

Bert Hellinger

Los Órdenes de la Ayuda

(Texto publicado en la página web: hellinger.com)

*Resumen y Traducción: Tiiu Bolzmann – Silvia Ursula Murck
México, marzo de 2003*

Ayudar, qué significa?

Ayudar es un arte. Como todo arte, es necesario conocerlo, se lo puede aprender y practicar.

La ayuda como compensación

Como seres humanos dependemos de la ayuda de otros. Solo así nos podemos desarrollar. También necesitamos ayudar a otros. Quien no es necesitado, quien no puede ayudar a otros, se aísla y atrofia. El ayudar entonces, no solo sirve a los otros, sino a nosotros mismos. En regla general la ayuda es recíproca, p.ej. en una pareja; y se regula según la necesidad de compensación. Quien recibió de otros lo que desea o necesita, quiere retribuir, es decir quiere dar y con este acto compensar la ayuda recibida.

A veces nos sentimos limitados en la compensación, por ejemplo frente a nuestros padres. Lo que ellos nos regalaron, es demasiado grande, como para poder encontrar una compensación en el dar. A ellos solo podemos darles el reconocimiento por el regalo recibido y el agradecimiento desde el corazón. La compensación solo se logra, dando a otros, los cuales a nosotros tampoco nos pueden devolver, pero están dispuestos a pasar lo recibido, por ejemplo a los propios hijos.

Para poder ayudar, primero tenemos que haber recibido y tomado. Solo entonces sentimos la necesidad y la fuerza, de ayudar a otros, especialmente cuando esta ayuda nos exige mucho. Esto presupone, que aquellos, a quienes queremos ayudar y lo que estamos dispuestos y capaces de dar, lo necesiten y quieran recibir. Si no, nuestra ayuda cae en el vacío. En este caso separa en lugar de unir.

Primer orden de la ayuda

El primer orden de la ayuda sería que uno da solamente lo que tiene y solo espera o toma, lo que necesita. El primer desorden de la ayuda comienza allí, donde uno quiere dar lo que no tiene, y el otro quiere tomar, lo que no necesita; o cuando uno espera y exige del otro, lo que éste no puede dar, pues no lo tiene, pero también donde alguien no debe dar algo, pues con este dar le quitaría al otro algo, que solo él debe o puede llevar y puede o debe hacer. El dar y el tomar tiene sus límites. El arte de ayudar consiste en percibir esos límites y someterse a ellos.

Esta forma de ayuda es humilde, renuncia a la exigencia y también al dolor. En las constelaciones familiares se muestra con qué se debe confrontar

tanto el que ayuda como el que pide la ayuda, por ejemplo cuando el constelador renuncia a la ayuda interrumpiendo la constelación. Tenemos que saber asimismo, que esta humildad y esta renuncia contradicen las formas tradicionales de ayuda verdadera, y el que ayuda de esta manera se expone a reproches y fuertes ataques.

El segundo orden de la ayuda

La ayuda está al servicio de la supervivencia por un lado y del desarrollo y del crecimiento. Pero tanto la supervivencia, el desarrollo y el crecimiento dependen de circunstancias especiales, externas e internas. Muchas circunstancias externas están predeterminadas y no son cambiables, por ej. una enfermedad hereditaria o también consecuencias de acontecimientos y de culpa. Si la ayuda no toma en cuenta estas circunstancias externas o las niega, la ayuda está condenada al fracaso. Sucede lo mismo con los acontecimientos de orden interno, por ej. la implicancia en el destino de otros en una familia y el amor ciego.

Para muchos “ayudadores” parece difícil soportar el destino del otro y lo quieren cambiar. Pero no porque el otro lo necesita o lo quiere, sino porque ellos mismos lo aguantan con dificultad. Cuando el otro permite la ayuda, no es porque lo necesita, sino porque le quiere ayudar al “ayudador”. Entonces este ayudar se convierte en tomar y el recibir ayuda, en dar.

El segundo orden de la ayuda sería entonces, que se someta a las circunstancias y solo interfiera apoyando, mientras éstas lo permitan. Esta ayuda es cuidadosa y tiene fuerza.

