



LA ACTITUD INTERIOR DE LA PERSONA AYUDADORA

Todas las personas implicadas en una relación de ayuda, sea cual sea su titulación, han de ser conscientes de desarrollar unas ciertas cualidades y actitudes interiores. Un/a ayudador/a necesita, antes de implicarse en la relación de ayuda, desarrollar las cualidades personales que le permitirán sentirse cómod@ con su trabajo y de esa manera llegar a soluciones satisfactorias. No estamos hablando aquí sobre los estudios, los conocimientos, el aprendizaje, la experiencia o la pericia de la persona ayudadora: hablamos sobre su **actitud interior**.

Las dos actitudes básicas: amorosidad y presencia.

Estas dos cualidades combinadas, **amorosidad y presencia**, crean un espacio de seguridad para el cliente.

La amorosidad se refiere al amor tranquilo. El amor es una palabra que se ve en todos lados y desafortunadamente a menudo se malinterpreta. Está el amor dependiente del niño, amor ciego, que es más bien un apego. Está también el amor entre amantes que tiene una cualidad química- biológica, pero también psicológica y a veces puede ser dependiente. El amor parental y el amor de madre aún está marcado por el apego biológico pero el amor de madre en ocasiones se acerca al amor tranquilo. Y la cualidad de amor que buscamos en una persona ayudadora tendría que combinar elementos del **amor de madre con un respeto desapegado** y la mejor manera de describir esto es la compasión, que es padecer-con. Así el amor tranquilo lo definiríamos como desapegado y compasivo.

Desarrollar la compasión es un gran arte y crece junto a lo que llamamos presencia. **La presencia es la cualidad de estar aquí y ahora, alerta al momento**, sin ser distraídos por esos procesos de pensamiento que nos llevan tanto al pasado como al futuro.

La presencia para l@s ayudador@s tiene que significar dos cosas: ante todo que está listo para renunciar a cualquier idea preconcebida que pueda haber desarrollado sobre el cliente y poder **mirar a cada persona sin prejuicios y sin pautas aprendidas**. Tenemos que evitar trabajar de memoria, soltando lo que hayamos aprendido de otra gente y aprender a abordar la situación como nueva.

La otra significa **renunciar a cualquier plan, a cualquier idea predeterminada** de lo que uno piensa que pueda ser bueno para el cliente. Éste no es un proceso fácil y, a menudo, no es algo que nos resulte natural hacer. Lo que es bueno para nuestro cliente no lo podemos saber, realmente no podemos saber lo que es mejor para nadie. Podemos tener ideas sobre lo que le conviene a los demás, pero no hay manera de saber qué funcionará o no para otra gente.

Si somos capaces de, hasta cierto punto, hacer estas dos cosas: **olvidar el futuro y relajarnos en el no-saber, surge la cualidad de presencia**. Cuando no tenemos ninguna expectativa sobre el cliente, podemos hacer nuestro trabajo dejándonos llevar desde lo profundo y simplemente estar aquí. En ese mismo momento podemos ser amorosos en una forma totalmente nueva y esto ocurre con naturalidad. La presencia y la amorosidad van de la mano, ocurren al mismo tiempo; o están ambas ausentes o ambas presentes.

Ahora iremos viendo con más detalle ciertas cualidades que están unidas de una forma u otra a estos dos estados de presencia y amor.

Otras cualidades



- *Ser simple y sin prejuicio*: muchas veces hemos observado que es más fácil ser simple y sin prejuicio para quienes no son profesionales de la relación de

ayuda porque al no ser profesional se acoge al otro sin una idea predeterminada, sin una mente psicológica que suele estar llena de teorías y conclusiones. Aquí hay una paradoja que me encanta: si una persona ayudadora mantiene **la distancia terapéutica sin sentir el deseo de ayudar**, entonces puede ser capaz de ayudar.

