



**III Jornadas de la Asociación
de Counselling Humanista**

Barcelona, 6 de mayo de 2017

Gratuitas

Lugar de celebración de la jornada:
Sede de la Facultad Pere Tarres, C/ Santaló, 37, Barcelona.

 Centro de Humanización de la Salud
Religiosos Camilos

Asociación de Counselling Humanista Española 

 FUNDACIÓN PERE TARRÉS
Universitat Ramon Llull

Inscripciones e información:
Tel. 91 806 06 96
www.humanizar.es
secretaria@humanizar.es

CUANDO LA AYUDA DAÑA

Marisa Magaña Loarte
Ernolando Parra Parra

Formas de ayuda que dañan

- ✓ Intentos de ayudar a pensar dirigiendo el pensamiento.
- ✓ Exposición de expectativas no realistas sobre el ayudado.
- ✓ Aceleración del ritmo natural del ayudado.
- ✓ Dinámicas dirigidas a satisfacer necesidades propias.
- ✓ Categorización de características, personalidad, estrategias, etc., del ayudado.
- ✓ Dinámicas relacionales cuya finalidad es tapar carencias propias.
- ✓ Negligencias por falta de desarrollo personal.
- ✓ Negligencias por formación insuficiente.
- ✓ Rigidez de esquemas.
- ✓ Incapacidad para tolerar emociones externas.
- ✓ Proyecciones

Intentos de ayudar a pensar dirigiendo el pensamiento

- Puede surgir en momentos en que el usuario manifiesta bloqueos, estancamientos.
- La información se presenta de forma sesgada, incidiendo en unos aspectos más que en otros, enfatizando posturas a favor o en contra o incluso dando la información sesgada (suprimiendo parte).
- Es fácil que aparezca en el uso de confrontación didáctica.
- En caso de presentar alternativas, no se presentan objetivamente ni se ponen a disposición del ayudado. Se invita (incluso sutilmente) a realizar aquella que se considera más oportuna desde los criterios del ayudante.
- Incitación a hacer lo “correcto” por encima de lo deseado o necesitado por el usuario.
- Recordad que la mayor o menor idoneidad de lo expuesto lo decide el usuario a través de su valoración de pros y contras.

Consecuencias en el ayudado

- ✓ Supone un fracaso en la relación terapéutica
- ✓ No ayuda a contactar con uno mismo en cuanto a emociones, pensamientos, creencias y necesidades.
- ✓ No facilita la toma de conciencia de aspectos escindidos.
- ✓ Fomenta una actitud evitativa y dependiente en el proceso de resolución de su conflicto.
- ✓ Riesgo de adoptar actitudes y comportamientos ajenos a los deseados.
- ✓ Fomenta la sumisión y la sobreadaptación.
- ✓ Posibilita una opinión propia de inutilidad al no estar a la altura de la demanda.
- ✓ Dificulta la intolerancia a la asunción de limitaciones propias. (Paz con límites)
- ✓ Ante personas con apegos evitativos, se refuerza la desconfianza en el otro.
- ✓ En personas con rasgos dependientes, se refuerza la sumisión.
- ✓ Puede generar insatisfacción a largo plazo.

Consecuencias en el ayudante

- **Fomenta una falsa autoimagen.** El ayudante se siente reafirmado en su rol por como es percibido por el ayudado. Por lo que dicha actitud se ve reforzada.
- **Remarca una individualidad autosuficiente,** que genera dificultades para el encuentro con el otro. Sentimiento de autosuficiencia.
- **Alimenta la necesidad de relaciones asimétricas, también fuera del contexto profesional.** Ejerciendo de salvador para sentirse valorado por el otro.
- **A largo plazo genera insatisfacción.** El permanente reconocimiento externo puede evitar la mirada autocrítica necesaria para el descubrimiento personal.
- **Dificulta la tolerancia hacia las opiniones diversas y las críticas.**
- **Centra el encuadre de la relación en lo que el ayudante trae** sin tener en cuenta las capacidades del otro. (La verdad esta dentro).

Exposición de expectativas no realistas sobre el ayudado

- Lo que se espera de nosotros lo defendemos incluso por encima de nuestra felicidad, valores y deseos.
- Puede llevar a ocultar información que ponga en cuestión los valores que se le asumen. Por ambos lados.
- Genera frustración al no verse capaz de cumplir expectativas.
- Intolerancia implícita a debilidades, carencias, falta de esfuerzo. A veces es un intento de paliar las propias.
- La exposición de expectativas magnificadas responde a las propias exigencias y necesidades del ayudante.

Análisis de caso real

A.1. Buenas tardes, María. ¿Qué tal estás hoy? (Dándole dos besos).

E.1. Bien. Podría estar mejor. (Gesto de conformismo, es decir, subiendo los hombros y bajándolos)

A2: Te noto un poco inquieta, ¿Hay algo que te preocupe?

E2: Mujer, pues varias cosas, pero nada que no tenga arreglo. (Bajando la mirada).

A3: De todas estas cosas, ¿te gustaría que hablásemos de alguna?

E3: Bien... pues lo que más me preocupa es en el trabajo. (Levanta la mirada con ansiedad)

A4: Lo que más te preocupa es en el trabajo, ¿qué es lo que le preocupa exactamente?

E4: Llevo toda la vida con mi compañera y nos hemos ayudado siempre, hemos trabajado juntas y no he tenido ningún problema. (Gesticula con las manos y abre mucho los ojos mientras habla)

A5: Eso está muy bien María, tienes mucha suerte.

E5: Sí, pero hace poco que por motivos de salud está de baja y debe ausentarse varios meses. (Mirada triste)

A6: Sí, sí, claro, te entiendo. Sigue María, te escucho atentamente.

