

METACARDIA: MOMENTO CULMINANTE EN UN ACOMPAÑAMIENTO TERAPEÚTICO

Xosé Manuel DOMÍNGUEZ PRIETO

Resumen

La metacardia constituye el momento culminante de un proceso terapéutico o de acompañamiento personal. El arte de acompañar, como modalidad metódica de encuentro, culmina con un cambio radical de la persona acompañada, una nueva forma de situarse ante la realidad, ante sí mismo y ante los demás. En el presente ensayo presentamos qué es la metacardia, más allá del *insight* y cuáles son los factores que la promueven: el descubrimiento de la propia llamada y las experiencias radicales.

Abstract

Metacardia: climax of a therapeutic accompaniment

This paper is focused on *metacardia* concept. *Metacardia* constitutes the culminating moment of a therapeutic process or personal accompaniment. The method of the art of accompaniment culminates in a radical change in the person accompanied, in a new way of situating the person before reality, before him/herself and before others. In this essay we present what *metacardia* is, beyond *insight* and what are the factors that promote it: the discovery of one's own calling and radical experiences.

Palabras clave: Metacardia. Acompañamiento. Vocación (Llamada). Experiencias radicales.

Key Words: Metacardia. Accompaniment. Vocation (Calling). Radical Experiences.

Qué es la *metacardia*

Sobre el acompañamiento

Para poder comprender adecuadamente lo que definiremos como *metacardia* conviene precisar qué es el *acompañamiento*, pues la *metacardia* es uno de los momentos culminantes de un proceso de acompañamiento.

En sentido riguroso, definimos *acompañamiento* (Domínguez Prieto, 2017) como una modalidad de encuentro, un proceso de encuentros interpersonales (González Iglesias, 2023a) y disimétricos en los que, de modo metódico, una persona -el acompañante- posibilita que otra -el acompañado- lleve a cabo un proceso de crecimiento, maduración, afrontamiento biográfico o sanación, recorriendo el camino que va de la centración a la descentración, del mundo de las cosas al mundo de las personas. Quien acompaña se presenta como apoyo, impulso y fuente de posibilidades para el acompañado. Acompañar, como forma de *metacoaching* (Domínguez Prieto, 2022) es una forma consciente de estar con otro y para otro, de modo que se crea un contexto en el que el otro crece como persona (Domínguez Prieto, 2011).

El acompañamiento supone promover que el acompañado ponga en juego todos sus dinamismos (González Iglesias y De la Calle Maldonado, 2020) reconozca y abra las posibilidades conducentes a su plenitud vocacional, que tome decisiones y emprenda las acciones que respondan a quien está llamado a ser: el eje central del acompañamiento es la llamada. Por eso, afirma Sonia González que “el sentido del acompañamiento y su finalidad última [consiste en] que la persona descubra y alcance por sí misma aquello para lo que ha sido llamada” (González Iglesias, 2023a, p. 35).

Metacardia como cambio radical

El momento culminante en una sesión de acompañamiento (o de terapia), en la que se busca la sanación o la maduración, es la *metacardia*, como momento de cambio interior (Domínguez Prieto, 2017). Pero la

metacardia es tanto un momento de *kairós* como un proceso. Se trata de un proceso que *ocurre* en lo más profundo de la persona, que afecta a toda la persona, pero dimanando dicho cambio desde su dimensión más honda.

La *metacardia* consiste en un cambio personal profundo, propio de la dimensión espiritual (y no meramente biológico o psíquico). No responde a un mero impulso de cambio como respuesta al entorno, ni un mero cambio de comportamiento, ni una adquisición de habilidades o de conocimientos. No es un cambio orientado a reestablecer el equilibrio, sino que se trata de un cambio más profundo, que suele afectar a creencias, que va unido al emerger de nuevos valores, a la identidad y a la propia vocación.

Afirma R. Dilts (2004), inspirado en la propuesta de niveles de cambio y aprendizaje de Bateson (a su vez inspirada en los niveles lógicos de B. Russell) que los cambios que hacemos las personas pueden ocurrir en diversos niveles de profundidad. De epidérmico a profundo, los niveles de cambio que describe son: cambio del entorno (referido al *dónde o cuándo* hacemos algo), cambios de comportamiento (referido a *qué* hacemos), cambios de habilidades y capacidades (que afecta a *cómo* actuamos), cambios de creencia y valores (en relación al *por qué* actuamos), cambios de identidad (en referencia a *quién* somos) y nivel espiritual (*para quién o para qué* vivimos).

El *coaching* se suele centrar en los tres primeros de modo preferente. El *acompañamiento* se centra en los otros cuatro. Y la *metacardia* se refiere a un cambio en los dos últimos niveles. Como estos dos últimos niveles suponen una toma de conciencia, un despertar a un ser nuevo (en realidad, al más auténtico) el propio Dilts (2004) llama a la función de quien acompaña la de ser *despertador* y, por tanto, al proceso de cambio le llama *despertar*. También Sonia González y M^a José Díaz-López (2023) denominan *despertar* a uno de los momentos integrantes del método del encuentro en el que consiste el acompañamiento. Despertar, para ellas, es salir de una vida en modo automático y esto ocurre suscitando las preguntas existenciales. Este despertar supone un cambio de experiencias y de posición vital profunda. La *metacardia* es la culminación de un proceso de cambio porque supone el cambio más profundo, que puede ser fruto de una evolución o puede ser una revolución, una transformación radical, profunda y rápida.

