

EL ARTE DE AYUDAR

Bert Hellinger

Conferencia – 23 de octubre de 2003 - Londres

Para empezar esta conferencia, me gustaría comentar algo sobre la ayuda y también sobre el “Arte de Ayudar”. Estas dos formas de ayudar se basan en diferentes enfoques. Ayudar suele ser algo muy natural; todos sabemos por experiencia propia qué es sentirse ayudado, especialmente cuando proviene de nuestros parientes. La ayuda que recibimos de ellos es algo que emerge del corazón de forma natural porque les “llena” hacerlo. Ayudar nos llena y nos realiza. Y debido a que alguna vez nos han ayudado, queremos ayudar a los demás y lo hacemos, por supuesto, cuando somos adultos, cuando tenemos hijos y cuando servimos a personas que lo necesitan.

Muchas veces, la ayuda encubre una necesidad de equilibrar o compensar algo. Debido a que hemos recibido cosas buenas y ayuda de los demás, queremos equilibrarlo y compensarlo ayudando a los demás. Existen dos formas diferentes de restablecer el equilibrio. La primera se da cuando damos a alguien algo de igual valor que lo que nos devuelve, de esta manera se mantiene un cierto equilibrio en la relación. Por ejemplo, las parejas se equilibran dando y recibiendo de otra manera, lo hacen de una forma sorprendente porque se aman mutuamente. Generalmente, cada uno da al otro un poco más de lo que ha recibido y, de esta manera, el intercambio crece y se vuelven cada vez más felices.

En cambio, en relación con nuestros padres nunca podremos sentir el equilibrio y devolver lo que hemos recibido; no podemos alcanzar el equilibrio en relación con nuestros padres. Hemos recibido tanto de ellos que nunca se lo podremos devolver en la misma cantidad. Aún así, existe una forma de restablecer el equilibrio: dando a otros lo que hemos recibido de ellos. En la actualidad mucha gente que trabaja de forma profesional en el campo de la ayuda, se sienten impulsados a dar a los demás lo que han recibido de sus padres. Esta acción puede ser vista como gesto bueno. Pero, la pregunta es: si lo que ellos transmiten se puede considerar realmente una ayuda. Por supuesto que ayuda al terapeuta, pero queda por determinar si esa actitud ayuda realmente al cliente. Esta es una pregunta importante para reflexionar.

En su trabajo, muchos profesionales que se dedican a la ayuda aplican en el campo terapéutico las formas que aprendieron en su casa con su familia. Sentimos empatía o simpatía por los demás y queremos transmitir y dar lo que hemos recibido. Pero en el campo de la ayuda profesional esa actitud puede ser muy peligrosa. ¿Por qué? Si ayudamos a la gente de esta manera nosotros nos sentimos grandes y ellos pequeños. El cliente trae una necesidad y nosotros se la cubrimos. De esta manera, se crea una relación muy sorprendente. Esa relación es la llamada “relación terapéutica” de la que a veces me pregunto si realmente es terapéutica. Si alguien viene con una necesidad, éste crea una transferencia hacia el terapeuta, como lo hace un niño hacia los padres. Y el terapeuta crea una contra transferencia y se comporta como un padre o una madre. En muchas escuelas de psicoterapia, esta forma de relación se valora altamente. Pero cuando miramos hacia la familia en general, podemos ver que después de algún tiempo de vivir con los hijos, los padres no llenan las todas las necesidades y no les dan todo lo que ellos necesitan. Frustran a sus hijos y de esta manera estos se enfadan a la vez que empiezan a independizarse. Así, la frustración de obtener la ayuda que uno espera es un paso importante para el crecimiento personal. Actualmente, muchos terapeutas cuando entran en la “relación terapéutica” se sienten como un padre o una madre hacia el niño, manifiestan una empatía similar a la del padre con el hijo y debido a esa actitud impiden el crecimiento del cliente.

Las “relaciones terapéuticas” no pueden llegar a buen término. ¿Por qué? Muchos de los que buscan ayuda en psicoterapia, esperan que el terapeuta les de algo que han perdido cuando eran niños. Así, repiten lo que experimentaron cuando eran niños y buscan y piden por aquello que solo los padres pueden llenar. Pero sucede que en una “relación terapéutica”, muchas veces el terapeuta se comporta como un padre o una madre mejor que los del cliente, especialmente si este se queja de sus padres y de la niñez que tuvo. Así, el terapeuta al sentirse como un padre o madre mejor que los biológicos, se convierte en un enemigo del cliente, porque en el fondo de su corazón éste se siente fiel a sus padres. Lo que el cliente espera es que al finalizar la terapia, encuentre el camino de regreso a sus padres. Solamente cuando esa unión con los padres se restablezca y se profundice se sentirá colmado en su alma.

