de apoyo. Uno de los objetivos del compañerismo es alentar a la persona que estamos acompañando para construir o fortalecer un círculo de cuidado cada vez más grande. Podemos simplemente presentarles a alguien que les ayude o apoye. Podemos ayudar a alguien a encontrar ayuda, un recurso o un servicio útil para su viaje. No necesitamos conocer todos los programas disponibles (y tener cuidado

en cuanto a ser responsable de lo que no sabemos). Juntos podemos descubrir y ayudar a crear nuevas conexiones a recursos de servicio y, según proceda, a los recursos de incidencia y comunidades.

- B. Límites y fronteras** La oferta del compañerismo es similar, pero no igual que la amistad. Al extender la mano a una persona en necesidad, reconocemos nuestros límites de tiempo y fuerza, conocimiento y habilidades. Establecemos límites saludables. Ayudamos a otros crear y basarse en un círculo de apoyo adecuado, para que no dependa de nosotros, sino para que encuentre la curación y el crecimiento como parte de la comunidad en general.
- C. Colaboración** Mientras una persona continúa en su viaje con la compañía de otras cada vez más grande, como compañeros podemos servir como una fuente continua de aliento y asumir plenamente una función de escucha activa. Es un reto para cualquiera de nosotros para entrar en nuevas relaciones, formar parte de un grupo y desarrollar un sentido de comunidad. El compañerismo ofrece una experiencia digna de confianza de relación humana que puede servir como un puente hacia la comunidad solidaria. Es un regalo para el necesitado, el que extiende la mano y para la comunidad, ya que demuestra y anima a los demás con compasión y preocupación.

Por Craig Rennebohm, Capellanía de Salud Mental (Mental Health Chaplaincy), www.mentalhealthchaplain.org, autor de *Almas en las manos de un Dios tierno...* y Glen Gersmehl, Fraternidad de Paz Luterana, director del Proyecto de Apoyo, Capacitación y Mentoría de Voluntarios, 206.349. 2501 www.lutheranpeace.org