- *Desarrollar la necesaria distancia terapéutica:* porque **no somos dueños del proceso del otr@** y porque solo la otra persona puede ayudarse a sí misma. No confluímos con el cliente, acompañamos como un guía pero el camino y los pies son suyos.
- *Observar sin interpretar:* Por lo tanto tenemos que ser capaces de **observar con los menos prejuicios que podamos** y entonces introducir una hipótesis partiendo de nuestra experiencia pasada pero que en todo momento tendremos que probar. Cuanto más abierto de mente seamos, más pura será la observación, porque observar no es fácil, ya que habitualmente respondemos con una interpretación y a veces no podemos distinguir entre la observación y la interpretación. Todo nuestro sistema educacional nos prepara para clasificar y sacar conclusiones demasiado rápido y no nos da el espacio para que lo extraño o lo infrecuente tenga tiempo de emerger.



- *La auto-observación:* Pero el arte de observar a los demás no es lo único que debe desarrollarse. Es aún más importante ser capaz de observarse a un@ mism@. **La auto-observación es imprescindible** si queremos ser unos buenos ayudadores. Casi siempre todos los cursos de formación se centran en cómo tratar con los clientes pero rara vez proporcionan alguna forma de cómo entrar en contacto con un@ mism@. Aunque los profesionales de la relación de ayuda hayan pasado años desarrollando su trabajo, con frecuencia no han aprendido a observar sus emociones y sus procesos mentales internos.
- *Estar centrad@s:* Centrarse significa estar despiert@s, en el presente y en un@ mism@, para no caer en el error de SALVAR al cliente. Cuando

perdemos el contacto con nosotr@s mism@s y nos enganchamos en el otr@, buscándole una solución a su situación vital, entonces el cliente pierde su propia fuerza, se debilita, porque lo hemos suplantado. **Centrarse quiere decir permanecer conscientes del propio cuerpo y de la propia respiración**, y a la vez, sin perder la observación de la persona a la que acompañamos. Este tipo de estado de conciencia se desarrolla fácilmente con la ayuda de la **meditación**.

- *La aceptación de las cosas*: El siguiente paso sería mantener esa sensación de conciencia de sí mism@ cuando nos encontramos frente al cliente, y tener cuidado de no caer en la típica actitud del profesional, que habitualmente es gris y fría, y además provoca en el otro desconfianza o rechazo. Si el ayudador/a evita caer en las redes del sufrimiento del cliente y en sus manifestaciones, si evita verse enganchad@ emocionalmente y mantenerse en su centro, imperturbable y sin impresionarse, (lo que no significa volverse frí@ o lejan@), entonces, de una manera misteriosa, devuelve al cliente todo su poder para el cambio. En otras palabras, tenemos que estar **en absoluto acuerdo con las cosas tal como son** (haya problemas o no), trabajando desde un espacio de aceptación total a la vida tal como es, con sus partes hermosas y sus partes terribles. Desde esta postura **no es necesario salvar a nadie**. El trabajo del ayudador/a es más ayudar al cliente a sintonizar con su propia vida tal como es ahora y tal como ha transcurrido, y reencontrarse con ella.



- *Dotar de recursos al cliente*: Si estás de acuerdo con la vida tal como es aumenta tu valor y te vuelves más capaz de ver lo que es, sin ningún miedo. De esta manera el ayudador/a crece y madura y gracias a esa madurez y crecimiento podemos hacer **desaparecer el miedo en el trabajo**. Entonces no

necesitas proteger al cliente, sino proporcionarle los recursos propios que les den alas. Si desarrollamos el valor de ver la realidad tal como es, nada malo puede suceder, porque la realidad en sí misma no es mala. Sólo el miedo de ver la realidad puede ser malo. Los clientes son mucho más capaces de soportar de lo que imaginamos, y debemos confiar que pueden afrontar las cosas tal como son. **Normalmente es el ayudador/a el que tiene miedo, no el cliente.** Por muy desvalido que lleguen a la consulta.

