

CURSO INTENSIVO - VIVENCIAL

COUNSELING
CON ORIENTACIÓN ESPIRITUAL

1) APRENDER A AYUDAR

Y

2) MÉTODO DE AYUDA ESPIRITUAL

por

Sandalia Amadeo y Videla

COUNSELING CON ORIENTACIÓN ESPIRITUAL

Objetivos:

Encontrar la felicidad y el sentido de la vida, es el principal objetivo de este curso vivencial.

Para descubrir si podemos poner en práctica en nuestra vida el contenido de la lectura, lo ideal es leer un módulo por semana y hacer el trabajo práctico recomendado.

También es una presentación de la carrera de Counseling con Enfoque Espiritual, que les permita vislumbrar a los interesados si desean hacer la Tecnicatura Superior, de tres años de duración, con título oficial.

Indicaciones de pasos a seguir:

- 1.- Inscripción en el campus virtual para recibir el material de lectura.
- 2.- Leer el texto del módulo.
- 3.- Responder el cuestionario confeccionado como guía de estudio para una mejor comprensión de la lectura.
- 4.- Realizar la práctica indicada para constatar que las ideas sirven para la propia vida.
- 5.- Confeccionar un trabajo escrito describiendo la experiencia de la práctica.

Duración: Cuatro módulos de una semana cada uno.

Primera parte: Aprender a ayudar (dos módulos)

Segunda parte: Método de ayuda espiritual (dos módulos)

Docente: Sandalia Amadeo y Videla, Profesora en Ciencias Sagradas y Counselor.

Certificación de:

“Introducción al Counseling con Orientación Espiritual”.

Certificado de participación al curso práctico-vivencial.

Los estudiantes deberán cumplir los siguientes requisitos:

- 1) Presentar los cuestionarios de todos los módulos, realizar las prácticas y presentar el trabajo escrito describiendo las vivencias de la práctica.
- 2) Solicitar certificado de participación.

Contacto: Para consultas específicas respecto a los contenidos de Introducción al Counseling con orientación espiritual comunicarse al e-mail: consultoria.espiritual@gmail.com

TEMARIO

MÓDULOS DEL CURSO

PRIMER MÓDULO: RELACIÓN DE AYUDA

- Conocimientos básicos
- Para profesionales y voluntarios
- El rol del Voluntario
- No preguntar
- Secreto profesional
- Relación con el consultante
- Aplicado a las relaciones humanas
- Conclusiones de Rogers
- Desarrollo personal

SEGUNDO MÓDULO: SABER ESCUCHAR. LA ENTREVISTA

- Saber escuchar
- Escuchar como Momo
- Arriesgarse para ayudar
- La Entrevista. Tratamientos cortos
- Consulta por única vez
- Práctica de la Entrevista
- Disponibilidad y Ayudar con la mano abierta
- Actitudes básicas de Rogers
- El consultante dirige su terapia
- Creer en la propia sabiduría

TERCER MÓDULO: CONSTRUCCIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA

- Los valores morales
- Construcción de un Proyecto de vida
- Aplicación en un caso
- Construir un Proyecto paso por paso
- Los pasos como sugerencia
- Los diez pasos

CUARTO MÓDULO: BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA

- Teoría de la búsqueda de sentido
- Búsqueda del “para qué”
- Caso: El ejemplo de Vivi
- Proyecto solidario
- Práctica de la búsqueda de sentido con un consultante
- Cómo armar un proyecto solidario
- Encontrar a quien servir

PRIMERA PARTE: APRENDER A AYUDAR

PRIMER MÓDULO: RELACIÓN DE AYUDA

Conocimientos básicos

La primera parte de este curso breve está dedicada a aquellos que quieren descubrir la Teoría rogeriana y la carrera de Counseling con orientación Espiritual". Por lo tanto mi intención no es dar cátedra sino compartir mi experiencia como Consultora Psicológica con Orientación Espiritual, que es la síntesis de mis estudios de Filosofía, Teología, Asistencia Social y Consultoría Psicológica, más lo que he aprendido de los mismos consultantes, ya que en el proceso de ayudar se recibe más de lo que se da.

Con el objetivo de facilitar un aprendizaje rápido, práctico y fácil intentaré sintetizar los conceptos básicos de la teoría del Enfoque Centrado en la Persona citando a su creador, Carl Rogers, teoría que considero de la mayor utilidad para protegernos de cometer errores.

He visto que, con la mejor intención del mundo y con muchos deseos de ayudar, a veces cometemos equivocaciones que causan daño o dolor a quien pide ayuda, ya que por su estado vulnerable son personas más susceptibles de ser heridas.

El método de escucha de Carl Rogers, con su respeto absoluto hacia el consultante, garantiza que el consultor no hará daño con sus intervenciones.

La propuesta del Método de Ayuda Espiritual es aportar herramientas, principios filosóficos y entrenamiento de actitudes que nos enseñen la tarea de ayudar a otros a superar sus crisis.

Para profesionales y voluntarios

La necesidad de formar voluntarios, surge del hecho que la vida nos pone permanentemente en situación de ver personas sufriendo a nuestro alrededor y más de una vez desearíamos saber qué hacer para ayudarlas, o al menos para aliviar el dolor. Pero muchas veces no tenemos la preparación adecuada; por eso propongo compartir mis experiencias para que sirvan a gente "no profesional" en la ayuda a los demás. Por no profesional entiendo que se trata de madres, hermanos, compañeros de trabajo, vecinos, amigos, que la vida pone en situación de tener que ayudar a solucionar una crisis y corren el riesgo de tener que desentenderse del problema por no saber que hacer.

Esta propuesta está dirigida también a los profesionales de la ayuda, dado que se trata de una experiencia compartida con otros profesionales que me hicieron el honor de creer en mi propuesta de emplear la Ayuda Espiritual para solucionar crisis existenciales;

estableciendo una diferencia entre la Atención Psicológica y la Ayuda Espiritual, ya que abarcan distintos campos.

El método de Ayuda Espiritual se parece más a un Asesoramiento Filosófico que a una Terapia Psicológica.

El consultor psicológico se ocupa del problema actual y concreto que trae el consultante. No retrocede a revisar problemas antiguos no resueltos, sino que se concentra en acompañar a la persona en crisis. Intenta aliviar su dolor y transmitirle paz.

La búsqueda de la paz interior es uno de los objetivos principales del Counseling con Orientación Espiritual.

El rol del voluntario

Entiendo por Voluntario a, la persona que se ofrece a realizar una tarea que complementa el trabajo de los profesionales de un equipo. Y me parece muy importante definir el rol que puede y debe desempeñar un voluntario en el servicio de la escucha.

Teniendo en cuenta la diferencia de objetivos y metodología entre Terapia Psicológica y Ayuda Espiritual, es importante tener en cuenta que los voluntarios que ejercen el Servicio de la Escucha, no son “pichones de psicólogo”. Si en los cursos de formación de voluntarios les enseñamos recursos que se usan en terapias psicológicas, lograremos desorientar al voluntario que, luego de aplicar algunas técnicas, no tendrá herramientas para contener emocionalmente al consultante si éste se desborda durante una entrevista.

Por eso, la primera cosa a tener en cuenta por el voluntario en el curso de una entrevista es que NO está conduciendo una terapia, y no tiene que “manejar los resultados”. La resolución del problema es decisión del consultante, el voluntario tiene que ser sólo un facilitador para que el interesado, al sentirse escuchado, pueda ver más claro su camino.