El mismo autor (Dilts, 2004) lo expresa de otra manera, aplicado tanto a niveles de aprendizaje como a niveles de cambio. El *nivel cero*, es en el que no hay cambio, en el que se mantiene el acto, acción, resistencia, inercia o hábito tal y como se ha hecho siempre. Por ejemplo, cuando un niño me molesta, le grito para que me deje tranquilo. El *nivel primero*, es en el que se cambia el modo de actuar o acto dentro de unas alternativas previsibles sin salir del contexto en el que se está. Por ejemplo, cuando un niño me molesta, se lo digo amablemente, sin gritar. El *nivel segundo*, es en el que se cambia el conjunto de alternativas en el que se elige, cambiando el tipo de acción. Por ejemplo, cuando un niño me molesta, me pongo a orar o a meditar y evito decirle nada para no herirle. El *nivel tercero*, es en el que se sale de la lógica de las diversas alternativas habituales pasando a otro nivel. Por ejemplo, ante un niño ruidoso ya no experimento molestia, porque comprendo sus manifestaciones ruidosas y alegres, las interpreto como viniendo de quien es y me doy cuenta que es lo normal en él, de modo que dejan de importarme. El *cuarto nivel*, es en el que la persona despierta a una identidad nueva, con un corazón nuevo, con una mirada nueva sobre la realidad. Sería el nivel de la *metacardia*. Por ejemplo, en el que cambio la mirada al niño y se convierte en mirada tierna, amorosa, mediante la que se acoge con ternura y sonrisa todo lo que el niño es y hace.

A este cuarto nivel pertenece el cambio operado en Ebenezer Scrooge, el avaro, adicto al trabajo y gruñón protagonista de *Cuento de Navidad* de Charles Dickens (2009), quien en Nochebuena tiene el encuentro con el espíritu de las Navidades del pasado, del presente y del futuro. Mediante estos encuentros que ocurren durante toda la noche de Nochebuena sufre una radical transformación de modo que al llegar por la mañana es ya una persona generosa, amable y con mirada de niño. Esta es una *metacardia*. ¿Qué modelos podemos encontrar de *metacardia*?

Paradigmas de metacardia

Paradigma de *metacardia*, por la celeridad y contundencia con la que ocurren, son los procesos de conversión religiosa. Por mor de la brevedad necesarias haré referencia a unos pocos ejemplos, pero la descripción podría tender *ad infinitum*.

Comencemos con André Frossard, ateo, hijo del primer secretario del partido comunista francés, anticlerical, de izquierda radical y muy racional, era un prestigioso periodista francés del siglo XX. Una tarde entra en una capilla en París buscando un amigo y pocos minutos más tarde sale del lugar siendo profundamente creyente, católico, y con una alegría desbordante. Lo cuenta, asombrado, en su libro *Dios existe. Yo me lo encontré* (Frossard, 1988). En este caso, nada había preparado este cambio. Y, por supuesto, no fue un cambio meramente cognitivo sino biográfico, afirmando que Dios es la verdad y la realidad, que esa evidencia, dulce y alegre, es en la que descansa a los pocos minutos de entrar en la capilla.

Otro ejemplo de metacardia es el vivido por la filósofa alemana Edith Stein, de familia judía, atea en su juventud. Lleva a cabo una lenta transformación personal e intelectual gracias a su formación fenomenológica con Husserl, y gracias a encuentros con filósofos creyentes como Adolf Reinach (también ateo, hondamente impactado por la primera guerra mundial y buscando un sentido para su vida tuvo una conversión al cristianismo), Max Scheler (también converso), Roman Ingarden, Dietrich von Hildebrand... Paulatinamente fueron cayendo sus prejuicios racionalistas. Otro acontecimiento decisivo fue el conjunto de experiencias que proceden de sufrir los horrores de la Primera Guerra, resultado de la cual perdió a su amigo Reinach. El testimonio de su viuda también dejó una huella en Edith. Pero *el empujón final* tuvo lugar en unas vacaciones de verano en una casa de campo. Al llegar la noche, comenzó a leer *La Vida* de Santa Teresa. No pudo dejar de leerla hasta el final y, entonces, profundamente conmovida, afirmó: “esta es la verdad” (Ochayta Piñeiro, 1991). Meses después se bautizó y, antes de ser deportada a Auschwitz donde fue asesinada, se consagró como carmelita.

Tatiana Góricheva, fundadora del primer movimiento feminista soviético, nació en Leningrado en 1947. Educada en el ateísmo y el marxismo, era profesora de filosofía marxista. El contexto familiar y social en el que vivía era radicalmente ateo y la fe cristiana estaba perseguida por la KGB. En medio de una sociedad que ella misma calificaba sin esperanza, practicaba el yoga como modo de cultivar y acallar el vacío interior. Parte de su práctica diaria era el recitado de mantras. Pero en el libro de yoga que utilizaba, uno de los textos para repetir a modo de mantra resultó

ser el Padre Nuestro. Comenzó a repetirlo, al comienzo mecánicamente, hasta que experimentó en lo profundo que aquello era la verdad, que Dios existe y que le amaba. Este cambio interior transformó toda su posición ideológica de modo instantáneo. El resultado fue la pérdida de su docencia y su expulsión del país por la KGB. Narra su fascinante historia en *Hablar de Dios resulta peligroso* (Góricheva, 1988).

