



LOS ÓRDENES DE LA AYUDA*

DOCUMENTACIÓ PER A
SUPERVISIONS D'EQUIPS
DE SERVEIS SOCIALS

*Hellinger, B. (2006). *Los Órdenes de la ayuda*.
Buenos Aires: Alma Lepik.

Acerca de este libro

¿Cómo nació este libro? En diferentes cursos didácticos de Constelaciones Familiares, los participantes refirieron en qué puntos sus intentos de ayudar a otros se toparon con límites. Juntos examinamos esos intentos para averiguar: 1. si la ayuda en sí era posible y admisible en aquellas situaciones concretas. 2. cuáles eran los pasos adecuados o necesarios.

En cuanto encontramos esos pasos fundamentales, terminamos nuestro trabajo de supervisión. De esta manera, juntos nos ejercitamos en ayudar tan sólo hasta donde el otro lo necesita, cuando lo esencial ha sido reconocido, de inmediato confiamos a la persona a su propia independencia. Así, en poco tiempo, los participantes se familiarizaron con una gran variedad de procedimientos. Al mismo tiempo agudizaron su percepción a través de muchos ejemplos que les permitieron comprobar en ellos mismos los efectos de dichos procedimientos. Pudieron distinguir inmediatamente qué tipo de intervención ofrecía perspectivas de éxito. Al mismo tiempo, todos los participantes presentes se incluían en este proceso de percepción. En primer lugar, el presente libro se dirige a aquellas personas que profesionalmente ayudan a otros: médicos, psicoterapeutas, colaboradores de diferentes servicios sociales, maestros, párrocos, asesores de organizaciones. No obstante, en general la ayuda es algo humano. Por tanto, también se trata de un libro didáctico para muchos otros, por ejemplo, para padres.

En muchos ejemplos se muestran diferentes tipos de intervenciones de terapia breve.

El lector encontrará en este libro una gran variedad de destinos humanos, destinos que nos tocan. Si contactamos con ellos, nos hacemos más humanos y más humildes. Aquí experimentamos la vida en su diversidad y su grandeza. Dado que muchas soluciones resultan sorprendentes por su sencillez, también se trata de un libro alegre y liberador.

Bert Hellinger

Junio 2003

INTRODUCCIÓN: ¿Qué significa ayudar?

La ayuda es un arte. Como todo arte, requiere una destreza que se puede aprender y ejercitar. También requiere empatía con la persona que viene en busca de ayuda. Es decir, requiere comprender aquello que le corresponde y, al mismo tiempo, la trasciende y la orienta hacia un contexto más global.

La ayuda como compensación

Los humanos dependemos, en todos los sentidos, de la ayuda de otros. Únicamente así podemos desarrollarnos. Al mismo tiempo, también dependemos de ayudar a otros. Quien no es necesario, quien no puede ayudar a otros, acaba solo y atrofiado. La ayuda, por tanto, no sólo sirve a los demás, también nos sirve a nosotros mismos.

Por regla general, la ayuda es mutua, por ejemplo en la pareja, y se regula por la necesidad de compensación. Quien recibió de otros aquello que deseaba y necesitaba, también quiere dar algo, para así compensar la ayuda.

Muchas veces, compensar mediante la devolución sólo es factible hasta un cierto límite, por ejemplo en relación a nuestros padres.

Lo que ellos nos dieron es demasiado grande como para poder compensarlo dando. Así, en relación a ellos, sólo nos queda reconocer el regalo y agradecerlo de todo corazón. En este caso, cuando pasamos lo recibido a otros -por ejemplo, a nuestros propios hijos-, logramos compensar a través del dar y también logramos la consiguiente descarga.

El dar y el tomar, por tanto, se mueven en dos niveles: por una parte, entre iguales, donde se mantienen en un mismo nivel y requieren reciprocidad. Por otra parte, entre padres e hijos o entre aventajados y necesitados, donde se presenta un desequilibrio. Aquí, el dar y el tomar se asemejan a un río que transporta más allá aquello que recoge. Este dar y este tomar son más grandes: su mirada abarca también lo posterior. En este tipo de ayuda, lo

donado se expande. El ayudador se ve transportado e integrado en algo más grande, más rico y duradero.