A través de todos estos años de experiencia he comprobado, frecuentemente, que no siempre es necesario solucionar los problemas porque no todos tienen solución, y aún sin poder resolverlos, tenemos que encontrar el modo de seguir viviendo y ser felices a pesar de todo. A veces es suficiente cambiar de óptica, es decir, mirar los problemas de otra manera o encararlos con otra filosofía. Por eso debemos comprender que el éxito de nuestra ayuda no depende de la resolución del conflicto sino de la paz interior que logre el que nos pide ayuda.

Remarcando esta actitud de no dirigir los resultados, es muy importante que el consultor y/o el voluntario eviten hacer preguntas indiscretas durante la entrevista concentrándose en escuchar y hacerle sentir al otro todo su amor.

NO preguntar

Repetiré, pues, hasta el cansancio: el que escucha debe evitar las preguntas, ya que pueden resultar amenazadoras si el otro siente que nos estamos metiendo donde no desea llegar. La persona que llega

pidiendo ayuda para resolver un problema puntual, generalmente no desea que intervengamos en otros aspectos de su vida.

Las únicas preguntas que hago son para mostrar que sigo con interés el relato, o lo necesario para comprender mejor lo que está diciendo, pero no para informarme más, ya que no es necesaria tanta información, pues no soy yo la que va a tomar decisiones, sino el consultante.

Esta actitud además de proteger al entrevistado de un posible daño, protege al entrevistador de la angustia de no saber como actuar, al descubrir que, simplemente, lo único que tiene que hacer es escuchar.

Debemos controlar nuestra curiosidad, diría más, tener miedo a la morbosidad natural que surge cuando nos están relatando algo dramático, y por lo tanto tener mucho cuidado de no averiguar datos para satisfacer nuestra curiosidad. La falta de discreción es un defecto que incapacita para la tarea de la escucha. Indiscreción, ya sea para preguntar como para mantener reserva de lo escuchado, porque a pesar de no ser profesional el voluntario en servicio, tiene obligación de guardar el secreto de lo que le han confiado.

El tema de las preguntas cambia totalmente si el problema que traen es algo concreto, como por ejemplo si nos dicen que tienen un hijo enfermo; en este caso hay que preguntar todos los datos que sean necesarios para poder ayudar, pues la preocupación principal es actuar eficazmente y no sólo brindando una palabra de consuelo.

Secreto profesional

Los Consultores Psicológicos juran en el Código de Ética respetar el secreto profesional.

La persona angustiada necesita imperiosamente hablar de su problema con la esperanza de recibir ayuda, y depende de nosotros el respeto y la discreción con que manejamos esa información.

Si una persona que está desesperada acude por ayuda a nosotros, y luego se entera que el secreto que nos ha confiado está en boca de otros, lo más probable es que el daño que sufra sea irreparable, pues le será muy difícil volver a confiar.

Hay que tener en cuenta que una confidencia hecha en un clima de confianza y recibida por nosotros con amor, tiene una connotación totalmente distinta a la que tendría si se la contamos, fuera de contexto, a una tercera persona. Seguramente no la escuchará de la misma manera que lo hicimos nosotros ni con la misma emoción, tampoco con igual compasión. Por lo tanto esa persona tenderá a juzgar duramente a quien estamos intentando ayudar.

Y más grave es que una vez pasada la información no tendremos más control sobre lo que harán con ella. Recuerdo al respecto lo que decía el Santo Cura de Ars: que hablar del prójimo era lo mismo que desparramar al viento un montón de plumas de gallina... difícilmente, aunque nos esmeremos, podremos volver a recogerlas todas, algo escapará a nuestras posibilidades de reparación, o sea que el daño ya estará hecho.

Es muy importante, pues, recalcar la importancia de guardar secreto sobre lo que escuchamos en una entrevista. Además de comprender la gravedad del daño que podemos infligir, debemos tomar conciencia sobre lo difícil que es poder cumplirlo, todos podemos cometer este error cuando comenzamos a atender. La angustia que nos genera el dolor que estamos compartiendo nos empuja a la necesidad de desahogarnos. Para evitar la tentación de hablarlo con familiares o amigos deberemos tener dentro del equipo de trabajo un supervisor que escuche nuestras dificultades para poder controlar nuestras emociones.

Relación con el consultante

La experiencia de vida y el sentido común hacen que muchas personas estén capacitadas para ayudar, pero la preparación que brindamos desde aquí, la enseñanza de cómo actuar y disponer de herramientas de trabajo en la ayuda a los demás, harán sentir más seguro al que quiere emprender la aventura de servir a la humanidad a través de la ayuda a sus hermanos.

Personalmente prefiero enfocarme en una filosofía de vida y **entrenamiento de actitudes correctas en una relación de ayuda**. No me gustan tanto las técnicas ya que su aplicación conlleva algo de manipulación, o sea, si empleo una técnica determinada es buscando un resultado, que puede no coincidir con el deseo del consultante. En cambio si mi actitud interior es de una total disponibilidad, tengo muchas más posibilidades de serle útil a la persona que deseo ayudar

Cuando estamos frente a alguien en crisis lo fundamental es **establecer una relación de ayuda**. Porque lo que sana es justamente esa relación. En la teoría rogeriana no es la catarsis, ni el hacer conscientes los problemas inconscientes lo que hace que ayudemos a sanar, sino el **vínculo** que se establece entre el que necesita ayuda y el que desea ayudar.

Según Rogers este tipo de relación se establece con tres **actitudes básicas**. Ellas son:

La empatía (crear un clima de amor y comprensión)

La aceptación incondicional (ser capaces de escuchar de tal modo que no estemos haciendo internamente un juicio sobre la persona que escuchamos, esta es la más refinada actitud de respeto que podemos tener hacia los demás)

La congruencia (significa la transparencia de nuestros sentimientos y sinceridad en lo que decimos).

Yo agrego otras dos actitudes, una al principio y otra al final. Ellas son:

La disponibilidad (al principio). Es la actitud de servicio al prójimo, mostrada en todo momento y sobre todo en la premura para acudir al llamado.

Ayudar con la mano abierta (al final del proceso). Significa que debemos dejar ir y no retener al consultante cuando siente que puede

seguir solo; no somos nosotros los que “damos de alta”, simplemente los dejamos partir.

Cada una de estas actitudes las veremos detenidamente más adelante. Cuando logremos incorporarlas a nuestra relación con los demás, estaremos preparados para crear relaciones de ayuda que sirvan para curar las heridas de los que están sufriendo.

La pregunta más importante que nos planteamos cuando intentamos ayudar es ¿cómo lograremos curar el dolor de la persona que se acerca pidiéndonos ayuda? ¿Con qué herramientas contamos? ¿Qué métodos debemos emplear? Y casi siempre el sentimiento que surge es inseguridad.

Sin embargo la respuesta de Rogers es tan simple y tan sabia como toda su teoría: lo que tiene capacidad de curar es el **vínculo** que establecemos con el consultante, esa relación afectiva logrará hacerlo descubrir todas las respuestas que necesita. Nuestras actitudes deben generar ese movimiento interno hacia la curación y hacia el desarrollo personal.

Rogers expresa de esta manera su teoría:

“Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual.”

En este caso estamos hablando de las personas que están frente a nosotros recibiendo atención formal porque han venido a pedirnos ayuda para salir de una crisis o solucionar algún conflicto. Pero la misma teoría puede ser aplicada al resto de las relaciones humanas, es decir en la vida cotidiana.

Quizá uno de los aportes más valiosos de la formación que brinda la Carrera de Consultoría Psicológica sea justamente que puede ser aplicada en la propia vida para el crecimiento personal y descubrir otro modo de relacionarnos, aprendiendo un respeto hacia los demás que rara vez nos es transmitido en la educación tradicional.