¿Qué ocurre en todos estos casos? De un modo u otro, en todos se rompe el corazón de piedra y emerge de lo profundo el corazón de carne, que ya estaba ahí, quizás dormido o cauterizado. Este corazón de carne que emerge, más allá de nuestros personajes, es lo que nos permite ver, oír, pensar rectamente, actuar rectamente.

A cada paso en el proceso de *metacardia*, la persona se hace más responsable de su propia existencia y en esto consiste su autenticidad (en términos heideggerianos o de binswangerianos). Pero esto ocurre como momento de gracia, como momento inconsciente -que nada tiene que ver con la concepción freudiana de inconsciente instintivo (cfr. Frankl, 1999)-, como momento en el que pasa a ser dueño de sí, en el que pueda decidir y decida, y actúe por sí mismo.

Más allá del insight

El momento de *metacardia* es mucho más que lo que en psicología se entiende por *insight*. El *insight* es definido como un momento cognitivo en el que *se ve* una nueva perspectiva, en el que se comprende algo que estaba velado a la persona o que comprende algo nuevo que incide en un cambio de comportamiento. El *insight* llega habitualmente cuando la persona se queda *atascada* o bloqueada en una situación a la que no encuentra salida, se produce un proceso de reestructuración cognitiva y, de repente y sorpresivamente, se entienden las cosas de otra manera o se entiende lo que sucede en realidad, lo que incide en ensayar nuevas opciones o posibilidades. Podemos decir, por tanto, que el *insight* es algo meramente cognitivo o psíquico.

Pero la *hiperreflexión* o el *exceso de autoobservación* impiden el cambio. El demasiado análisis enturbia el espíritu, la psique. Lo que ocu-

re en la *metacardia*, por el contrario, es una apertura franca a la experiencia de lo inesperado, al asombro de lo imposible que, no obstante, se espera; se trata de estar abiertos y esperar a que ocurra lo inesperado. “Hoy en día, ya no queda nadie en posición de defender que el objetivo de la psicoterapia consista en llevar algo a la conciencia a cualquier precio” (Frankl, 1999, p. 55). Más bien se trata de “restablecer la espontaneidad y la inocencia de un acto existencial sin pasar por la reflexión” (Frankl, 1999, p. 55). La reflexión ya ocurrió en la *metanoia*: ahora es el momento de abrirse a la experiencia y vivencia de los acontecimientos transformadores sin analizarlos (pues, si los analizamos, no los vivimos). Lo que nos divierte es el chiste, no el análisis del chiste o del porqué de su chispa cómica; lo que nos admira y emociona es la fuga como forma musical, no el análisis racional de su tema, contratema y formas de contrapunto y armonía que siguen a lo largo de su constructo. Si lo analizo, no me afecta. Si no me afecta, no me transforma.

La *metacardia* es un momento y un proceso. Como momento, no afecta o interesa sólo a lo cognitivo, sino que cursa con fuerte intensidad afectiva, en cuanto que se intuye que lo que se percibe como novedad afecta a toda la persona y la sitúa en un nuevo escenario. Pero más allá de ser una percepción de una novedad, supone una novedad en la forma de instalarse en la propia existencia, una transformación interna radical (correspondiente al nivel cuatro de Dilts, 2004) que lleva a ver la realidad de un nuevo modo. Mientras que el *insight* ocurre en el nivel psíquico, la *metacardia* ocurre en una dimensión espiritual que transforma a toda la persona, transforma su corazón. No se limita a resolver un problema o situación, sino que es ella misma la que se sitúa de una nueva manera en la existencia, lo que le traerá modos novedosos de resolver la realidad. La transformación puede llegar a la identidad profunda, pues se recibe un nuevo nombre.

En el *insight* se le muestra a la persona otra perspectiva y, con ella, se abren nuevas posibilidades, se abre lo que puede ser. Pero en la *metacardia* se despierta la conciencia de lo que debe ser como posibilidad que busca ser realizada. “Lo que se revela a la conciencia es lo que es; ahora bien, lo que se trae a la conciencia no es algo que es sino algo que debería ser” (Frankl, 1999, p. 50). Y esta anticipación supone una intuición, esto es, una visión. Pero no se trata de una nueva manera de enten-

der, sino de una sanación que permite superar la ceguera para los valores, para la propia llamada y para el otro.

Se produce en la *metacardia*, a diferencia del *insight*, una sanación de la propia autocentración, de la hiperatención, de la preocupación exclusiva por uno mismo, de la autorreferencialidad, que es lo que está en la base de cualquier trastorno psicológico, trastornos por otro lado mantenidos o queridos dados los beneficios secundarios que traían consigo.

Cómo ocurre la metacardia

La *metacardia* ocurre por gracia. No es el efecto necesario de un proceso. Pero hay ciertas circunstancias que lo propician. Vamos a analizar dos: el descubrimiento de la propia vocación y las experiencias radicales.

Metacardia por descubrimiento de la vocación

Una de las grandes transformaciones que pueden darse en la vida de la persona es descubrir que, más allá de las suscitaciones del ambiente y de sus objetivos a corto y medio plazo, cada vida está llamada a recorrer un camino único, a una misión única (Domínguez Prieto, 2005).

Acompañar a una persona consiste en recorrer un camino de encuentros para que descubra su llamada, la verifique y, luego, responda a ella con su vida. La llamada es una de las claves que permite el autococonocimiento y saber desde dónde afrontar las encrucijadas de la vida. Pero la pregunta por la llamada es la pregunta primera: “¿Dónde estás?”. Es la pregunta radical que inquiere por la responsabilidad de la propia vida. ¿De qué me hago responsable? ¿De qué soy responsable? ¿Dónde estoy respecto de mi llamada?