Esta ayuda supone que antes hayamos recibido y tomado nosotros mismos. Sólo así sentimos la necesidad y la fuerza de ayudar también a otros, sobre todo cuando esta ayuda nos exige mucho. Al mismo tiempo supone que aquellos a quienes pretendemos ayudar necesitan y desean aquello que somos capaces de, y nos disponemos a, darles. De lo contrario, la ayuda resulta vana; separa en lugar de unir.

El primer orden de la ayuda

El primer orden de la ayuda significa, por tanto, que uno sólo da lo que tiene, y sólo espera y toma lo que realmente necesita.

El primer desorden en la ayuda comienza cuando uno pretende dar lo que no tiene y otro quiere tomar lo que no necesita. O cuando uno espera y exige de otro lo que éste no le puede dar porque no lo tiene. O también, cuando uno no debe dar, ya que asumiría en lugar de otro algo que sólo éste puede o debe llevar o hacer. Así, pues, el dar y el tomar tienen límites. Percibir esos límites, y respetarlos, forma parte del arte de la ayuda.

Esta ayuda es humilde; muchas veces, ante determinadas expectativas, o también ante el dolor, renuncia a ayudar. Lo que este paso exige, tanto de la persona que ayuda como de quien busca ayuda en ella, se nos muestra claramente en el trabajo con Constelaciones Familiares. Esta humildad y esta renuncia contradicen muchos conceptos convencionales de la ayuda adecuada y frecuentemente exponen al ayudador a graves reproches y ataques.

El segundo orden de la ayuda

Por una parte, la ayuda está al servicio de la supervivencia, y por la otra sirve al desarrollo y al crecimiento. Supervivencia, desarrollo y crecimiento dependen de circunstancias especiales, tanto externas como internas. Muchas circunstancias externas nos vienen dadas y no son modificables, por ejemplo una enfermedad hereditaria o

también las consecuencias de determinados sucesos, o de una culpa propia o ajena.

Si la ayuda pasa por alto, o no quiere admitir, las circunstancias externas, queda destinada al fracaso. Esto se aplica aún más a las circunstancias de carácter interno. Entre ellas cuentan la misión personal concreta y especial, las implicaciones en destinos de otros miembros de la familia, y el amor ciego que, bajo la influencia de la conciencia, sigue sujeto al pensamiento mágico. En cada caso concreto esto significa algo ya descrito en detalle en mi libro "Órdenes del amor", capítulo "*Del cielo que enferma y ja tierra que sana*"

A muchos ayudadores puede parecerles duro el destino de otro y desearían modificarlo. Pero muchas veces no porque el otro lo necesite o desee, sino porque a ellos mismos les resulta difícil soportar este destino. Cuando el otro, a pesar de todo, se deja ayudar por ellos no es tanto por su propia necesidad, sino por su deseo de ayudar a los ayudadores. Así, esta ayuda se convierte en un tomar, y el aceptar la ayuda, en un dar.

El segundo orden de la ayuda significa, por tanto, que uno se somete a las circunstancias, y sólo interviene hasta donde ellas lo permitan. Esta ayuda se contiene y tiene fuerza.

El desorden en la ayuda sería aquí negar o tapar las circunstancias en lugar de afrontarlas junto con la persona que busca ayuda. La pretensión de ayudar en contra de estas circunstancias debilita tanto al ayudador como a la persona que espera la ayuda. Lo mismo le ocurre a la persona a quien se le ofrece ayuda, e incluso a quien se ve obligado a aceptarla.

La imagen primaria de la ayuda

La imagen primaria de la ayuda es la relación entre padres e hijos, sobre todo, entre la madre y el hijo. Los padres dan y los hijos toman. Los padres son grandes, superiores y ricos; los hijos son pequeños, necesitados y pobres. Pero dado que padres e hijos se aman profundamente, el dar y el tomar entre ellos puede ser casi ilimitado. Los hijos pueden esperar de sus padres casi todo. Los padres están dispuestos a darles casi todo a sus hijos. En la relación entre padres

e hijos, las expectativas de los hijos y la disposición de los padres de satisfacerlas son necesarias y, por tanto, buenas. Pero sólo son buenas mientras los hijos sean pequeños. A mayor edad de los hijos, los padres les ponen límites en los que pueden experimentar fricciones y también madurar. En este caso ¿son los padres menos amorosos con sus hijos? ¿Serían mejores padres si no les pusieran límites? ¿O es que justamente así se muestran como buenos padres, exigiendo de sus hijos algo que los prepara para la vida como adultos? Muchos hijos se enfadan con sus padres, porque preferirían conservar la dependencia original. Pero justamente en esta contención que frustra las expectativas de sus hijos, los padres les ayudan a liberarse de la dependencia para, paso a paso, actuar bajo su propia responsabilidad. Sólo así los hijos asumen su lugar en el mundo de los adultos y, de personas que toman, pasan a ser personas que dan.