Aplicado a las relaciones humanas

Todo lo que aplicamos en la ayuda a los consultantes lo vemos aplicado al resto de las relaciones humanas, dicho de esta manera en palabras de Rogers:

“Lo más interesante en estos hallazgos de la investigación no es el simple hecho de que corroboran la eficacia de una forma de psicoterapia – aunque esto no carezca de importancia -, sino que ellos justifican una hipótesis aún más amplia, que abarca todas las relaciones humanas. Parece justificado suponer que la relación terapéutica, es solo un tipo de relación personal, y que la misma ley gobierna todas las relaciones de esta clase. Por consiguiente sería razonable pensar que si el padre crea, en relación con su hijo, un clima psicológico tal como el que hemos descrito, el hijo será más emprendedor, socializado y

maduro. En la medida en que el docente establezca con sus alumnos una relación de esta naturaleza, cada uno de ellos se convertirá en un estudiante con mayor capacidad de iniciativa, más original y auto disciplinado, menos ansioso, y disminuirá su tendencia a ser dirigido por los otros. Si el líder administrativo, militar o industrial es capaz de crear ese clima en el seno de su organización, su personal se tornará más responsable y creativo, más capaz de adaptarse a las situaciones nuevas y más solidario. Pienso que estamos asistiendo a la emergencia de un nuevo ámbito de relaciones humanas, en el que podemos afirmar que, en presencia de ciertas actitudes básicas, se producirán determinados cambios.

Pienso que cuanto acabo de decir es válido tanto en lo que respecta a mi relación con un consultante, con un grupo de estudiantes o miembros de una organización, como con mi familia y mis hijos. Considero que tenemos una hipótesis general que ofrece posibilidades promisorias para el desarrollo de personas creativas, adaptadas y autónomas”.

Conclusiones de Rogers:

“Si puedo crear una relación que, de mi parte, se caracterice por:

- Una autenticidad y transparencia y en la cual pueda yo vivir mis verdaderos sentimientos
- Una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente
- Una sensible capacidad de ver a mi cliente y su mundo tal como él lo ve

Entonces el otro individuo:

- Experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos.
 - Logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia.
- Se parecerá cada vez más a la persona que querría ser.
- Se volverá más personal, más original y expresivo.
- Será más emprendedor y tendrá más confianza en sí mismo.
- Se tornará más comprensivo y podrá aceptar mejor a los demás.
- Podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada.”

Desarrollo Personal

Sin embargo, después de escuchar conceptos tan alentadores y que simplifican tanto la posibilidad de ayudar, es oportuno aclarar que es necesaria una capacitación mínima indispensable en cuanto a la maduración personal, para poder ayudar a otro en su proceso de desarrollo.

Es obvio que un ciego no puede guiar a otro ciego. Por lo tanto no podemos ayudar a los demás a resolver sus problemas si no tenemos control sobre los propios, - dentro de lo normal -, ya sabemos que algunos problemas sin resolver podemos tenerlos toda la vida, pero es necesario que no perturbe nuestro equilibrio emocional, porque corremos el riesgo que el problema planteado por el consultante nos afecte de tal manera que en lugar de ayudarlo a buscar soluciones, agravemos la situación por no poder dominar nuestras emociones. En este caso, si es un tema puntual que nos afecta de un modo particular, o sentimos que la situación nos desborda, debemos derivar al consultante a un profesional que esté más capacitado para ayudar.

En palabras de Rogers:

“... la relación de ayuda óptima solo puede ser creada por un individuo psicológicamente maduro. Dicho de otra manera, mi capacidad de crear relaciones que faciliten el desarrollo de otros como personas independientes es una función del desarrollo logrado por mí mismo. En ciertos aspectos ése es un pensamiento inquietante, pero también promisorio y alentador, pues implica que si deseo crear relaciones de ayuda tengo una ocupación interesante por el resto de mis días, que acrecienta y actualiza mis potencialidades en el sentido del desarrollo”.

PRIMER MÓDULO: RELACIÓN DE AYUDA

CUESTIONARIO

- 1- ¿Cuál es uno de los principales objetivos en una entrevista de Counseling?
- 2- ¿Qué no debe hacer el consultor durante la entrevista?
- 3- ¿En qué caso hay que preguntar todo lo que consideremos necesario?
- 4- ¿Qué debemos hacer para evitar la tentación de no poder mantener el secreto que nos han confiado?
- 5- Si decimos que un ciego no puede guiar a otro ciego ¿qué debemos hacer para poder ayudar a los demás?

(Al final del curso: Respuestas para autoevaluación con la ubicación por subtítulos)

PRÁCTICA

Durante una semana debes observar tus actitudes en las conversaciones con parientes, amigos, compañeros de trabajo, etc.

Reflexionar sobre la práctica respondiendo estas preguntas:

- 1- ¿Hago preguntas indiscretas para satisfacer mi curiosidad?
- 2- ¿Cuándo una persona me hace una confidencia ¿soy capaz de guardar el secreto?
- 3- ¿Doy consejos pensando que yo sé mejor que ellos lo que los demás tienen que hacer con su vida?

SEGUNDO MÓDULO: SABER ESCUCHAR. LA ENTREVISTA
--

Saber escuchar

Lo primero que tenemos que hacer frente a alguien que sufre es escucharlo.

Se podría creer que escuchar es sentarse frente a otro y hacer silencio para escuchar sus palabras, pero es mucho más que esto, porque el silencio que hay que hacer es interior, hay que olvidarse de sí mismo para que el otro cobre la dimensión necesaria para expandirse, para crecer, para ocupar todo el espacio y el tiempo que le estamos dedicando. Es necesario mostrar que en ese momento no hay nada más importante para nosotros que escuchar.

No es tan simple tampoco la capacidad de escuchar realmente lo que el otro quiere decir, tenemos que estar muy atentos para escuchar lo que nos está diciendo, para aceptar lo que está pidiendo, sin pretender ayudarlo a nuestra manera o creer que sabemos mejor lo que es necesario para él. Nadie sabe mejor lo que le conviene que el propio interesado, pero es una gran tentación creer que estamos capacitados para ayudar y por lo tanto estamos autorizados a irrumpir en la vida de los demás.

Se requiere de una gran generosidad y centrarse en el otro para aceptar ayudar sólo como desea ser ayudado, y el primer error es distorsionar con nuestra interpretación lo que estamos escuchando. Es muy importante no interpretar, hay que abrirse... y estar ahí.

Aceptar que sea el que nos consulta el que dirija la ayuda que le debemos dar, y nuestra actitud debe ser la de un servidor y no la de un maestro.

Escuchar como Momo

Me permito citar a Claudio Adrián Rud, a quien admiro por su poético estilo narrativo. En el capítulo “La Psicoterapia del Acercamiento Centrado en la Persona”, del libro “Psicoterapias en la Argentina”, Rud extrae de una novela de Michael Ende, el ejemplo de

una niña llamada Momo que tiene una manera de escuchar que provoca que los demás puedan mostrar lo mejor de sí mismos.

Esta es la descripción de cómo escuchaba Momo:

“Pero ¿por qué? ¿Es que Momo era tan increíblemente lista que tenía un buen consejo para cualquiera? ¿Encontraba siempre las palabras apropiadas cuando alguien necesitaba consuelo? ¿Sabía hacer juicios sabios y justos?

No; Momo, como cualquier otro niño, no sabía hacer nada de eso.

Entonces ¿es que Momo sabía algo que ponía a la gente de buen humor? ¿Sabía cantar muy bien? O ¿es que –ya que vivía en una especie de circo- sabía bailar o hacer acrobacias?

No, tampoco era eso.

