

José Carlos Bermejo

COUNSELLING **HUMANISTA**

Cómo humanizar
las relaciones de ayuda



SAN PABLO

Introducción

Hablar de relación de ayuda y de *counselling* es hablar de acompañar en situaciones de dificultad y para promover el bien y el desarrollo de las personas.

Hablar de *counselling* es hablar de acompañar para el cambio. A veces, de manera ilusoria, tiendo a pensar que una persona puede mágicamente producir un cambio en otra con una simple receta. Efectivamente, no es así.

Muchas personas experimentan resistencias, falta de motivación e incluso beneficios secundarios de la situación de mal, con la consiguiente dificultad para el cambio. sencillamente, hay también quien no quiere cambiar aunque esté mal como está. El *counselling* es esa forma de ayuda que acompaña al otro motivando para el cambio, empoderar para la transformación y la autoayuda.

En contextos de relación de ayuda y *counselling*, el empleo de «empoderar» y «empoderamiento», que comenzó en el ámbito de la sociología política, es cada vez más extenso, y evoca uno de los significados centrales de lo que entendemos por «relación de ayuda»: acompañar a que el otro se haga responsable de su vida, de sus recursos y sus límites, los afronte

reforzando –mediante la relación– su propia capacidad de autogestión o de vivir sanamente lo que no se puede cambiar.

Ayudar es lo que hacemos en los centros de escucha en España (que llevan casi todos el nombre «San Camilo»). Lo que enseñamos en los másteres de *counselling* y de *intervención en duelo* es precisamente eso: fomentar el poder que el otro tiene de enfrentarse por sí mismo a sus dificultades y retos.

No hay que dar por supuesto que todos los estilos de pretendida ayuda se inspiren en esta clave. Hay quien, intentando ayudar, más bien exhorta a aceptar como normal, en tono fatalista, su propia situación. Los hay también que no confían en los recursos ajenos (quizá andan mal de autoestima estos ayudantes) y dan indicaciones sobre lo que los demás tienen que hacer, como si conocieran la solución por arte de magia.

Empoderar hace referencia a la necesidad que las personas tienen de fortalecer su capacidad de controlar su propia vida.

Solo se logra un cambio significativo en el desarrollo de una persona que sufre si se cuestionan directamente los patrones de poder existentes. En la línea opuesta del empoderamiento estarían el fatalismo o el victimismo.

El que ayuda al enfermo, a su familia, a la persona en situación de exclusión social en el centro de escucha, como *counsellor* o informalmente, será tanto más eficaz cuanto más ponga en su objetivo este término y su significado: el poder que el otro tiene de hacer, de ser capaz, así como de sentirse con mayor control de las situaciones. Así disminuye el sufrimiento: reforzando la sensación de control. Así promovemos la responsabilidad; es decir, la capacidad que cada

individuo tiene de dar una respuesta personal, también en la adversidad.

Según este enfoque la persona tiene un rol activo y puede actuar en cualquier situación de crisis personal, relacional, impuesta por la naturaleza o por la condición humana. Esta noción rompe con la idea de que el individuo es un ser pasivo en la recepción de ayuda y pasa a convertirse en un actor legítimo.

La responsabilidad personal del otro promovida mediante el empoderamiento se incentiva cuando se fomentan la autoconfianza, la seguridad en uno mismo y la asertividad. La conciencia de tener que dar una respuesta personal ante la adversidad y de tener poder para ello confiere autoridad para tomar decisiones, realizar cambios y resolver problemas y la capacidad de organizarse con otras personas para alcanzar una meta común. Para esto sirve el *counselling*.

Acompañar a ser responsables en las relaciones de ayuda es un proceso largo y costoso, que se inicia en la familia y tiene su continuidad en la escuela y otros ambientes sociales. Pero en todo caso, es el centro del significado de ayudar mediante la relación. Provocar en la relación que el otro defina lo que quiere lograr en el fondo, es el inicio para caminar hacia la meta.

El *counselling*, del que hablan estas páginas, es una forma de relación de ayuda que intenta empoderar a las personas e ir a la raíz de sus males para disminuir el sufrimiento evitable y vivir sanamente el sufrimiento inevitable. No ha de verse solo como una intervención asistencialista de ayuda, sino como un modo de ir a la raíz, a la causa de los males, como puede inspirarnos el siguiente cuento breve:

Un hombre estaba paseando por la ribera cuando se dio cuenta de que había un cuerpo flotando río abajo. En aquel momento, un pescador se lanzó al río, arrastró el cuerpo hacia la orilla y le hizo la respiración boca a boca salvando de este modo la vida del hombre. Unos minutos más tarde sucedió lo mismo, y así una y otra vez. Posteriormente, flotaba de nuevo otro cuerpo río abajo. Esta vez el pescador ignoró totalmente al hombre que se estaba ahogando y empezó a correr por la orilla río arriba. El observador preguntó al pescador: «¿Qué estás haciendo? ¿Por qué no intentas rescatar a este hombre que se está ahogando?». «Esta vez –replicó el pescador– me voy río arriba a ver quién demonios está tirando a esta pobre gente al agua».

Proponemos en estas páginas algunas claves del *counselling* humanista, que son fruto de la reflexión y experiencia de 20 años de liderar un centro de escucha creado para acompañar con esta metodología y de dirección de un máster en *counselling* por el que van pasando cientos de personas en un apasionante camino de desarrollo de las potencialidades de acompañar.

Me preparé especialmente en Roma, de la mano de formadores que habían estudiado en Estados Unidos y Canadá. Escribí otros libros académicamente más organizados, con sus referencias y distingos oportunos. Estas páginas quieren ser más personales y divulgadoras de algo que hoy hacemos en España con mucha ilusión.

Índice

	<i>Págs.</i>
Introducción	5

PARTE I: COUNSELLING PARA HUMANIZAR

1. Qué es el <i>counselling</i>	11
2. <i>Counselling</i> para humanizar las relaciones.....	17
3. Relación centrada en la persona.....	23
4. La alianza terapéutica	29
5. Valencia educativa del <i>counselling</i>	35

PARTE II: CLAVES DEL ACOMPAÑANTE PARA UNA AYUDA EFICAZ

1. Nada humano me es ajeno. A vueltas con la empatía	43
2. La ausencia de juicio en la ayuda.....	49
3. Ser uno mismo	55
4. <i>Counselling</i> integrativo	61
5. La magia de la escucha, la palabra y el cuento	67

PARTE III: HACIA UN COUNSELLING ORGANIZADO

1. Formarse en <i>counselling</i>	75
2. Asociacionismo en el <i>counselling</i>	81
3. Acreditarse como <i>counsellor</i>	87

PARTE IV: EL COUNSELLOR ANTE EL ESPEJO

1. La revolución de la ternura.....	95
2. No hay desarrollo sin liberación.....	101
3. Y a ti, ¿quién te cuida?	107
4. Satisfacción por compasión.....	113

PARTE V: ALGUNOS DESAFÍOS PARTICULARES
EN EL COUNSELLING

1. Gestionar y abordar la vergüenza.....	121
2. Malas noticias	127
3. Resignarse o reinventarse.....	133
4. Ayudar al que abusa y maltrata.....	139

Cerrando el libro. <i>Counselling</i> y alfabetización ética ...	145
--	-----