El desorden sería cuando la ayuda niega u oculta las circunstancias, en lugar de encararlas junto con quien está solicitando la ayuda. Querer ayudar en contra de las circunstancias debilita a ambas partes, al que ayuda y al que necesita la ayuda.

El tercer orden de la ayuda

Muchas personas que ayudan, p.ej. psicoterapeutas y trabajadores sociales, piensan que deben ayudar como padres a sus hijos pequeños. También aquellos que solicitan ayuda, esperan recibir la ayuda como de padres a sus hijos, y asimismo recibir posteriormente de sus terapeutas, lo que aún esperan y exigen de sus padres.

Pero qué sucede cuando los “ayudadores” responden a estos deseos? Ellos comienzan una larga relación con sus clientes, y se encontrarán en la

misma situación que los padres; paso a paso le tienen que poner límites al cliente.

Muchos “ayudadores” quedan atrapados en la transferencia y contra transferencia del hijo a los padres y de esta manera obstaculizan la despedida de los padres, así como la de ellos mismos. Solamente en situaciones donde el “ayudador” lleva a cabo un movimiento interrumpido puede ponerse en el lugar de uno de los padres.

El tercer orden de la ayuda sería entonces que un “ayudador” se enfrente a una persona adulta, que busca ayuda de manera adulta, y que rechace ubicarse en la posición de sus padres.

El desorden aquí sería, permitirle a un adulto pedir ayuda como un niño, tratarlo como un niño y decidir algo, por lo que él mismo debe tomar la responsabilidad y encarar las consecuencias.

En este tercer orden de la ayuda es donde más profundamente se diferencian las constelaciones familiares o los movimientos del alma de la psicoterapia tradicional.

El cuarto orden de la ayuda

El “ayudador” debe ver a la persona que pide ayuda como parte de un sistema. Solamente de esta manera puede ver lo que necesita y a quién en la familia le debe algo. Así también puede percibir quién en la familia necesita su respeto y su ayuda, y a quién tiene que dirigirse el cliente, para reconocer y dar los pasos decisivos.

Es decir que la empatía del “ayudador” no tiene que ser personal, sino tiene que ser sistémica. El “ayudador” no debe establecer una relación personal con el cliente.

El quinto orden de la ayuda

Las constelaciones familiares unen lo que antes estaba en oposición. En este sentido están al servicio de la reconciliación, especialmente de la reconciliación con los padres.

Solo puede estar al servicio de la reconciliación, quien puede dar en su propia alma un lugar a aquello, que es conflictivo para el cliente o de lo que se queja y lamenta. De esta manera el terapeuta se anticipa, a lo que el cliente aún tiene que realizar.

El quinto orden de la ayuda sería entonces el amor hacia cada persona, tal cual es, aún cuando sea muy distinta. De esta manera le abro mi corazón y

le doy un lugar. Lo que se reconcilia dentro de mi corazón, también puede reconciliarse en el sistema del cliente.

El desorden sería la indiferencia y el juicio sobre otros. El que verdaderamente ayuda, no juzga.

La percepción

A fin de poder actuar de acuerdo con los órdenes de la ayuda, se necesita una percepción especial. Es importante no querer aplicarlos de manera metódica y exacta. El que trata de hacer esto, piensa, en lugar de percibir.

Con la percepción me dirijo hacia una persona, sin querer algo en especial. Esta percepción nace cuando estamos centrados, sin reflexiones, sin intenciones.

La ayuda que nace de la percepción, por lo general es corta. Es concreta, muestra el próximo paso, se retira rápidamente y permite al otro sentirse libre. Es una ayuda como al pasar. Uno se encuentra, se da una indicación, y cada uno sigue su camino. Se reconoce, cuándo la ayuda está indicada y cuándo la ayuda daña, cuándo quita fuerzas en lugar de dar apoyo y cuándo la ayuda está al servicio de aliviar la propia necesidad en lugar de la necesidad del otro. Y es humilde.