¿Acaso sabía magia? ¿Conocía algún encantamiento con el que se pudiera ahuyentar todas las miserias y preocupaciones? ¿Sabía leer en las líneas de la mano o predecir el futuro de cualquier otro modo?

Nada de eso.

Lo que la pequeña Momo sabía hacer como nadie era escuchar. Eso no es nada especial, dirá, quizás, algún lector; cualquiera sabe escuchar.

Pues eso es un error. Muy pocas personas saben escuchar de verdad. Y la manera en que sabía escuchar Momo era única.

Momo sabía escuchar de tal manera que a la gente tonta se le ocurrían, de repente, ideas muy inteligentes. No porque dijera o preguntara algo que llevara a los demás a pensar esas ideas, no; simplemente estaba allí y escuchaba al otro con grandes ojos negros, y el otro en cuestión notaba de inmediato cómo se le ocurrían pensamientos que nunca hubiera creído que estaban en él.

Sabía escuchar de tal manera que la gente perpleja o indecisa sabía muy bien, de repente, qué era lo que quería. O los tímidos se sentían de súbito muy libres y valerosos. O los desgraciados y agobiados se volvían confiados y alegres. Y si alguien creía que su vida estaba totalmente perdida y que era insignificante y que él mismo no era más que uno entre millones, y que no importaba nada y que se podía sustituir con la misma facilidad que una maceta rota, iba y le contaba todo eso a la pequeña Momo, y le resultaba claro, de modo misterioso mientras hablaba, que tal como era sólo había uno entre todos los hombres y que, por eso, era importante a su manera, para el mundo.

¡Así sabía escuchar Momo! ”

Este relato me produce una gran emoción cada vez que lo leo. ¡Cómo me gustaría poder transmitir lo que siento al respecto!

Es que he comprobado que cuando estamos frente a alguien en quien podemos descubrir más cosas positivas de las que él mismo conoce, el efecto que produce es que la persona que tenemos delante puede verse a sí misma con los mismos ojos de amor que lo estamos mirando y no solo puede verse mejor sino que también empieza a desear ser mejor persona.

Arriesgarse para ayudar

Me quiero referir aquí a un tema delicado, que me importa mucho que no sea mal interpretado y es: querer arriesgarse para ayudar, lo que de ninguna manera debe confundirse con imprudencia.

Si durante la entrevista el consultante siente que lo que transmitimos es desconfianza, miedo a que nos pueda hacer algo malo, o que estamos sentados frente a él “catalogándolo” o haciendo un juicio sobre él, seguramente vamos a generar una reacción negativa. No necesitamos decirlo, los sentimientos se transmiten en la mirada y mucho más aún, si no miramos a los ojos y no le permitimos que descubra nuestros sentimientos.

En mi caso es algo totalmente natural, los seres humanos no me inspiran miedo, y aquí me atreveré a dar un consejo en forma directa: si tienes miedo o desconfianza de una persona no aceptes atenderla, porque seguramente no le harás ningún bien, y la segunda parte del consejo es que deberías revisar por qué alguien te produce miedo. Quizá puedas superar algo que has tapado y que te hace sufrir.

Creo que el miedo a las personas es una distorsión grave en las relaciones humanas. La gente que lo padece no se da cuenta hasta que punto pierde la posibilidad de comunicación con sus hermanos, o sea en vez de en un mundo de “hermanos” vive en un mundo de enemigos. Si cada ser humano desconocido es un potencial enemigo convertimos este mundo en un lugar verdaderamente hostil. Nada más contrario al amor al prójimo y nada más lejos de la aceptación incondicional, que es absolutamente indispensable en la profesión de ayuda.

En muchos casos, que he podido constatar, los seres humanos “malos” son simplemente gente con una profunda infelicidad y una necesidad de afecto y contención que roza con la desesperación. Está en nosotros descubrir este grito desesperado demandando un poco de amor que podría curarlo de su “maldad”. No creo que haya hombres naturalmente malos sino que son personas que han padecido más de lo que podían tolerar. Si sometemos una persona a más sufrimiento o más presión de la que puede soportar, seguramente tendremos casi un monstruo. Todos sin excepción tenemos ese límite. Solamente que algunos hemos sido afortunados al no haber tenido que soportar situaciones más duras de lo que podíamos.

En una de las primeras reuniones que hicimos con el equipo de “Ayudadesesperados” (página de ayuda que estuvo on line desde el año 2000 al 2010) hablamos del tema de la responsabilidad legal al intervenir en un problema ajeno. Alguien me preguntó “¿cómo te proteges?” me surgió clarísima la respuesta, que quizá hasta el momento ni siquiera me lo había planteado: yo no me protejo. La verdad que tampoco quiero vivir protegiéndome, primero porque me parece una actitud que conduce a centrarse en uno mismo, y en segundo lugar porque creo que realmente no nos podemos proteger eficazmente de la mayoría de las cosas que nos suceden, no podemos evitar ni siquiera lo que más nos importa, que es que no se nos mueran

nuestros seres queridos....ante tanta impotencia ¿qué nos queda? ¿fatalismo? No, la confianza.

Cada uno de nosotros deberá poder confiar en algo, creer en algo si quiere tener la posibilidad de vivir feliz. En mi caso, que soy católica, me encanta un pasaje del Evangelio que dice que si Dios alimenta las aves del cielo y viste los lirios del campo, ¡cuánto más ha de ocuparse de los hombres cuya vida es más valiosa! Pero por si esta mirada positiva no es suficiente para que lo comprendamos, agrega una frase que nos hace tomar conciencia de nuestra impotencia: ¿quién puede añadir un centímetro a su estatura?... Leer esto me produce un enorme placer, solamente después de percibir nuestra pequeñez podremos vivir alegres y confiados.

Bajando a la realidad podríamos hablar de imprudencia, pero al respecto tengo una teoría: no siempre las cosas nos suceden porque sí, o porque no tengamos cuidado, muchas veces con nuestras actitudes provocamos resultados, lo que nos sucede es consecuencia de las reacciones que generamos. Tengo larguísimos años de experiencia de actuar mostrando amor en situaciones difíciles y, a pesar de que tengo varios fracasos y disgustos en mi haber, el resultado final es positivo. Por eso respecto a la opinión de que “hay que cuidarse”, si esto significa prudencia de entrar en terrenos en los que no te sientes seguro, estamos de acuerdo; si es poner barreras en la relación con el que estás tratando de ayudar es mejor que ni siquiera lo intentes. Solo con una entrega total, con un amor sin medida, es como **podemos lograr que alguien que se siente insignificante descubra que es un ser único e irrepetible, que alguien que se siente sumamente infeliz descubra una luz al final del camino y decida ponerse en marcha para alcanzarla.**

La entrevista: Tratamientos cortos

Terapias breves para crisis graves.

Quizá la novedad de mi propuesta es que los procesos de salida de las crisis deben ser muy breves, intensos, y lograr que la persona que debe superar un conflicto tome la responsabilidad de su vida en el menor tiempo posible para evitar que con la costumbre de tener apoyo se vuelva dependiente.

Cuanto más grave es la crisis más corto debe ser el tratamiento.

El motivo de la brevedad del tratamiento es porque si el conflicto es muy importante debe hacerse un proceso más intenso, y por lo tanto dura menos tiempo. El tiempo de duración propuesto es de un mes, pueden ser dos en caso de no poder tener entrevistas más de una vez por semana. El objetivo es que el consultante pueda desprenderse de la ayuda lo antes posible. La ventaja del tiempo corto es que no crea dependencia. ¡Es un placer ver qué rápido dejan de necesitarte! Cuando veo que la persona que estoy atendiendo ya no me necesita siento que lo he ayudado a madurar. A pesar del dolor que significa dejar partir a alguien que has aprendido a amar, es importante estar atento al primer síntoma de que ya no te necesita.