El tercer orden de la ayuda

Muchos ayudadores, por ejemplo en psicoterapia o en servicios sociales, ante personas que buscan ayuda, creen que deberían ayudarles como algunos padres lo hacen con sus hijos. Por otra parte, muchas personas que buscan ayuda esperan que los ayudadores se dirijan a ellos como padres a sus hijos, para así recibir de ellos lo que de sus padres siguen esperando o exigiendo.

¿Qué ocurre cuando los ayudadores responden a estas expectativas? Se embarcan en una larga relación. ¿Y dónde lleva esta relación? Los ayudadores acaban en la misma situación que los padres en cuyo lugar se colocaron con su deseo de ayudar de esta forma. Paso a paso tienen que poner límites o frustrar a aquellos que buscan ayuda. Así, los clientes muchas veces desarrollan hacia los ayudadores los mismos sentimientos que antes albergaban hacia los padres. De esta manera, los ayudadores que se situaron en el lugar de los padres o incluso pretendían ser los mejores padres, en los ojos de los clientes acaban siendo iguales que sus padres.

Muchos ayudadores permanecen atrapados en la transferencia y contranferencia del hijo a los padres, dificultando a los clientes la despedida de sus padres y también de ellos mismos.

Al mismo tiempo, una relación según el ejemplo de la transferencia hijo-padres también obstaculiza el desarrollo y la maduración personal del ayudador. Lo explicaré en un ejemplo:

Cuando un hombre joven se casa con una mujer mayor, muchos reciben la imagen de que está buscando sustituir a su madre. ¿Y qué busca ella? A un sustituto de su padre. Lo mismo se da también a la inversa. Cuando un hombre mayor se casa con una chica joven, muchos dicen que ella se ha buscado un sustituto de su padre. ¿Y él? Él ha buscado sustituir a su madre. Es decir, por muy extraño que suene, quien se mantiene largamente en una posición superior e incluso la busca e intenta conservarla, se niega a ocupar su lugar de igual a igual entre adultos.

No obstante, existen situaciones en las que durante un breve tiempo resulta beneficioso que un ayudador represente a los padres, por ejemplo cuando es necesario que el movimiento amoroso, interrumpido a una edad temprana, sea retomado y completado.¹

Sin embargo, a diferencia de la transferencia hijo-padres, los ayudadores representan aquí a los padres verdaderos, sin pretender sustituirlos como si fueran una mejor madre o un padre mejor. Por eso, los clientes tampoco necesitan desligarse de ellos. Los ayudadores mismos los conducen a sus padres verdaderos. Así, ambas partes permanecen libres.

Lo mismo se aplica a la ayuda para niños. Cuando los ayudadores sólo representan a los padres, los clientes pueden sentirse cobijados con los ayudadores, ya que no pretenden ocupar el lugar de los padres.

¹ Cuando un niño pequeño no pudo estar con la madre o el padre, aunque los hubiera necesitado urgentemente y anhelara volver con ellos -por ejemplo en caso de una estancia prolongada en el hospital- el anhelo del niño se convierte en dolor, desesperación y rabia. A partir de esta experiencia, el niño se retira de los padres y, más tarde, también de otras personas, aunque anhele estar con ellas. Estas secuelas de una interrupción temprana del movimiento amoroso se superan retomando el movimiento original y completándolo. En este caso, el ayudador representa a la madre o al padre de aquel entonces, y el cliente, como el niño de entonces, puede llevar a cabo el movimiento interrumpido en aquel momento.

El tercer orden de la ayuda significa, por tanto, que ante un adulto que acude en busca de ayuda, el ayudador se presente también como adulto. De esta forma rebate los intentos de colocarlo en el papel de madre o de padre. Es comprensible que muchos reciban esto como dureza y lo critiquen. Paradójicamente, esta "dureza" se clasifica como arrogancia aunque, bien mirado, en una transferencia hijo-padre, el ayudador es mucho más arrogante.

El desorden en la ayuda consiste aquí en permitir que un adulto demande al ayudador tal como un niño lo hace con sus padres, y permitirle al ayudador tratar al cliente como si fuera un niño, asumiendo en su lugar asuntos cuyas responsabilidades y consecuencias únicamente puede y debe asumir él.