Cada persona está llamada a ser protagonista de su vida, aunque no es autosuficiente ni autopoietica: ha de llevar a cabo su vida a partir de aquello con lo que cuenta en su persona, lo que le ofrece su entorno y, sobre todo, contando con el impulso, referencia y apoyo de los demás. Por

otro lado, este *protagonismo* que nos lleva a las personas a ser autoras de nuestra vida tampoco es absoluto porque la vida de la persona no es inicialmente afirmación, propuesta, sino respuesta. La persona es un ser de respuesta, es un ser responsable.

¿A qué ha de responder la persona? Sobre todo, a la *llamada* que se le hace desde lo que ella es, desde lo que le acontece y desde los otros. La llamada que cada persona recibe reclama respuesta integral. Los deseos nos seducen, las cosas o los motivos nos solicitan, pero la llamada a la que nos estamos refiriendo apela suavemente a toda nuestra persona.

Cuando se percibe la llamada, sentimos inquietud, pero también nos despierta, nos revela más sobre nosotros (no tanto lo que somos sino lo que podemos llegar a ser), nos invita a un nuevo camino, a una nueva actividad, nos lleva más allá de la inmediatez.

En efecto, la llamada nos desinstala, nos abre una nueva perspectiva con la que no contábamos. Pensábamos que tendríamos que dedicarnos a esto y ahora resulta que se nos ofrece aquel otro camino. Estábamos tan tranquilos con nuestras cosas, en nuestra *caja de seguridad* y se nos abre la caja y nos ofrece un nuevo panorama, de horizontes mucho más amplios. Y se me invita a *salir de la caja* hacia este espacio abierto, se nos ofrece un camino a recorrer. Esta invitación la puedo rechazar o aceptar, pero ante ella no me puedo quedar indiferente. La llamada me conmueve. Mi vida se vuelve problemática. Lo que estaba tan seguro, ya no lo está. Lo que daba por sabido, no sirve. Pensaba que tenía las riendas de mi vida, pero ahora he de *ceder* el protagonismo a la llamada que resuena en mí, que me *ex-cede*.

La llamada es un anuncio a mi libertad. Pero, por ello, mi respuesta puede ser afirmativa o negativa. Puedo tratar de realizar mi llamada, de decir *sí* y así empezar a ser quien estoy llamado a ser, u obcecarme en el engaño de creer que soy el dueño absoluto de mí y que seré lo que me *dé la gana*. El resultado, en este caso, será el empobrecimiento de la libertad, el comienzo de su enfermedad, al substituirse la identidad a la que estoy llamado por una máscara.

Pero si tengo la valentía de afirmar la llamada que se me hace entonces mi vida, que sigue estando donde estaba, se ve iluminada de

modo nuevo. Si respondo *sí* con mi vida despierto siendo más pleno y en un nuevo modo de estar y de ser: en esto consiste la *metacardia*.

Descubrimiento de la llamada a través de los acontecimientos

Un hecho es algo que sucede. Un acontecimiento es algo que *nos* sucede. Los acontecimientos, precisamente porque nos impactan afectivamente, traen consigo una apelación, un mensaje, una información sobre nosotros mismos (ya que si nos afecta es porque se perciben como importantes para la vida, como significativos). Lo que se percibe como acontecimiento (una palabra, una acción, algo que nos hacen o nos sobreviene, un éxito o un fracaso, un nacimiento o una muerte, lo incorrecto y lo malo, lo deseable y lo no deseable...), encierra un mensaje para nosotros, nos apela, nos despierta.

Los acontecimientos pueden ser felices o dolorosos. Los primeros nos abren al agradecimiento, a la alegría a la confianza. Los segundos a la fe, la esperanza, la fortaleza.

Lo importante, en cada caso, es descubrir el camino que nos indica ese acontecimiento, lo que despierta en nosotros.

Así, ante un acontecimiento doloroso, las preguntas habituales son: *¿Cómo salir de esto? ¿Cuánto va a durar? ¿Por qué he llegado hasta aquí? ¿Esto es normal? ¿Por qué a mí?* Estas preguntas no siempre tienen respuesta y, si la tienen, no se conocen de modo inmediato, lo que puede producir en algunas personas un bloqueo o parálisis. Estas preguntas pueden ser pertinentes, porque quizás en algunos casos me aporten una solución.

Pero más allá de estas preguntas, que buscan conocer y explicar una situación sin salir del contexto en el que estamos, hay otras que me llevan a cambiar de nivel: no sólo a cambiar de perspectiva (*metanoia*), sino de actitud interior (*metacardia*). Estas últimas son las que nos interesan. Hay que aceptar que ciertas situaciones ni las puedo resolver, ni las puedo dominar ni las entiendo. Pero incluso en estas situaciones puedo descubrir a qué me llaman, de qué me hacen responsable, qué perspectiva

real de futuro me abre. Una vez que se descubre esta llamada y se hace operativa, las encrucijadas en las que me encuentro se resuelven con más facilidad.