He observado que no hay ningún secreto en esto. Muchos niños intentan ayudar a sus padres y se sienten grandes cuando lo hacen. Repentinamente se comportan como padres y tratan a sus padres como hijos. Esta es una inversión de la verdad. Lo he visto y lo pueden comprobar por ustedes mismos. Cuando el terapeuta se comporta en

el campo de la “relación terapéutica” de la manera que he descrito, éste se comporta de forma superior frente a sus propios padres. Y repite el mismo comportamiento que experimentó como niño dentro de la “relación terapéutica”. Esta es la razón del porqué estos terapeutas tienen dificultad a poder trabajar el asunto de un cliente que tiene problemas con los padres.

¿Qué puede conseguir este tipo de ayuda? Tengo una curiosa observación. He tratado con mucha gente y he notado que existe solamente un problema: ellos perdieron a sus padres. Sus problemas existen porque perdieron la conexión con sus padres. Quien ha perdido la conexión con sus padres se siente disminuido, siente la falta de algo importante porque la vida nos llegó a través de nuestros padres y sólo si estamos en paz con ellos, si los respetamos, podemos tomar de ellos la vida en su totalidad.

¿Cuál sería el movimiento terapéutico que ayudaría al cliente a encontrar el camino hacia sus padres, especialmente hacia su madre? La terapia simplemente se centra en acompañar al niño/a a casa de sus padres. ¿Y cómo podemos realizarlo? Sólo si el terapeuta respeta a los padres del cliente, si los quiere y les da un lugar en su corazón. De esta manera, si un cliente viene a la consulta para quejarse de sus padres, no habrá posibilidad de que él venza al terapeuta o de que el terapeuta se ponga en contra de sus padres. De esta manera, la “relación terapéutica” de la que hablé anteriormente resulta imposible. Esta actitud forma parte de “Arte de Ayudar”. Cuando realmente lo comprendemos, cambia nuestro comportamiento en el sentido de que padres e hijos vienen juntos y el terapeuta no es superior a ninguno de los dos. De hecho, él ocupa el tercer lugar en esta relación. Primero están los padres, luego los hijos y por último el terapeuta. De esta manera, se ponen las cosas en su lugar y el terapeuta descansa en un sitio seguro. Pero todo esto el terapeuta lo puede lograr solamente si ha dado un lugar en su corazón a sus propios padres.

Para daros una idea de cómo podría ser lo que estoy diciendo, voy a proponeros un meditación. Cierra los ojos y te ves frente a tus padres y miras a tu madre y a tu padre. Y detrás de ellos ves a sus padres, y detrás de sus padres a los otros padres, muchas generaciones, quizás miles de generaciones. Y la vida fluye por todos ellos. Ninguno puede añadir algo, ninguno puede quitar nada a la vida. Simplemente reciben la vida y la pasan. Recibiendo y dando la vida todos son perfectos. Ninguno de ellos es mejor, ninguno peor. No importa como fueron, porque en cuanto a dar vida todos somos iguales. Si miramos a nuestra madre y a nuestro padre y nos sentimos como un niño, podremos abrir nuestro corazón y nuestra alma a la vida que nos han dado.

Y podemos decirle: *“Gracias. Ahora lo tomo de ti, exactamente como me lo has dado. Y lo tomo todo al precio que pagaste por ello y al precio que tengo que pagar por ello. Vale la pena, cualquiera haya sido el coste. Y ahora haré algo con ello, en tu honor y en honor a la vida que me diste. Y no habrá sido en vano. Todo lo que hiciste por mí, ahora lo tomo con amor. Y si algo faltara, ahora soy lo suficientemente fuerte para hacerlo yo mismo. Tengo suficiente.”*

Y ahora nos ponemos con la espalda apoyada sobre nuestros padres y miramos hacia delante, quizás hacia nuestros hijos y nietos y a otras personas a quienes ayudamos a sentirse más llenos en su vida.