El reconocimiento de este tercer orden de la ayuda marca la diferencia más profunda entre el trabajo con Constelaciones Familiares y la Psicoterapia convencional.

El cuarto orden de la ayuda

Bajo la influencia de la Psicoterapia clásica, muchos ayudadores tratan al cliente como si fuera un individuo aislado. También caen con facilidad en el peligro de la transferencia hijo-padres.

Sin embargo, el individuo es parte de una familia. Sólo cuando el ayudador lo percibe como parte de su familia, también percibe a quién necesita el cliente y a quién, quizá, le debe algo. Si el ayudador ve a la persona junto con sus padres y antepasados, quizá también con su pareja y sus hijos, lo percibe tal como es en realidad. Así también percibe y comprende quién es, en esta familia, la persona que necesita primero su respeto y su ayuda; a quién se ha de dirigir el cliente para darse cuenta cuáles son los pasos decisivos, y darlos.

Es decir, la empatía del ayudador ha de ser menos personal y, sobre todo, más sistémica. No se establece ninguna relación personal con el cliente. Éste sería el cuarto orden de la ayuda.

Aquí, el desorden en la ayuda sería no mirar ni reconocer a otras personas decisivas que, por así decirlo, tienen en sus manos la clave para la solución. Entre ellos cuentan, sobre todo, aquéllos que

fueron excluidos de la familia porque, por ejemplo, son considerados una vergüenza para ella.

También aquí existe el peligro de que el cliente reciba esta empatía sistémica como dureza, sobre todo aquél que aborda a sus ayudadores con demandas infantiles. En cambio, quien busca ayuda de una forma adulta, recibe este procedimiento sistémico como liberación y como fuente de fuerza.

El quinto orden de la ayuda

El trabajo de Constelaciones Familiares une aquello que antes estaba separado. En este sentido se halla al servicio de la reconciliación, sobre todo, con los padres. A ella se opone la distinción entre miembros buenos y malos de la familia, tal y como la establecen muchos ayudadores bajo la influencia de su conciencia y de la opinión pública, igualmente condicionada por los límites de dicha conciencia. Así, por ejemplo, cuando un cliente se queja de sus padres o de las circunstancias de su vida o de su destino, y cuando el ayudador adopta como propia esta visión del cliente, más bien se encuentra al servicio del conflicto y de la separación que de la reconciliación. Por tanto, la ayuda al servicio de la reconciliación sólo es posible para quien inmediatamente da un lugar, en su corazón, a la persona de la cual el cliente se queja. De esta manera, el ayudador anticipa aquello que el cliente aún tiene que lograr.

El quinto orden de la ayuda sería, pues, el amor a toda persona tal como es, por mucho que se diferencie de mí. De esta manera, el ayudador abre su corazón para el otro. Se convierte en una parte suya. Y lo que se ha reconciliado en su corazón, también puede reconciliarse en el sistema del cliente.

El desorden en la ayuda sería aquí juzgar al otro; en la mayoría de los casos esto equivale a una sentencia, y la consecuente indignación desde la moral. Quien realmente ayuda, no juzga.

La percepción especial

Para poder actuar según los órdenes de la ayuda, se requiere una percepción especial. Lo que aquí acabo de decir de los órdenes de la ayuda no se debe aplicar de forma estricta ni metódica. Quien pretende actuar de esta manera, piensa en lugar de percibir, reflexiona y se basa en experiencias anteriores en lugar de exponerse a la situación en su totalidad para así captar lo esencial. Por tanto, esta percepción abarca ambos elementos: está enfocada y, a la vez, libre de intenciones.

En esta percepción me focalizo en un persona, pero sin ninguna intención concreta más allá del deseo de captar a esa persona de una forma abarcativa y en relación al actuar que se le presenta como siguiente paso necesario.

Esta percepción nace del centramiento interior. En él abandono el nivel de las reflexiones, de las intenciones, de las distinciones y de los temores. Me abro para algo que me mueve inmediatamente, desde dentro. Quien alguna vez, como representante en una Constelación, se abandonó a los movimientos del alma, viéndose dirigido e impulsado por ellos de una manera absolutamente sorprendente, sabe de qué estoy hablando. Percibe algo que, más allá de los conceptos habituales, le capacita para realizar movimientos precisos, para escuchar en su interior, para percibir imágenes internas y sentimientos insólitos. Estos movimientos le dirigen desde fuera y desde dentro al mismo tiempo. Aquí, la percepción y el actuar coinciden. Esta percepción, por tanto, es menos receptiva y representativa, es productiva. Conduce a la acción y se amplía y profundiza en el hacer.