En todo caso, la persona se hace responsable y protagonista de su vida. Por tanto, aquí encontramos un punto clave del acompañamiento. En este sentido, las preguntas pertinentes ante la vivencia de un acontecimiento significativo son: *¿Qué es lo que se me pide ahora? ¿Cuál es el modo adecuado de comportarme ahora? ¿Qué estoy dispuesto a dar? ¿Qué estoy dispuesto a recibir?*

No se trata, habitualmente, de descubrir el *gran horizonte* vocacional, la llamada *definitiva*, sino sencillamente sentir la alegría de aceptar el paso al que se me invita hoy. Se trata de descubrir, al menos, cual es el tramo del camino que se me invita a recorrer ahora y cómo hacerlo.

Si he descubierto mi llamada, la pregunta es *¿Cómo vivir el momento presente desde mi llamada?*; y, en segundo lugar, *¿A que me llama?* La cuestión no es qué pido a la vida, sino qué me pide la vida en este momento.

La *metacardia* consistirá en descubrir como apelante la llamada concreta que descubro, a partir de la situación en la que vivo. La otra alternativa sería responder mecánicamente a las situaciones desde los propios temores, desde los perfeccionismos, desde las heridas, desde los personajes..., desde la carne. Si se hace así, no se crece, y se dan falsas respuestas (o parciales) a la situación, respondiendo desde la culpa, tragando y aguantando más allá de lo justo, acusando, por miedo, negando... Todas estas formas de responder son fruto de la rigidez. La recepción de la llamada y la respuesta comprometida me hacen *subir de nivel*, me hacen crecer. Ante las encrucijadas de la vida la clave está en no sólo buscar la solución sino en buscar a qué cambio de perspectiva me está llamando.

Descubrimiento de la llamada a través de los otros

Las grandes transformaciones en la vida personal siempre están mediadas por otras personas, porque somos seres comunitarios. Por eso

afirma Antonio Sastre (2023) que la comunidad es el hábitat del acompañamiento.

En primer lugar, como podemos descubrir en los casos de grandes conversiones, se presentan otras personas como testigos de aquello que ha terminado vibrando en el converso, han sido detonantes de su propio descubrimiento, han prefigurado con su presencia aquello a lo que estaba llamado. Así, en el caso de San Agustín, tanto su madre y el obispo S. Ambrosio fueron testigos de aquella identidad y posición biográfica que descubrirá San Agustín como la más determinante de su vida. O para Edith Stein, judía y atea en su juventud, fueron Max Scheler y Adolf Reinach (y finalmente leyendo la vida de Santa Teresa de Jesús) las personas a través de las cuales se despertó su llamada. Para Jacques Maritain fue el encuentro con Charles Peguy, H. Bergson y León Bloy los que propiciaron, con su testimonio y presencia significativa, el descubrimiento de su identidad más profunda. Para el famoso escritor Chesterton, profundamente agnóstico en su juventud, su *metacardia* estuvo mediada por su esposa, Francis Blogg, por el historiador Hilaire Belloc y el P. O'Connor. Y para el comunista ateo André Frossard fue, directamente, la experiencia y el encuentro directo con Cristo en la Eucaristía. Similares a la de Frossard, resultan especialmente relevantes las conversiones de Paul Claudel en la Catedral de Notre Dame, o la del filósofo Manuel García Morente, tal y como lo explica en su obra *El hecho extraordinario* (García Morente, 2015). En todos estos casos, de un modo u otro, siempre median encuentros significativos con una o varias personas. Y es que las personas significativas que aparecen en nuestra vida nos hacen vibrar en lo más profundo, pues despiertan en nosotros quienes estamos llamados a ser.

¿Por qué hay personas que me impactan mucho? ¿Porque despiertan en mí aquello que yo mismo estoy llamado a ser? Y lo hacen por el testimonio de lo que son y por cómo me tratan, por el poder transfigurador de su mirada sobre mí (González Iglesias, 2023b). Ser mirado por otro como ser digno, como lleno de posibilidades, con confianza, con afecto, permite descubrirme como ser digno, lleno de posibilidades de crecimiento. La llamada o, al menos, alguno de sus rasgos más sobresalientes, suele despertarse en contacto con aquel que vive aquello a lo que aspiramos, con aquel que encarna el valor al que somos especialmente sensibles. El buen maestro es capaz de despertar vocaciones docentes. El músico

genial, vocaciones musicales. Por eso mismo, ser fiel a quienes estamos llamados a ser resulta, a su vez, esencial para que otros descubran, a través nuestra, su propia llamada.

La percepción de la propia llamada y propiciación de la *metacardia* pueden proceder, en segundo lugar, de la llamada explícita de otra persona que sea significativo para nosotros (Domínguez Prieto, 2005).

En su sentido más inmediato una llamada es la que me hace otro u otros, llamándome por mi nombre. Pero puede ser también que, en sentido análogo, reciba de otro una llamada a relacionarme con él (en diversas modalidades de relación: amistad, compañero, relación amorosa...). En segundo lugar, de otros puedo recibir una llamada explícita a realizar una tarea o asumir una responsabilidad, a llevar a cabo un determinado compromiso, a una pertenencia, a comenzar un camino o una actividad. Puede ser que esa llamada no la perciba como realmente relevante para mí y crea que no tengo por qué responder afirmativamente. Pero otras veces, a través de un discernimiento o de modo súbito, y a partir de la sensación de que esa llamada *me* interpela, llego a la conclusión de que en esa llamada se me llama a algo con lo que no contaba pero que me resulta especialmente atractivo, significativo o apropiado. Es este el momento de la elección, para decir *sí* o *no*, pues percibimos que se trata de auténtica llamada que nos abre una nueva perspectiva, quizás vertiginosa e inesperada.