Si reconocemos esto, la ayuda puede darse de una forma muy simple. No necesitamos tener muchos conocimientos si recordamos lo esencial del asunto. Aún quiero agregar algo más. Todos somos miembros de alguna familia. Y la familia como una totalidad es movida hacia una cierta dirección por algo que es común a todos los miembros de la familia. Se parece a una conciencia común o alma común del cuál todos forman parte y esta alma los dirige en una dirección. Dentro de la familia y bajo la influencia de esta conciencia suelen suceder situaciones como: que un miembro de la familia sea rechazado, despreciado, olvidado o injustamente tratado. Si sucede una situación como ésta, bajo la influencia de esa conciencia común y ese alma común, un miembro posterior de la familia terminará representando a la persona que fue olvidada, rechazada o injustamente tratada. Así, cuando un cliente viene a solicitar ayuda, él espera ser recibido con empatía. Si el terapeuta mira más allá de la persona individual, y mira a su sistema, su sistema familiar, en primer lugar debe dirigir la empatía hacia los padres del cliente y luego hacia aquellos que han sido olvidados o rechazados, o quienes han sufrido alguna injusticia. Así, el terapeuta desplaza su empatía del cliente hacia los que la merecen en primer lugar. Esta acción tiene el efecto de restablecer el equilibrio en el sistema familiar. De esta manera, todos los miembros de la familia se enriquecerán y serán más felices, incluido el cliente. Así, la empatía al principio se desvía del lugar a quien se tendría que dirigir. Permito que el cliente mire a sus padres y a aquellos que pueden haber sido excluidos. Lo primero que hago es darles un lugar en mi corazón y luego restablezco el orden correcto. Y el cliente también es incluido en este proceso ocupando el lugar correcto. Esta es una “empatía sistémica” y una “ayuda sistémica”.

Cuando me conduzco de esa manera, puede parecer que no tengo en consideración al cliente, pero lo hago solo con los clientes que esperan que me comporte como un padre que les permite que se comporten como personas necesitadas; teniendo la

actitud del que espera que los demás hagan algo por ellos en vez de hacerlo por sí mismos.

Y ahora, quiero hablar sobre otro tema. Yo no soy un terapeuta sino soy un filósofo. Antes que nada, soy un filósofo y para mí la terapia y la ayuda es “filosofía aplicada”. No cualquier tipo de filosofía, sino una filosofía al servicio de la vida. Si echo una mirada a mi mismo y a mi familia y miro al mundo desde una perspectiva filosófica, puedo ver que, por ejemplo, en mi cuerpo habita una fuerza que sostiene el cuerpo unido y lo conduce en alguna dirección. Bajo la influencia de esa fuerza podemos crecer, dar vida y estar sanos. Todo en nuestro cuerpo se mueve según ciertas leyes y si no observamos esas leyes podemos enfermar. Esas leyes no vienen del cuerpo. Vienen de algo más grande, porque el cuerpo no puede desarrollar esas leyes por sí mismo. Estas leyes nos son impuestas por algo más grande. A la fuerza que mueve el cuerpo la llamo “alma”. Toda vida está viva; todo lo que vive está vivo porque es impulsado por un alma. La fuerza de vida que nos hace sentir vivos es el alma: las plantas tienen alma, los animales tienen alma, nosotros tenemos un alma. No tenemos un alma personal como tampoco tenemos una vida personal. La vida no nos pertenece. Incluso cuando nos morimos, la vida no muere, simplemente nos abandona y ella continúa.

También, el alma no nos pertenece sino que nos posee, y cuando nos morimos nos abandona. El alma es una fuerza que nos permite estar en relación con nuestro entorno de una forma sana. No podríamos vivir si no estuviéramos en relación con nuestro entorno. Nosotros y el entorno estamos unidos por algo común y a ese algo le llamo alma. Platón observó que no podía haber comunicación entre dos personas que se mantuvieran aisladas. Sólo podrían comunicarse y entenderse cuando estuvieran en algo que fuera común a ellos y que estuviera entre ellos. A ese algo le llamo alma. Cada familia tiene un alma común, por ejemplo, podemos ver como algunos miembros de una familia son guiados en una misma dirección por algo que les es común; ese algo es el alma. Más allá de las familias, las naciones, las religiones u otra forma de grupos grandes, éstos están unidos por algo que es común a cada grupo. Para mí, este es el alma.