- *Dispuest@s a crecer:* Todos podemos crecer más allá de nuestros propios límites. Siempre que estemos abiertos con empatía, aprenderemos de nuestros clientes y de la gente con que nos encontremos, y de esta manera nos transformaremos también nosotr@s mism@s. Nos hacemos conscientes de otras vidas, de otras motivaciones, ambiciones y ansiedades, que son diferentes de las que nosotros hemos desplegado en nuestra propia vida. Sería estupendo que l@s ayudador@s desarrollasen sus propios procesos y el cultivo del crecimiento personal profundizando dentro de si mism@s, al igual que suelen preocuparse y ocuparse de su formación académica.



- *Humildad:* Hemos intentado transmitir que l@s ayudador@s han de tener mucha **confianza en la vida misma**, incluidos en ell@s mism@s y en su cliente. Encontramos una gran relajación al darnos cuenta de que aunque implicad@s en nuestro trabajo, **sólo somos una pequeña parte de un todo más grande**. No podemos reclamar haber hecho nada nosotr@s mism@s; es sencillamente, que hemos estado disponibles. Sólo somos canales, instrumentos para el cambio. En este sentido necesitamos entrar en un cierto

estado de humildad y no permitir que se desarrolle ningún estado de dependencia.

- **Alegría y desenfado:** Dos de los principales ingredientes para ser ayudador@s son un enfoque alegre y una sensación desenfadada. El peligro de convertirse en un profesional en cualquier campo es que un@ se identifica con lo que hace y pierde todo carácter lúdico. Entonces se convierte en **peligrosamente importante hacer siempre lo correcto y nunca lo equivocado**. Pero si cuidas tus relaciones, si derramas tu entusiasmo por dónde vas y tienes una vida con intereses variados estarás ayudando a crear la persona madura que da a un trabajo tanto su profundidad como su alegría. Hará que tu trabajo sea más rico...



Qué Herramientas necesitamos desarrollar?

- ◆ **Resonancia:** La resonancia es una percepción de la otra persona que se da a distintos niveles. Tu cuerpo puede resonar las sensaciones del cuerpo del otro; si tu corazón está acelerado y te sientas al lado de alguien con el latido reposado, tu corazón se tranquiliza. También ocurre al contrario, y la presencia de alguien alterado no es, para nada, beneficiosa. Para trabajar con alguien tienes que estar en conexión con tus propios recursos. Esta actitud relajada es en sí beneficiosa para el cliente. También puede ocurrir a nivel emocional. Percibimos las emociones sin necesidad de hablar y nos acoplamos a ellas. Incluso tenemos experiencia de la resonancia mental cuando coincidimos en pensamientos y frases de la otra persona (y no es intuición, sino resonancia).
- ◆ **Observación:** El lenguaje no verbal es mucho más veraz y elocuente que el verbal. Por eso es importante fijarse en todo. Lo que hay que observar es el cuerpo, no lo que dice o piensa. En emociones, la gente tiene muchas ideas preconcebidas de lo que necesita y esa actitud dificulta la búsqueda de soluciones. Es como un humo que se quiere echar sobre la verdadera situación.

- ♦ **Rastreo (self-report):** Si el ayudador/a está activad@ y no se da cuenta de ello, no podrá ayudar al cliente. Cuando un cliente reacciona puede ser una respuesta a la activación del terapeuta; lo que hay que hacer es chequear el cuerpo, rastrear las sensaciones que evidencian mi situación. Si noto que estoy enganchad@ al usuario, tengo que dar un paso atrás, mantener la distancia y volver a mi centro.

Notas tomadas de la Formación en Constelaciones Familiares impartida por Svagito R. Liebermeister. Tarragona 2005/2009. Recopiladas por Matilde Manuel Vez y Chema Alvear Almunia. Equipo de Formación del Centro Atman, Ser y Crecer. Cádiz