Metacardia por experiencias radicales

Las *experiencias radicales* son experiencias nuevas, de fuerte impacto personal, agradables o dolorosas, que nos invitan a la maduración o el cambio. Y le llamamos experiencias radicales porque afectan a la persona en su raíz. Por ello, en el método del acompañamiento, un momento clave radica en la promoción de experiencias en el presente que permitan cambios profundos y una nueva posición interior. Creemos que el camino no puede ser el propuesto por la psicología dinámica, esto es, acudir a recrear la vivencia dolorosa del pasado, sino más bien proponer en el presente experiencias en sentido contrario de la que produjo las heridas, experiencias en las que la persona ha de ser, si es posible, la autora, y en todo caso, la protagonista.

El médico y psicoanalista húngaro Franz Alexander (Alexander y French, 1946) proponía la *experiencia emocional correctiva* (experiencia con potencial transformador o metacárdico), según la cual en un proceso terapéutico o de sanación no resulta necesario sacar a la luz todos los sentimientos reprimidos, ni remover toda la historia dolorosa. Es cierto que el pasado ha posibilitado el presente, pero las situaciones que me afectan, las encrucijadas, las necesidades, las heridas, los procesos biográficos, siempre los vivo en presente. Por eso, según Alexander, es promoviendo experiencias afectivas alternativas como puedo cambiar las anteriores.

Al explicar esto mismo, Wazlawick y Nardone, en *El arte del cambio* (Wazlawick y Nardone, 2012), proponen a modo de ejemplo el pasaje de *Los Miserables* de Víctor Hugo en el que Jean Valjean roba diversos objetos en casa de un obispo. Cuando, tras ser cogido por la policía, es conducido a casa del prelado para verificar que los objetos robados son suyos, éste afirma que Jean es su amigo y que se había dejado dos candelabros más, quedando de esta manera en libertad. Lo que la actitud del obispo produjo en Jean Valjean no fue una reestructuración cognitiva sino una experiencia profunda, una *metacardia*.

Esta *metacardia*, que conduce a un nuevo tipo de vida, puede proceder del encuentro con otro, de la lectura de un libro, de haber sido perdonado, de haber sido amado incondicionalmente...

Sin ser el único tipo de ejemplo posible, un paradigma de este tipo de experiencias las tenemos en las conversiones religiosas (que siempre son transformaciones biográficas). Así, Edith Stein cambia de vida radicalmente tras la lectura, de un tirón, de la *Vida de Santa Teresa* o Julien Green transformó su vida tras leer un libro de Santa Catalina. Otras veces ocurre al encontrarse a alguien significativo, como les ocurrió a Jacques y Raissa Maritain con Leon Bloy. También puede ser experiencia transformadora una larga reflexión por amor a la verdad como le sucedió a Agustín de Hipona, a Newman, a Chesterton o a García Morente. Otras veces puede tratarse de la experiencia de una larga enfermedad, como Ignacio de Loyola. Incluso, tras experimentar directamente la sanación milagrosa de una enfermedad terminal como sucedió con Alexis Carrel. Todas estas son tipos de experiencias que conmueven los cimientos de la identidad y

el argumento vital desde dentro. Por tanto, son experiencias que pueden provocar la *metacardia*.

Las experiencias transformadoras

Varios tipos de acontecimientos radicales son vividos como experiencias transformadoras (y sanadoras): las de poner en marcha las propias capacidades y crecer en todos los planos vitales, la de vivir con sentido desde una llamada y la vida comunitaria (Domínguez Prieto, 2005). *La metacardia*, y con ella la maduración (o la sanación personal) es propiciada a través de experiencias de alto impacto en la persona. Junto con el descubrimiento de la propia llamada, existen otras experiencias hondamente transformadoras que apuntaremos a continuación.

a) Toma de conciencia de la propia dignidad y puesta en juego de las potencialidades de la persona.

Cuando una persona, gracias a ser tratada amorosamente, descubre su dignidad personal y que, de una manera u otra, su vida consiste en poner en juego sus capacidades (intelectuales, afectivas, volitivas y corporales) se sitúa de una manera nueva ante la existencia. Su vida se hace creativa, toma conciencia de que está llamada a dar de sí.

b) Descubrimiento del sentido existencial.

Cuando alguien sale de la inmediatez y descubre, con admiración y asombro, que su vida tiene un para qué integral, todo en ella cambia radicalmente. Esta es una de las grandes aportaciones de la logoterapia y describe uno de los momentos claves que permiten el fenómeno de la *metacardia*: el cambio radical que supone para una persona descubrir y experimentar que la propia vida está llena de sentido.

Toda persona sabe que tiene que realizar su propia existencia, pero al final, cuando va más allá de las suscitaciones del ambiente, de los objetivos marcados socialmente, se pregunta -cuando le llega este momento de lucidez- sobre el sentido real y profundo de su vida. Por eso afirma Frankl que la persona no está hecha para mantenerse en su existen-

cia, para mantener un equilibrio homeostático (cfr. Frankl, 1994), sino para crecer. Y para ello debe estar en *tensión* creativa. El ser humano, en realidad, no huye de las tensiones sino que las necesita para crecer y precisamente la ausencia de tensión es lo que le neurotiza y destruye (cfr. Frankl, 1994). ¿Cómo lograr esa tensión? Desde el compromiso con el horizonte axiológico descubierto en el sentido existencial, es decir, desde tareas, situaciones y encuentros que sean valiosas. Desde aquí la persona es capaz de enfrentarse creativamente a las dificultades (cfr. Frankl, 1994). Dice Frankl: “Considero un concepto falso y peligroso para la higiene mental dar por supuesto que lo que el hombre necesita ante todo es equilibrio o, como se denomina en biología ‘homeostasis’; es decir, un estado sin tensiones. Lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena. Lo que precisa no es eliminar la tensión a toda costa, sino sentir la llamada de un sentido potencial que está esperando a que él lo cumpla” (Frankl, 1991a, p. 104-105).