E6: Claro, además de que estoy preocupada por ella, ha venido una sustituta que por su carácter y su manera de trabajar hace que todavía eche más de menos a mi compañera. Estoy perdiendo las ganas de ir a trabajar porque me provoca ansiedad trabajar con ella.

A7: Con esto María, me quieres decir que no estás cómoda trabajando con tu nueva compañera, ¿es así?

E7: Sí, exacto. Estoy acostumbrada a trabajar con mi compañera de nivel de una manera determinada, con unas pautas a seguir, y claro, llega esta persona y me lo tira todo por tierra, y yo me siento infravalorada con todo mi trabajo. (Con tono elevado)

A8: ¿Y crees que es todo responsabilidad de ella?

E8: Bueno... pensándolo bien, yo también tengo mi parte. (Baja el tono de voz)

A9: Bien, entonces crees que también tienes parte de responsabilidad, ¿no María?

E9: Sí, así es. (Baja la mirada y sube y baja los hombros asentando lo que dice)

A10: ¿Por qué cree que usted también tiene parte de responsabilidad en esta situación?

E10: Porque es posible que este esperando que sea ella la que se adapte a mí. ¿no? (Asentando con la cabeza y abriendo mucho los ojos)

A11: Puede ser. ¿Y como querrías que ella se adaptase a ti?

E11: Pues consultándome las dudas que pueda tener a la hora de actuar y no hacerlo sin contar con alguien. (Mientras se levanta y se vuelve a sentar rápidamente, está nerviosa)

A12: Pero, ¿esto se lo ha comentado a ella?

E12: No, esperaba que ella lo hiciese.

A13: Y, ¿no crees que ella puede estar esperando que tu se ofrezca a guiarla?

E13: Pues no lo había pensado, pero no entiendo porque no lo hace. (Abre las manos indicando incomprensión)

A14: ¿Y no piensa que quizá no lo hace por no molestarle?

E14: ¿Tú, crees? No se me había ocurrido. (Gesto en la cara de sorpresa y duda al mismo tiempo)

A15: Yo simplemente te intento ofrecer distintas posibilidades y puntos de vista.

E15: ¿Y qué debería yo decirle? Porque pensándolo bien, quizás tengas razón. (Con un tono de voz más tranquilo).

A16: Si piensas que tengo razón, podrías ofrecerte mañana mismo a explicarle todas las dudas que tenga y orientarla en cualquier situación que necesite.

E16: Y no se puede sentir ofendida? (levantando las cejas)

A17: ¿Ofendida? Por qué piensas eso, María?

E17: Porque quizá crea que quiero mandar sobre ella, pero la verdad es que a mí me interesa que las dos trabajemos con cordialidad, aunque me cueste

A18: Piensa que son un equipo, y si ella ve buena actitud en ti, no creo que piense mal acerca de tus intenciones.

E18: Sí, la verdad, es que viéndolo así, mañana mismo hablo con ella e intento aclararlo todo, porque no me gustaría continuar con la situación en la que me encuentro ahora. (cruzando los brazos)

A19: Muy bien María, eso es una buena actitud y puede que con eso soluciones este problema que tanto te afecta.

E19: Sí, estoy segura, esta noche lo consultaré con la almohada. (Asintiendo con la cabeza)

A20: Eso es una buena decisión María.

E20: Muchas gracias por este momento, has hecho que piense en una solución y no me recree en el problema que tantos bucles me estaba creando. (Sonriendo y cogiéndome de la mano)

A21: Gracias a ti María. Me cuentas en el próximo encuentro como ha ido.

E21: Sí, sí, cuando hable con ella te cuento como ha ido.

A22: Muy bien María, suerte mañana.

E22: ¡Gracias!

Nos levantamos de la mesa y nos despedimos con dos besos.

La ayuda que sana (I)

- Escucha actitudes distintas a las suyas sin juzgar.
- Se implica emocionalmente con la experiencia del ayudado y le comparte su repercusión.
- Se interesa por las capacidades que tiene el otro y las potencia.
- Valida la manera en que el otro ha aprendido a vivir sus dificultades.
- Intenta entender la lógica y el significado que el ayudado atribuye a su experiencia.
- Expresa asertivamente cuando algo le incomoda o “descoloca” en la relación terapéutica.
- No propone sin antes haber escuchado las propuestas del otro.
- Cuando ha de proponer lo hace desde los esquemas de referencia del otro.
- Se interroga tras la intervención sobre que cosas de si mismo le despierta esta relación de ayuda.

La ayuda que sana (II)

- Valida actitudes y comportamientos que también serían validados hacia él mismo en situaciones similares.
- Respeta en el otro lo que se respeta a sí mismo.
- Se prepara tanto intelectual como emocionalmente para poder ofrecer una ayuda de calidad.
- Entiende que no hay ritmos lentos ni rápidos, simplemente hay ritmos y cada uno tiene el suyo.
- Tiene consciencia de sus limitaciones y heridas y esta pendiente de su manejo durante las intervenciones.
- Ayuda a que el ayudado encuentre sus “porqué” y sus “como”, a través de preguntas y reflexiones compartidas, no da soluciones que ya tiene elaboradas.
- Asume la negativa del otro a afrontar determinadas pautas y comparte la búsqueda de caminos alternativos.
- Ajusta sus intervenciones a los límites del ayudado sin sobreestimar ni sobreexigir.

Acompañar significa honrar el espíritu, no sólo centrarse en el intelecto.

Acompañar significa caminar a su lado, no dirigir sus pasos.

Acompañar significa descubrir el regalo del silencio, no llenar cada momento difícil con palabras.

Acompañar significa escuchar con el corazón, no analizar con el cerebro.

Acompañar significa estar presente ante el dolor del otro, no robarle su dolor.

D. Wolfelt