El alma sólo sigue ciertas leyes. Algunas de ellas las he expresado como “Los Órdenes del Amor”: las relaciones pueden ser satisfactorias si seguimos ciertas leyes. Estas leyes no provienen del alma sino del exterior, porque de lo contrario el alma no las podría seguir. Si tengo que seguir una ley, ésta no puede provenir de mi interior sino del exterior. Lo mismo podemos aplicar aquí. Más allá del alma hay algo que está

funcionando y en inglés le podemos llamar espíritu; en alemán le llamamos "Geist". Aunque la mente humana tiene en ella algo de ese espíritu, también sigue ciertas leyes; está sujeta a esas leyes. Por ejemplo, podemos pensar en la ley de causa y efecto, en el tiempo y el espacio. No podríamos pensar sin esas leyes. Son leyes de las que dispone la mente; debemos seguir esas leyes que son las leyes de la lógica. Debemos seguirlas porque no estamos por encima de ellas.

Sin embargo, más allá de la mente, debe haber algo más grande que no obedece ninguna ley pero las proporciona y las mantiene; estas leyes provienen de ese lugar. A ese lugar le llamo espíritu. Como yo lo percibo, el espíritu es algo creativo. Está más allá de todo lo vivo y se mueve como una fuerza creativa. La fuerza creativa tiene movimiento. No hay creación si no hay movimiento. Por ello, este espíritu que mueve todo lo que existe está siempre en movimiento. La creación está siempre en movimiento. Cuando pensamos de esta manera, podemos ver una importante consecuencia: todo lo que es creativo permanece imperfecto. La fuerza creativa nunca llega a un final; por eso todo lo que viene del espíritu permanece imperfecto. Si buscas la perfección, no podrás estar en sintonía con esa fuerza creativa. Espero no haber ido muy lejos con el desarrollo del pensamiento filosófico. Creo que este desarrollo puede ser alimento para el pensamiento.

¿Cómo podemos ponernos en contacto con esa fuerza creativa? Existe una forma de ponernos en contacto con esa fuerza, una manera filosófica de entrar en contacto de modo que podamos llegar a comprensiones que están más allá de nuestra mente y pensamiento. Y ésta es: exponernos a esa fuerza creativa. Los antiguos griegos tenían un nombre especial para expresar la verdad, pero con el tiempo se perdió ese sentido. En la antigua filosofía griega, a la verdad se le llama aletea. "A" significa no y "letea" significa encubierto, escondido. Cuando no hay nada que esté encubierto o escondido, entonces emerge la verdad.

¿Cómo podemos reconocer la verdad? La verdad no está dentro nuestro, pero si nos exponemos al fenómeno, a todo tal cual es, estando de acuerdo con ello exactamente tal cual es y asintiendo a ello exactamente tal cual es, se produce un movimiento interno. Nos vaciamos. Al estar de acuerdo con las cosas tal como son, los deseos, los pensamientos y las teorías se desvanecen por estar de acuerdo con las cosas tal como son y de esta forma nos vaciamos y nos sentimos recogidos. Así, podemos dirigirnos hacia algo que nos es desconocido. Cuando nos salimos de todos los fenómenos que anteriormente he hablado, podemos percibir lo que es esencial. Es como el corazón de una madre, se dirige a lo realmente esencial. Lo esencial no

puede verse; se manifiesta en uno de forma repentina como un rayo luminoso y así podemos saber el próximo paso que tenemos que dar. De esta manera, este conocimiento siempre nos ayuda a hacer algo que no podríamos haber hecho antes.

¿Porqué he hablado sobre todas estas cosas? Los artistas han desarrollado esta forma de percibir las cosas. Un artista puede ver lo que los demás no notan. Esta forma que se manifiesta al artista, está más allá de la superficie del fenómeno. Y viene del lugar que llamo espíritu; es una conexión con algo que está más allá de los fenómenos visibles. Y el “Arte de Ayudar” es una ayuda desde un punto de vista filosófico. Cuando me viene hacer algo por el cliente, espero, me expongo a la fuerza creativa hasta que me viene algo de afuera que lo siento como esencial. Si me conduzco de esa manera, realmente puedo ayudar. Esa es la razón de que el “arte de Ayudar” sea una forma de “Filosofía Aplicada”.

Systemic Solutions Bulletin - 2003/4 Web: www.systemicsolutions.co.uk

Traducción: Julio Ortíz Achar

Por gentileza de Diafanum.