Ahora bien, este sentido no se lo inventa la persona sino que lo descubre. Muchas veces, seguir el propio proyecto, al margen del sentido al que se está orientado, produce hastío, vacío existencial. Y esto es clave para la logoterapia, pues “los logoterapeutas sólo podemos contribuir a ampliar el campo de visión del paciente. A su pregunta de si el sentido se encuentra o se inventa, le responderé sin ambigüedades que el logoterapeuta no es pintor, sino oculista. El pintor pinta la realidad tal como él la ve, mientras que el oculista ayuda al paciente para que pueda ver la realidad tal como es, tal como es para el paciente” (Frankl, 2000, p. 33).

c) Experiencia del encuentro y de la vida comunitaria.

Dado que la persona es un ser desde otros, con otros y para otros, este acontecimiento es el más impactante y determinante en la metacardia. Es un acontecimiento no de simpatía ni empatía, sino de inclusión mutua, de estar dos en mutua presencia fecundante. Y esto ocurre en un doble plano: el de la *acogida* y en el de la *donación* al otro, de modo recíproco (Domínguez Prieto, 2007). Para ello, es necesario el descubrimiento del otro como persona, lo cual ocurre en el encuentro, cuando uno mismo es tratado como persona y no como socio o como cosa. En el encuentro se da una fundamentación personal: uno se hace para el otro apoyo (material,

afectivo...), posibilitante (siendo la principal posibilidad que se le ofrece la propia persona del acompañante) y, en tercer lugar, impulsante. Cuando la persona es capaz de desarrollar (o recuperar) su capacidad de encuentro, es capaz de dejar en sí sitio al otro, está en camino de plenitud.

La experiencia del sufrimiento como catalizador de la metacardia

Otra palanca para romper la coraza de un yo cerrado en sí y, de este modo, propiciar la *metacardia* es la experiencia del sufrimiento, pues cuando sufrimos se quiebran las seguridades, lo ordenado, lo previsto, lo que se tenía bajo control. El sufrimiento despierta a la persona porque le muestra que no es dueño absoluto de sí. Por tanto, hace falta una nueva mirada al sufrimiento como la gran oportunidad. Partir en un proceso de acompañamiento de *¿Qué necesitas?* resulta correcto, pero es mucho más intenso partir de *¿Qué te hace sufrir en este momento?*

Suelen ser las experiencias dolorosas y de sufrimiento las que permiten desbloquear el deseo de cambio incluso para aquellos que, por su dureza de corazón, por sentirse exitosos, poderosos, vigorosos o ricos han negado la necesidad de cambiar nada en su vida porque *ya les va bien*.

La eficacia del acompañamiento en situaciones de dolor y sufrimiento es muy grande porque cuando se está en esa situación el deseo más profundo es salir de ella. En realidad, en el acompañamiento, el acompañado ha de descubrir que esta situación es un privilegio, porque es el momento del crecimiento, del despertar. Despertar es necesario para descubrir cómo vivir el dolor (Domínguez Prieto, 2017).

Afirma Frankl que el ser humano también puede encontrar un sentido en aquellas situaciones en las que la persona permanece inerme, impotente, sin capacidad creativa, prostrada, en aquellas circunstancias en las que no es dueña de las circunstancias, sino sólo de su actitud ante ellas. Por eso, afirma que en una dimensión más profunda que el *homo faber* se encuentra el *homo patiens*, el hombre que sufre, aquel cuyas coordenadas existenciales son plenitud y desesperación. Sólo se accede a esta dimensión cuando se sufren estas circunstancias que no se pueden cambiar. En estos casos, la persona puede “convertir un sufrimiento en un logro”

(Frankl, 1991b, p. 33). En este caso, según Frankl, los valores que se pueden realizar son los *valores de actitud* que consisten en la capacidad de cambiar uno mismo ante la realidad. De esta manera, su tragedia personal se puede convertir en triunfo. Sólo hace falta adquirir la capacidad de sufrimiento (cfr. Frankl, 1994), es decir, de trascenderlo. Por eso, “el sufrimiento hace al ser humano lúcido y al mundo diáfano” (Frankl, 1991b, p. 255). El sufrimiento, la culpa y la muerte, así como todas las situaciones dolorosas, despiertan a la persona y la hacen capaz de la *metacardia*. El ser humano, en realidad es un ser doliente, un *homo patiens*. “Al *homo sapiens* contraponemos el *homo patiens*. Al imperativo ‘*sapere aude*’ salimos al paso con el ‘*pati aude*’, osa sufrir.” (Frankl, 1994, p. 257).

Encontrar un sentido en el sufrimiento hace a la persona capaz de crecer. Cuando se percibe este sentido, todo cobra nueva luz: es el momento de la *metacardia*.