Por regla general, el tiempo que dura la ayuda desde esta percepción es corto. Se centra en lo esencial, muestra el siguiente paso y se retira rápidamente para inmediatamente dejar al otro con su propia libertad. Es una ayuda que se presta de paso. Se da el encuentro, surge una indicación, y cada uno sigue su camino. Esta percepción reconoce cuándo está indicada la ayuda y cuándo más bien resulta perjudicial, cuándo incapacita en lugar de impulsar, cuándo sirve más para satisfacer la propia necesidad, no la del otro. Es una ayuda humilde.

Observación, percepción, comprensión, intuición, concordancia.

Quizá sea útil describir brevemente las diferentes formas del conocimiento, para que, a la hora de ayudar, podamos en lo posible recurrir a ellas y elegir las más adecuadas. Comenzaré por la observación.

La observación es nítida, exacta y enfocada en el detalle. Por ser tan exacta, también es limitada. En ella se pierde el contexto, tanto el próximo como el más extenso. Por ser tan exacta, resulta cercana, aprehensiva, invasiva y, de alguna manera, también implacable y agresiva. Ella es la premisa de las ciencias exactas y de la tecnología moderna resultante.

La percepción es distanciada. Necesita la distancia, capta varios elementos a la vez, tiene una visión extensa y global, ve los detalles en su contexto y en su lugar. Sin embargo, en lo que a los detalles se refiere, es imprecisa.

Éste sería un lado de la percepción. El otro sería su comprensión de lo observado y percibido. Comprende el significado de una cosa, de un asunto o de un proceso observado y percibido. La percepción, por así decirlo, mira detrás de lo observado y percibido, comprende su sentido. A la observación y percepción externas se suma, pues, una comprensión.

La comprensión supone una observación y una percepción previas. Sin observación ni percepción, tampoco nace comprensión alguna. O a la inversa: sin comprensión, lo observado y percibido queda sin contexto. Observación, percepción y comprensión forman un todo. Sólo donde las tres confluyen, nuestra percepción nos permite actuar con sentido, sobre todo, ayudar con sentido.

A la realización y al actuar muchas veces se suma un cuarto elemento: la intuición. Ella guarda relación con la comprensión, se parece a ella, pero no es lo mismo. La intuición es la comprensión repentina del actuar que se impone como siguiente paso necesario..

La comprensión muchas veces es generalizada, comprende todo el contexto y el proceso completo. La intuición, en cambio, reconoce el siguiente paso y es exacta. La relación entre intuición y comprensión es similar a la relación entre observación y percepción.

La concordancia es la percepción desde el interior, en un sentido amplio. También la concordancia se orienta hacia el actuar. Es similar a la intuición, sobre todo, hacia el actuar en la ayuda. La concordancia me pide sintonizar con el otro, vibrar en una misma sintonía, para así comprenderlo. Para comprenderlo, tengo que sintonizar también con su origen, sobre todo con sus padres, pero también con su destino, sus posibilidades, sus límites -también con las consecuencias de sus actos, con su culpa y, finalmente, con su muerte.

Así, pues, en la concordancia me despiro de mis propias intenciones, de mi propio juicio, de mi super ego y de aquello que éste me exige como deber. Es decir, entro en concordancia conmigo y también con el otro. De esta forma, también el otro puede entrar en concordancia conmigo sin perderse, sin tener que temerme. En esta concordancia con el otro, a la vez puedo quedarme conmigo. No me entrego ni me rindo ante él; en la concordancia con él mantengo la distancia, y justamente así puedo percibir qué puedo y debo hacer a la hora de ayudarlo. Por tanto, la concordancia también es pasajera. Sólo dura mientras dura el actuar en la ayuda. Después, cada uno vibra nuevamente a su manera especial. Así, en la concordancia tampoco se da la transferencia ni la contratransferencia. No se da la llamada relación terapéutica, tampoco se asumen responsabilidades en lugar del otro. Cada uno permanece libre del otro.

òscar boule

CONSULTORIA, COACHING, FORMACIÓ

+34 639 757 845

info@oscarboule.com

www.oscarboule.com