La segunda propuesta en cuanto a tiempos es que:

Las entrevistas sean lo más largas posible.

La primera entrevista en que conocemos al consultante, debe ser de dos a tres horas de duración. Es muy importante que la primera entrevista sea larga (siempre trato de disponer de tres horas), porque el que está angustiado comienza a aclarar sus ideas cuando ha aflojado la tensión que le produce tratar de confiar en alguien desconocido, y sólo cuando se ha creado un clima de confianza comienza a estar dispuesto a dejarse ayudar. Por otro lado, respecto al clima que se logra, cuando se forma un **vínculo** surgen temas que si se interrumpen difícilmente vuelvan a surgir, al menos no de la misma manera.

Otra ventaja de las sesiones largas es que le mostramos al consultante que no hay nadie más importante que él en ese momento. Es importante jamás mirar el reloj durante una entrevista.

Consulta por única vez.

Otro estilo de atención es la consulta por única vez. Este tipo de entrevista se aplica en los casos en que el consultante tiene que resolver un problema puntual. Muchas veces el “darse cuenta” es absolutamente eficaz en cuanto a poner a la persona en camino para encarar ella misma su problema. Últimamente tres casos confirmaron esta teoría demostrando las ventajas de ayudar desde el principio con la mano abierta.

Hablaré brevemente de tres consultantes que les bastó una sola entrevista para lograr un cambio de actitud frente a su problema.

1ª) Una mujer soltera de unos cincuenta años que tenía a su cargo once hijos ajenos (sobrinos y sobrinos-nietos), de quienes se ocupaba generosamente estaba sumamente angustiada por la presión que ejercía la maestra de uno de los niños respecto del comportamiento en la escuela. Había llegado a dudar si sería más conveniente internar a los niños en un instituto para menores. Lo único que hice fue levantar su autoestima para que no dude que lo que ella estaba haciendo era lo mejor para esos niños, y que no debía permitir que la presionen. ¡Se fue tan contenta después de la charla! Obviamente no necesitaba nada más.

2ª) Una estudiante extrañaba su familia, le iba mal en los exámenes y no paraba de llorar. Tuvimos una larga conversación buscando alternativas para solucionar el motivo de su tristeza y de su fracaso en los exámenes, viendo si la situación podía mejorar bajando su nivel de exigencia. Me sorprendió ver el brillo de sus ojos cuando descubrió ella sola, que su tristeza se debía a que sentía que su vida era inútil, y que esto era así porque no hacía nada por los demás. Increíblemente en los días subsiguientes para lo único que me llamó por teléfono fue para contarme que le había ido bien en los exámenes.

3ª) Vino a consultarme una hija de padres separados cuyo padre era alcohólico, lo veía una vez por semana y le era muy difícil

ayudarlo. Había comenzado a presionarlo para que deje de tomar poniendo condiciones al cariño que le brindaba y las relaciones comenzaron a deteriorarse hasta que llegó un momento en que se dijeron mutuamente cosas hirientes. Me pidió una entrevista porque no sabía como continuar la relación con su padre. Consideramos la posibilidad de aceptación y amor incondicional. Según dijo, esto le resultó “develador”, a partir de ese momento pudo resolver el modo de ayudar a su padre sin necesidad de más consultas.

Estos tres casos tienen en común de que bastó un simple cambio de actitud para poder encontrar el camino sin necesidad de más ayuda. Cuando se hace la luz todo se ve claramente. ¡Así de simple!

Actitudes en las Entrevistas

Las actitudes son más importantes que las técnicas en el desarrollo de una entrevista. Prácticamente no empleo técnicas porque siento que me quitarían espontaneidad y sinceridad, solo trato de tener las actitudes correctas que en la práctica he comprobado que dan resultado por sí mismas, como una relación causa – efecto.

Carl Rogers, en cuya teoría los consultores psicológicos basamos nuestro trabajo, enseña tres actitudes básicas en las que apoyarse como pilares en la atención del consultante.

En base a mi experiencia he agregado otras dos actitudes que considero necesario tener en cuenta, y que ayudan al éxito del proceso.

Una de estas actitudes tiene que ver con el comienzo de la relación con el consultante y la otra con el final.

Estas actitudes que sugiero son:

Disponibilidad y Ayudar con la mano abierta

Disponibilidad

La disponibilidad que mostramos en la premura por acudir al llamado y el interés que mostramos por ocuparnos del caso marcará el tipo de relación que estableceremos con la persona que acude a nosotros en busca de ayuda. El gesto de hacer un esfuerzo mayor al esperado de parte de un profesional de la ayuda, predispone el ánimo del consultante para dejarse ayudar.

Esta actitud marca la diferencia con el modo tradicional de atención psicológica, donde es preciso tener un marco: un consultorio donde el paciente acude a la cita. En este método no hay consultorio ni paciente, porque no tratamos gente enferma sino gente angustiada por los problemas que los acosan. Una entrevista en una confitería, - taza de café por medio, - se parece más a la mano cálida del amigo que está ahí para contenerlo con mucho amor.

Yo aconsejo ir a buscar al que nos llama por primera vez, no esperar que venga. Normalmente le pregunto ¿dónde estás?, y que

confitería hay cerca y voy a su encuentro. Lo ideal es encontrarse en un lugar público cerca de donde esté, lo antes posible, y si es con esfuerzo y sacrificio de nuestra parte ¡mejor! Así mostramos claramente nuestro interés en ayudarlo. Dilatar el primer encuentro me parece muy mal comienzo.

Estoy convencida que es muy importante acudir cuando nos llaman, eso quiere decir, lo antes posible, porque como dice un viejo dicho “la primera impresión es lo que vale”.

Ayudar con la mano abierta:

La otra actitud, que tiene que ver con el final del tratamiento es ayudar con la mano abierta, esta actitud la agrego yo, no de mi imaginación sino de mi experiencia.

A través de los años que he ejercitado la ayuda al prójimo he tenido que hacer un aprendizaje muy doloroso y a la vez muy valioso: hay que ayudar solamente hasta donde el otro quiere ser ayudado... ni un paso más, ni un minuto más, pues sería imponer nuestra ayuda y coartar su libertad de elección.

Digo que lo aprendí penosamente porque, muchas veces, cuando todo iba bien y estaba brindando una ayuda eficaz... de pronto prescinden de tu apoyo... y aunque duela es importante aceptarlo. A la generosidad de dejarlo partir yo le llamo **ayudar con la mano abierta**.

Es un error muy común creer que sabemos mejor que el otro lo que le conviene. A medida que el consultante avanza en la construcción de “su proyecto”, nosotros nos entusiasamos para que termine de alcanzar la meta que vislumbramos. Quizá lo que vemos no sea lo mismo que ve el consultante. Seguramente si lo empujamos hacia el objetivo que nosotros percibimos, el consultante no podrá sostenerlo porque el cambio debe venir desde su interior. Ésta debe ser nuestra habilidad: promover cambios deseados por el otro hasta donde él quiera.

Retirarnos a tiempo es dejarles su espacio de libertad para vivir la vida a su manera.

Actitudes básicas de Rogers:

Empatía. Congruencia. Aceptación incondicional.

Al referirme a las enseñanzas de Rogers respecto a las actitudes que son los pilares en un proceso de consultoría psicológica, trataré simplemente de ser lo más fiel posible a sus enseñanzas, por lo tanto citaré textualmente la opinión del Maestro y haré solo algunas aclaraciones para una mejor comprensión de los que no conocen su teoría.