Conclusiones

El acompañamiento, como proceso terapéutico a través del encuentro entre personas, es una forma de metacoaching, en cuanto que repiensa el coaching desde una antropología personalista y una psicología existencial. Mientras que el coaching aspira a cambios de nivel 1 y 2, a resolver un problema o encrucijada práctica mediante un cambio en el modo de actuar (dentro de unas alternativas previsibles), el acompañamiento propone, como momento culminante, la transformación personal profunda. Por eso, el acompañamiento no sólo es un arte, sino también una sabiduría.

Esta transformación (madurante, sanadora) ocurre con ocasión de un encuentro entre uno que acompaña y uno que es acompañado. Sus encuentros, para propiciar este cambio radical, que podríamos llamar *metacardia*, es un momento de gracia. Por tanto, no es susceptible de ser producido mecánicamente, pero sí de ser facilitado metódicamente, de acompañar a la persona hasta el umbral de su propia conversión.

Los momentos del método del acompañamiento comienzan saliendo al encuentro del acompañado, ayudándole a tomar conciencia de sus necesidades para, antes de buscar opciones, situarlo ante su horizonte último: el de su vocación, el del sentido, el de su libertad. Paso previo al cambio radical es la metanoia (mal traducido como conversión pues se trata de un mero cambio cognitivo o de perspectiva) que se puede propiciar mediante la confrontación. Pero finalmente, no a través de un *psico-análisis* ni un *bio-análisis*, sino tomando conciencia de los acontecimientos en los que la persona se ve inmersa y de su significado.

A través de las experiencias transformadoras y a través de la toma de conciencia del *para qué* de la propia vida, la persona puede llegar a situarse, desde lo profundo de su existencia, en una nueva forma de mirar la realidad, de mirarse a sí misma y de mirar a los demás. Toda terapia, toda forma de acompañamiento o de relación de ayuda debe contemplar, como meta, este momento biográfico, si quiere ir más allá de resolver problemas puntuales o eliminar síntomas.

Xosé Manuel DOMÍNGUEZ PRIETO es doctor en filosofía. Director del Instituto da Familia (www.institutodafamilia.es) del Centro de Acompañamiento familiar 'Edith Stein' y del Instituto de Investigación en Acompañamiento. Director del Máster en Acompañamiento y coaching matrimonial y familiar de la UCAV/Instituto da Familia. Profesor colaborador en diversos cursos y Máster en la Universidad Francisco de Vitoria, Universidad Católica de Ávila, Universidad Católica de Asunción Universidad Galileo (Guatemala), Universidad católica de Córdoba (Argentina), Universidad Finis Terrae (Chile)... De sus setenta libros publicados, tratan sobre acompañamiento; además de los incluidos en referencias, podemos destacar: Acompañamiento educativo (2022), Para hacer el camino (2020), Más allá de tus heridas, Sanación y acompañamiento (2019) y El arte de acompañar (2017).

Referencias

Alexander, F., y French, T.M. (1946). *Terapia psicoanalítica*. Nueva York: Ronald Press.

- Dickens, C. (2009). *Cuento de Navidad*. Barcelona: Marlow.
- Dilts, R. (2004). *Coaching. Herramientas para el cambio*. Barcelona: Urano.
- Domínguez Prieto, X.M. (2005) *Llamada y proyecto de vida*. Madrid: PPC.
- Domínguez Prieto, X.M. (2011). *Psicología de la persona*. Madrid: Palabra.
- Domínguez Prieto, X.M. (2017). *El arte de acompañar*. Madrid: PPC.
- Domínguez Prieto, X.M. (2022). *Más allá del coaching*. Curso online. www.institutodafamilia.es
- Frankl, V.E. (1991a). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. (1991b) *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. (1994) *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. (1999). *El hombre en busca del sentido último. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. Barcelona: Paidós.
- Frankl, V. E. (2000). *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*. Barcelona: Paidós.
- Frossard, A. (1988). *Dios existe. Yo me lo encontré*. Madrid: Rialp.
- García Morente, M. (2015). *El hecho extraordinario*. Madrid: Encuentro.
- González Iglesias, S. (2023a). El campo de juego del acompañamiento. En S. González Iglesias (Coord.), *Acompañar y ser acompañado. Campo de juego* (pp. 21-48). Madrid, UFV.
- González Iglesias, S. (2023b). Condiciones para acompañar: el poder transfigurador de la mirada. En S. González Iglesias (Coord.), *Acompañar y ser acompañado. Campo de juego* (pp. 73-78). Madrid: UFV.

González Iglesias, S., y Díaz-López, M. J. (2023). ADN del acompañamiento. Despertar(me), Descubrir(me), decidir (me). La experiencia integral. En S. González Iglesias (Coord.), *Acompañar y ser acompañado. Campo de Juego* (pp. 49-72). Madrid: UFV.

González Iglesias, S., y De la Calle Maldonado, C. (2020). El acompañamiento educativo, una mirada ampliada desde la antropología personalista. *Scientia et Fides*, 8(1), 181-201.

Góricheva, T. (1988). *Hablar de Dios resulta peligroso: Mis experiencias en Rusia y en Occidente*. Barcelona: Herder.

Ochayta Piñeiro, F. (1991). *Edith Stein: nuestra hermana*. Sigüenza-Burgos: Editorial Monte Carmelo.

Sastre Jiménez, A. (2023). La comunidad, hábitat del acompañamiento. En S. González Iglesias, *Acompañar y ser acompañado. Campo de juego* (pp. 231-250). Madrid: UFV.

Waztlawick, P., y Nardone, G. (2012): *El arte del cambio. Trastornos fóbicos y obsesivos*. Barcelona: Herder.