



José Carlos Bermejo

COUNSELLING **HUMANISTA**

Cómo humanizar
las relaciones de ayuda

Índice

Portada

Portadilla

Créditos

Introducción

Parte I. Counselling para humanizar

1. Qué es el counselling
2. Counselling para humanizar las relaciones
3. Relación centrada en la persona
4. La alianza terapéutica
5. Valencia educativa del counselling

Parte II. Claves del acompañante para una ayuda eficaz

1. Nada humano me es ajeno. A vueltas con la empatía
2. La ausencia de juicio en la ayuda
3. Ser uno mismo
4. Counselling integrativo
5. La magia de la escucha, la palabra y el cuento

Parte III. Hacia un counselling

1. Formarse en counselling
2. Asociacionismo en el counselling
3. Acreditarse como counsellor

Parte IV. El counsellor ante el espejo

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

Parte V. Algunos desafíos particulares en el counselling

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

Cerrando el libro. Counselling y alfabetización ética

Biografía del autor

José Carlos Bermejo

COUNSELLING **HUMANISTA**

Cómo humanizar
las relaciones de ayuda



Colección dirigida por José Carlos Bermejo

© SAN PABLO 2018 (Protasio Gómez, 11-15. 28027 Madrid)
Tel. 917 425 113 - Fax 917 425 723
secretaria.edit@sanpablo.es - www.sanpablo.es
© José Carlos Bermejo Higuera 2018

Distribución: SAN PABLO. División Comercial
Resina, 1. 28021 Madrid
Tel. 917 987 375 - Fax 915 052 050
E-mail: ventas@sanpablo.es
ISBN: 978-84-285-6203-4
Depósito legal: M. 6.465-2018
Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. 28970 Humanes (Madrid)
Printed in Spain. Impreso en España

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio sin permiso previo y por escrito del editor, salvo excepción prevista por la ley. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la Ley de propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos - www.conlicencia.com).

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.

PARTE I

Counselling para humanizar

Desde que Carl Rogers nos ayudara a pensar en formas de ayuda centradas en la persona y con un estilo conocido como «no directivo», sino facilitador, han pasado algunas décadas en las que el *counselling* se ha ido desarrollando.

Un ayudante preparado (llamado «consejero» en algunos países de América Latina), un *counsellor*, un profesional de la ayuda con competencias relacionales, encuentra a otro en contextos de fragilidad, crisis, desorganización interna y, creyendo en él y en el poder de la relación, le acompaña a desarrollarse en el máximo de sus posibilidades.

Hoy podemos entender el *counselling* como una forma de relación de ayuda competente que desarrollamos en centros de *counselling* (muchos conocidos como «centros de escucha») y también como forma de ayuda de profesionales que ya acompañan por la misma naturaleza de su rol, como médicos, enfermeros, psicólogos, trabajadores sociales, animadores socioculturales, acompañantes espirituales, educadores, etc.

Hay otras formas de ayuda con inspiración semejante, como el *coaching*, más breve aún, que reclaman menos formación que la que se suele dar en los programas de *counselling*.

El potencial humanizador del desarrollo de las competencias del *counselling* en profesionales de ayuda es prometedor. Auguramos formas de entrenamiento supervisado hecho por personas acreditadas, apasionadas por construir un mundo con menos sufrimiento.

Qué es el *counselling*

Pongamos que en estas líneas counselling sea sinónimo de «ayudar».

¿Y cómo se ayuda?, nos preguntamos muchas personas.

Respondamos aquí diciendo que el counselling es un medio privilegiado. Pero no resulta fácil traducir la palabra «counselling», decimos todos los que la utilizamos.

Consejo, relación de ayuda, asesoramiento psicológico... Todas ellas se quedan pobres o no recogen cuanto en inglés -e importada también a nuestro diccionario- queremos decir.

En los últimos años están surgiendo programas de formación en *counselling* destinados a profesionales y voluntarios (quizá más profesionales) que realizan sus tareas en diferentes ámbitos donde se practican relaciones de ayuda. Existe en este momento el máster en *counselling* impartido por el Centro de Humanización de la Salud en Tres Cantos (Madrid) y en Barcelona, ambos de la Universidad Ramón Llull, así como el máster en relación de ayuda y *counselling on-line* de la Universidad Católica de Valencia.

En realidad el *counselling* es casi sinónimo de «relación de ayuda» tal como esta expresión se está utilizando en la bibliografía española. Es un modo de relacionarse una persona experta en ayudar con otra en situación de crisis. Esta vive alguna dificultad sobrevenida con ocasión de

problemas relacionales, de salud, de trabajo, familiares, emocionales, de empresa, éticos, etc., y difícilmente maneja dicha dificultad sin un acompañamiento externo que le ayude a explorar cuanto vive y a buscar dentro de sí los mejores recursos para salir al paso de las dificultades. Por eso necesita ayuda.

Aunque la traducción más literal de la palabra «*counselling*» sería «consejo», es obvio que no significa dar consejos, sino acompañar a la persona o al grupo que vive la dificultad a que se ayuden a sí mismos. Este acompañamiento pretende ayudar al «cliente», «usuario» o como le queramos llamar, a clarificar cuanto está en juego en su situación problemática, a concretar también aquello que desea mejorar y a adquirir las habilidades y el compromiso concreto por hacer lo que vaya determinando en el proceso para superar las dificultades, afrontarlas sanamente o vivir lo más pacíficamente posible con las dificultades que no sean superables.

Qué pretende el *counselling*

Con el *counselling* se pretende ayudar a mejorar las relaciones (especialmente las problemáticas), cambiar las conductas destructivas para uno mismo y para los demás, adquirir destrezas para vivir más efectivamente y adaptarse a las situaciones siendo protagonista de las mismas, más que víctima.

Para conseguirlo, el ayudante o *counsellor* (asesor, consejero) acompaña al otro a clarificar cuanto vive, a identificar los recursos con los que cuenta, a movilizarlos y a comprometerse activamente para hacer frente a las dificultades.

En realidad resulta espontáneo preguntarse qué distingue al *counselling* de otras formas de ayuda clásicas, como las que puedan prestar los profesionales del trabajo social, de la medicina, del acompañamiento espiritual o los psicólogos. En efecto, no faltan reacciones contrarias al *counselling* movidas también por un cierto temor de que este, si se llega a profesionalizar como en otros países, les «coma un poco el terreno» a los profesionales de la psicología.

Y no resulta fácil establecer las líneas divisorias entre la cada vez más conocida «relación de ayuda», el *counselling*, la psicología clínica y la psicoterapia. Algo semejante pasa con la relación entre *counselling* y *coaching*. Todas estas formas de relación tienen en común la clara voluntad de acompañar a una persona a afrontar sus dificultades o a desarrollar sus propios objetivos y -a excepción de la relación de ayuda, que es la expresión más genérica- se practican en ámbitos de alguna manera profesionalizados, que no son los exclusivos en los que los seres humanos nos ayudamos unos a otros.

Hay entre estas expresiones una cierta progresión hacia la gravedad de la dificultad que vive la persona a la que se pretende ayudar, hasta llegar al trastorno psicopatológico que necesita psicoterapia. Pero, en mi opinión, no es incompatible su desarrollo simultáneo por profesionales distintos, ofreciendo apoyo complementario una y otra intervención. Hay también indicaciones específicas para ellas, tanto más cuanto más grave es la problemática del ayudado y más competencia específica se requiere por parte del ayudante. Es obvio que la psicoterapia está reservada a los psicoterapeutas entrenados y que la intervención psicológica solo puede realizarla un psicólogo debidamente adiestrado.