Empatía: (Amor, comprensión, ponerse en lugar del otro)

Es fundamental lograr un clima cálido que nos permita mostrar todo el amor que sentimos y, al contrario que en una terapia psicológica, uso como herramienta de trabajo todas las expresiones de

afecto que el consultante pueda recibir. En momentos de mucha angustia el único lenguaje comprensible es el tangible, por eso en este método son válidos los abrazos de oso, y también – a diferencia de las enseñanzas de la psicología tradicional – trato de involucrarme y amar hasta que me duela el corazón.

Trataré de explicar lo más sencillamente posible de que se trata el término que Rogers emplea: “captación empática”. Explicando por separado las dos palabras que la componen. Ellas son:

- Captación: es percibir en su significado más auténtico la realidad que el otro está intentando mostrarnos, no permitiendo que nuestros prejuicios, nuestros preconceptos o nuestros ruidos internos distorsionen lo que está tratando de decirnos. Esto que parece muy simple, es una ardua tarea, ya que para escuchar realmente tenemos que comprender la realidad del otro y no interpretar lo que oímos a partir de nuestra propia experiencia. Por lo tanto escuchar se convierte en un arte muypreciado, que no todos tienen el privilegio de dominar, pero que se puede aprender.

- Empática: es una cualidad que denota calidez, y que yo traduciría simplemente como escuchar “con amor”. La empatía es esa cualidad que nos hace estar comunicados con el otro de una manera más profunda que un simple vínculo social, y que, por la distorsión del lenguaje y el mal uso de la palabra AMOR se ha buscado expresar de otra manera. Cuando alguien se siente escuchado con interés, siente que para el que lo escucha es importante y tiene delante de sí una mirada de amor, la comunicación llegará más allá de las palabras y se establecerá un vínculo capaz de provocar en el que es escuchado la posibilidad de descubrir y mostrar lo mejor de sí mismo.

Una vez escuché contar a Tarragó Ross, que cuando era joven le daba miedo subir al escenario pensando cómo haría para comunicarse con el público, y le consultó su problema a su padre que tenía más experiencia que él para enfrentarse al público. El consejo que recibió de su padre fue: “Ámalos, ellos lo saben”. Muchas veces he reflexionado sobre este ejemplo y también he puesto en práctica la posibilidad de transmitir sentimientos más allá de las palabras, cuando estamos frente a alguien, al que estamos amando, seguro que el otro lo sabe. Por eso la verdadera forma de escuchar es con el corazón.

En palabras de Rogers:

“La comprensión empática significa que el terapeuta siente exactamente los sentimientos y las intenciones personales que están siendo experimentados por el consultante, al que comunica esta comprensión. En sus mejores momentos el terapeuta está tan metido en el mundo privado del otro que puede aclarar no solamente el significado de las cosas de las que el sujeto es consciente, sino también de las que permanecen debajo del nivel de la conciencia. Este tipo de escucha, sensible, activa, abunda muy poco en nuestras vidas, nosotros creemos que escuchamos con auténtica comprensión, verdadera

empatía, aunque el escuchar de este modo verdaderamente especial es una de las fuerzas más potentes para el cambio que yo conozco”

Agrego unas poéticas frases de Claudio A. Rud respecto de la comprensión empática:

“Siento que la tarea del terapeuta debe ser, en cierto sentido poetizar, es decir, describir la naturaleza de este encuentro que acontece, en su naturalidad, en su inefabilidad, y posibilitar de esta manera que este acontecimiento continúe en el camino hacia su propia transformación

Tanto el poeta como el terapeuta están cumpliendo con un llamado, obedecen a una vocación. Así como el poeta está preparado para escuchar el murmullo de las cosas y en su palabra se instaura la resonancia de lo existente, así en psicoterapia, ponerle nombre al murmullo del encuentro es instaurar su resonancia en este vínculo singular y único. (...) Así como es valioso un poema cuando la naturaleza puede sentirse reconocida en él, así el paciente debería reconocerse en el discurso que expresa la captación empática del terapeuta.”

Una de las cosas que me maravilla de las teorías innovadoras de C. Rogers es que se atreve a comprometerse afectivamente con el consultante. Es un gran salto, dado que la formación que se impartía a los psicólogos era la de “no involucrarse afectivamente”. Esta suerte de protección o barrera que ponían los terapeutas de ciertas escuelas me parece totalmente perjudicial, o al menos no compatible con el tipo de ayuda que brindamos desde la consultoría psicológica. Si basamos la posibilidad de “curación” en el vínculo que logremos establecer, lo afectivo juega un rol fundamental.

Citaré una vez más las palabras textuales de Rogers:

“¿Puedo permitirme experimentar actitudes positivas hacia esta otra persona: actitudes de calidez, cuidado, agrado, interés, respeto? Esto es fácil. Suelo advertir en mí, y a menudo en otros, un cierto temor ante estos sentimientos. Tememos que si nos permitimos experimentar tales sentimientos hacia otras personas, nos veamos atrapados por ellas. Podrían plantearnos exigencias o bien decepcionarnos, y naturalmente no deseamos correr esos riesgos. En consecuencia reaccionamos tratando de poner distancia entre nosotros y los demás, y creamos un alejamiento, una postura “profesional”, una relación impersonal. De esta manera, a mi juicio, logramos protegernos de los sentimientos de solicitud y cuidado que existirían si reconociéramos que la relación se plantea entre dos personas... relacionarnos con el otro como persona hacia la que experimentamos sentimientos positivos no es de manera alguna perjudicial.”

Sinceramente yo creo que no hay que mantener una distancia prudencial sino involucrarse totalmente, lo que sana es el afecto. La relación que puedas lograr con el que te pide ayuda es el principal factor de curación del dolor que el otro trata de superar, y obviamente

poner distancia dificulta que le llegue tu afecto. Yo sé que contraría lo que enseña la psicología tradicional, pero las teorías en que baso la ayuda son las de Carl Rogers, que está en esta línea de psicología totalmente revolucionaria respecto a la psicología freudiana. Por lo tanto, una de las actitudes básicas es la congruencia, que quiere decir que no hay que disimular los sentimientos sino hacerlos transparentes al otro, si no somos capaces de mostrar lo que sentimos, o sentimos cosas que no podemos mostrar, habrá que esperar a madurar y corregir nuestros sentimientos antes de sentarse frente a otro para tratar de ayudarlo. Concretamente a lo que me refiero es que para ayudar hay que saber amar.

Congruencia: (sinceridad, autenticidad, ser transparente).

Cuando hablamos en la reunión del curso de voluntarios sobre la aceptación incondicional, se hicieron algunos comentarios respecto a lo difícil que resultaría tener que aceptar siempre de buen grado a todo el que nos consulte. Nos hizo tomar conciencia de la necesidad de aclarar este concepto. Y la aclaración surgió de la otra actitud básica que recomienda Rogers para establecer una buena relación de ayuda: la congruencia.

Por congruencia se entiende ser uno mismo, ser sincero, transparente, no mostrar una fachada, y poder hacernos cargo de nuestros sentimientos. Por lo tanto si nos sentimos incapaces de aceptar incondicionalmente al que nos está pidiendo ayuda, es decir, aceptarlo tal cual es y amarlo lo suficiente como para desear ayudarlo, entonces, es que ha llegado el momento de aceptar nuestras limitaciones y saber que no somos la persona adecuada para ayudar a este consultante y derivarlo a otro profesional que pueda hacerlo mejor que nosotros.

Siempre existe la posibilidad de que nos suceda no compatibilizar con alguien que desea nuestra ayuda, esto es así, es parte de la naturaleza humana, pero, no tenemos que desalentarnos porque adquirir estas actitudes es parte de un aprendizaje. Se aprende a aceptar al otro tal cual es y a amar lo que descubrimos en él.

De acuerdo a mi experiencia, cuando se da la situación en la cual el que está enfrente te abre su corazón, para dejarte que lo veas tal cual es, aún cuando te muestre las áreas más oscuras de sí mismo, se produce una corriente de la más auténtica intimidad. El resultado es que, casi de una manera mágica, cuando logras aceptarlo sin juzgarlo también aprendes a amarlo.

La congruencia explicada por el propio Rogers:

“Me refiero a la congruencia, a la genuinidad, a la autenticidad. Mientras más el terapeuta sea él mismo en la relación, sin poner fachadas personales o barreras profesionales, tanto mayor es la probabilidad de que el consultante cambie y crezca de un modo constructivo”.

El término con que Rogers explica la palabra congruencia es: transparencia. El terapeuta se hace transparente al cliente, por lo tanto

el cliente puede ver con claridad el rol que juega el terapeuta en la relación, no hay misterios ni secretos entre consultor y consultante.

En cuanto a lo que el terapeuta experimenta, lo ideal es que pueda aceptar abiertamente sus sentimientos y permitirse involucrarse en la relación y comunicar lo que siente si le parece apropiado. Entonces, dice Rogers, hay una gran congruencia entre lo que se experimenta a nivel visceral, lo que está presente en la conciencia y lo que se expresa al cliente.

Lo que ayuda verdaderamente en una relación terapéutica son los sentimientos y las actitudes cuando son expresados, y no las opiniones o juicios acerca del otro. En la medida que el consultor pueda mostrar lo que siente será más útil y facilitará el crecimiento del consultante. Cuanto más auténtico se muestre el profesional en la relación tanto más éxito obtendrá en el proceso.

Es fundamental desechar la tentación de mostrar una fachada externa, mostrando una actitud distinta de la que surge desde adentro.

La única manera de lograr buenos resultados es cuando la relación es auténtica. Sólo cuando el terapeuta se muestra tal cual es, puede lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad.

Magníficamente explicado en palabras del propio Rogers:

“¿Cómo puedo hacer para que el otro me perciba como una persona digna de fe, coherente y segura, en sentido profundo?...En una época pensé que si cumplía todas las condiciones externas de la confiabilidad – respetar los horarios, respetar la naturaleza confidencial de las entrevistas, etcétera – y mantenía una actuación uniforme durante las entrevistas, lograría ese objetivo.

Pero la experiencia me demostró que cuando una actitud externa incondicional está acompañada por sentimientos de aburrimiento, escepticismo o rechazo, al cabo de un tiempo es percibida como inconsecuente o poco merecedora de confianza.

He llegado a comprender que ganar la confianza del otro no exige una rígida estabilidad, sino que supone ser sincero y auténtico. He escogido el término *coherente* para describir la manera de ser que me gustaría lograr. Esto significa poder advertir cualquier sentimiento o actitud que experimento en cada momento. Cuando esta condición se cumple, soy una persona unificada e integrada, y por consiguiente puedo *ser* tal como *soy* en lo profundo de mí mismo. Esta es la realidad que inspira confianza en los demás.”

Hay que mostrarse tal cual uno es, con espontaneidad y mostrando las propias debilidades, esto seguramente puede servir al otro para sentirse más cómodo o sentirse valorado, así el consultante pensará: “después de todo el que tengo enfrente tampoco es perfecto”.

Es importante señalar la necesidad de aceptar al consultante tal cual es, con sus principios y sus creencias, además de abrir nuestra mente y nuestro corazón. Sin embargo esto no quiere decir, en absoluto, que el consultor deba claudicar de sus propios principios.

Por lo tanto, parte del proceso de desarrollo personal será definir nuestra filosofía de vida y nuestro código de ética.

Aceptación incondicional: (quiere decir “no juzgar”).

Se trata de la aceptación del otro tal cual es, sin que entre en juego nuestro juicio de valores o lo que pensamos. No tenemos que opinar sobre el otro, tenemos que aceptarlo con amor incondicional; escuchar lo que dice como lo dice, sin añadir ninguna interpretación de nuestra propia cosecha. Esta actitud requiere ejercitación, no es fácil lograrlo, se alcanza sólo con mucho amor y con la humildad del que sabe que no es quien para juzgar.

En la experiencia de la atención a clientes podemos constatar que un factor que predispone bien al consultante es notar que no nos sorprendemos ni nos escandalizamos de nada de lo que está diciendo, y que podemos aceptar con naturalidad lo que quiera mostrarnos. Nuestra propia aceptación hace que él pueda también aceptarse a sí mismo sin juzgarse muy duramente y poder superar las culpas y la vergüenza que siente al hablar de algunos temas que quizá sea la primera vez que se anima a contar.

Dice C. A. Rud respecto a la aceptación incondicional:

“Si bien hay una relación estrecha con las otras actitudes, ésta podría caracterizarse por ser la que provee al consultante el clima de seguridad y de ausencia de amenaza.

Esencialmente, esta actitud procura permitir al terapeuta asomarse al mundo interno del consultante del modo más “ingenuo”, es decir, lo más libre de juicios y prejuicios que le sea posible.”

Rogers opina al respecto que cuanto mayor es la aceptación del consultor hacia su consultante mayor es la posibilidad de que la terapia sea exitosa, y lo explica de esta manera:

“Cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimento hacia un individuo, más útil le resultará la relación que estoy creando. Entiendo por aceptación un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos. La aceptación también significa el respeto y agrado que siento hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por todas sus actitudes, al margen del carácter positivo o negativo de estas últimas, y aún cuando ellas puedan contradecir en diversa medida otras actitudes que ha sostenido en el pasado. Esta aceptación de cada uno de los aspectos de la otra persona le brinda calidez y seguridad en nuestra relación; esto es fundamental, puesto que la seguridad de agradar al otro y ser valorado como persona parece constituir un elemento de gran importancia en una relación de ayuda”.

La aceptación incondicional produce otro resultado positivo respecto a libertad que el consultante adquiere para bucear en su interior. Al sentirse aceptado tal cual es, él mismo se anima a explorar sus rincones más íntimos. Esta libertad le permite entrar en áreas que en otro momento consideraría peligrosa por el sufrimiento que podría provocarle.

A menudo tengo la satisfacción de escuchar: “es la primera vez que digo esto”, lo que me da la pauta de que no se ha sentido juzgado, y que, por lo contrario le he podido transmitir sentimientos de aceptación incondicional.

Una frase de Rogers que merece ser explicada es:

“El consultante también debe sentirse libre de toda evaluación moral o diagnóstica, puesto que, a mi juicio, las evaluaciones de ese tipo son siempre amenazadoras.”

La explicación a la que me refiero, no sé si es una cabal explicación de la teoría rogeriana, o es lo que yo extraje de ella y lo fui incorporando a mi estilo de atención, de todos modos me parece importante e innovador respecto de muchas escuelas psicológicas tradicionales. Por eso me importa marcar la diferencia: no trabajo basándome en diagnósticos de ningún tipo, por varios motivos.

En primer lugar porque resulta amenazador para el consultante, ya que luego de exponerse puede recibir una reprobación de parte del que lo está escuchando si cree que tiene la atribución de “clasificarlo” y someterlo a una evaluación negativa.

En segundo lugar porque un diagnóstico, en este tipo de atención centrada en el cliente, es absolutamente innecesario, ya que si es el consultante el que va a dirigir su propia terapia, ¿de qué me sirve haberlo encasillado en moldes contruidos por prejuicios?, y más aún, no solo no sirve para nada, sino que condiciona la escucha. Tampoco es necesario que el consultante “diga todo” exhaustivamente, ya que si no estoy tratando de formarme un juicio sino seguirlo adonde quiere llegar con su proceso, solo necesito escuchar lo que el otro quiere decir, sin inducirlo a hablar de los temas que prefiere no mencionar.

En tercer lugar, me parece una esencial falta de respeto hacer un diagnóstico, evaluación, o lo que es lo mismo, arrogarse la atribución de juzgar al otro.

Una de las dificultades importantes, que deben superar los seres humanos en el camino hacia su madurez, es liberarse de los condicionamientos de la evaluación externa a que somos sometidos en nuestra cultura desde muy pequeños, a través del amor condicionado, usado como herramienta para la educación: “te quiero si eres bueno”, “obtendrás un premio si te portas bien”; la educación está basada en anular la capacidad de autoevaluación en pos de obtener el amor que un niño logra solamente si hace la voluntad de quien lo educa.

Desafortunadamente nuestro sistema de educar o formar a nuestros hijos es imponerles nuestras ideas y nuestros principios como algo absoluto e indiscutible. Le demostramos afecto solamente cuando el niño “se lo merece”, por lo tanto, desde chiquito aprende que el amor que le brindan es condicional.

Es decir, que el mensaje que transmitimos es más o menos así: “nadie te quiere por lo que eres, o por ti mismo, el amor te lo tienes que

ganar haciendo lo que los demás esperan de ti”. El niño comprende rápidamente que para ser valorado, para recibir amor, debe anular lo que él piensa o siente y aceptar lo que las personas que desea que lo amen le indican como verdadero. Es así como renuncia a su propio juicio de valor y comienza a depender de la aprobación externa para sentirse seguro afectivamente.

Estas preguntas planteadas por Rogers ilustran cabalmente el tema: “¿Puedo liberar al consultante de la amenaza de evaluación externa? En todas las etapas de nuestra vida – en el hogar, en la escuela, el trabajo – estamos sujetos a las recompensas y castigos impuestos por los juicios externos.

Como las demás personas, con mucha frecuencia, me sorprende haciendo este tipo de evaluaciones. Sin embargo estos juicios de valor no estimulan el desarrollo personal; por consiguiente no creo que deban formar parte de una relación de ayuda. Curiosamente, una evaluación positiva resulta, en última instancia, tan amenazadora como una negativa, puesto que decir a alguien que es bueno implica también el derecho a decirle que es malo. En consecuencia, he sentido que cuanto más libre de juicios y evaluaciones pueda mantener una relación, tanto más fácil resultará a la otra persona alcanzar un punto en el que pueda comprender que el foco de la evaluación y el centro de la responsabilidad residen en sí mismo. Sólo a él concierne y no habrá juicio externo capaz de modificar esta convicción. Por esta razón quiero lograr relaciones en las que no me sorprenda evaluando al otro, ni siquiera en mis propios sentimientos”.

Según lo que nos enseña Rogers, a través de su experiencia cuando logramos conectarnos totalmente con el mundo interior de nuestro consultante y experimentamos sentimientos de amor y aceptación, seguramente no sentiremos ningún deseo de evaluarlo o juzgarlo.

La otra enseñanza que nos imparte es que cuando no podemos aceptar al consultante en todos sus aspectos y experimentamos sentimientos de rechazo, o sea, no logramos la aceptación incondicional, la otra persona no puede cambiar o desarrollarse en los aspectos que nosotros no somos capaces de aceptar. Es una gran responsabilidad depurar nuestra actitud antes de tratar de establecer una relación de ayuda, ya que a veces, estos temas que no puedo manejar están ligados a los conflictos que no tengo superados en lo personal.

Veamos una última pregunta de Carl Rogers:

“¿Puedo enfrentar a este otro individuo como una persona que está en proceso de *transformarse* o me veré limitado por mi pasado y el suyo? Si en mi contacto con él lo trato como a un niño inmaduro, a un estudiante ignorante, una personalidad neurótica o un psicópata, cada uno de estos conceptos que aporte a la relación limita lo que él puede ser en ella. Martín Buber, filósofo existencialista, tiene una frase: “confirmar al otro”. Esta frase reviste gran significado para mí. Dice: “*Confirmar significa aceptar la total potencialidad del otro... Puedo*

reconocer en él, conocer en él a la persona que ha sido creada para transformarse... Lo confirmo en mí mismo, y luego en él, en relación con esa potencialidad que... ahora puede desarrollarse, evolucionar” Si considero a la otra persona como alguien estático, ya diagnosticado y clasificado, ya modelado por su pasado, contribuyo a confirmar esta hipótesis limitada. Si, en cambio, lo acepto como un proceso de transformación lo ayudo a confirmar y realizar sus potencialidades”.

Terapia centrada en el consultante

La terapia centrada en el consultante, más que una actitud es una filosofía, que se refiere al concepto que tiene el consultor respecto a la persona del consultante en cuanto a su significación y su dignidad.

Aquí entra en juego el concepto que tenemos de las personas, de su derecho a la libertad y a la autodeterminación, y si tenemos un respeto absoluto por la persona que nos está demandando ayuda. También podemos creer lo contrario: que nosotros sabríamos guiar mejor su vida que él mismo. En ese caso con nuestra actitud lo desvalorizamos y en lugar de promover su crecimiento lo convertimos en un ser dependiente.

Por lo tanto la filosofía que sustenta nuestra manera de actuar tiene una importancia decisiva en los resultados que obtendremos en nuestra acción de ayudar.

Esto es bastante más difícil en la práctica de lo que podemos suponer, porque somos producto de una educación en la que nos enseñaron que nuestros padres y educadores tenían más autoridad para opinar sobre nuestra vida que nosotros mismos. Cuando nos llega la hora de actuar desde la posición de padres, educadores, terapeutas o consejeros nos resulta muy difícil liberarnos de los atavismos y no sentir la tentación de tomarnos la revancha, y pasar a ser nosotros los que dirigimos la vida de los demás. Esto está también ligado a la ambición de poder y de dominio sobre la vida de los otros. Tenemos, pues, mucho que clarificar en cuanto a las ideas de la dignidad del ser humano y su derecho al respeto y a la libertad absoluta.

El premio que logramos con una actitud correcta, de respeto y aprecio, es lo fácil y cómodo que nos resulta llevar adelante las entrevistas. El hecho de no tener que preparar de antemano las respuestas, no tener que hacer un diagnóstico ni tener un panorama claro de con qué vamos a encontrar para poder elaborar nuestra opinión, se convierte simplemente en que lo único que tenemos que llevar a una entrevista es la disposición a escuchar y dejar que el consultante haga todo lo demás, encuentre sus propias respuestas y elija las soluciones a su problema.

Partiendo pues, de la base de que el consultante es merecedor del más absoluto respeto, nos situamos en la posición de que él sea el que conduce su propia terapia.

Vale la pena insistir en aclarar la connotación que tiene para mí la palabra terapia. Cuando hablo de terapia, que remite al concepto de

curación, no me refiero para nada al concepto salud, sino a curación del dolor que produce en la persona una crisis existencial o un conflicto no resuelto. Es bueno remarcar que en la profesión de consultores psicológicos y más aún en el caso de los orientadores espirituales, no estamos capacitados ni habilitados para atender casos de patologías psicológicas, solo atendemos gente normal en crisis.

Quizá alguien esté pensando como se hace para distinguir si la persona que tenemos enfrente es “normal”, por temor a equivocarnos y se trate de alguien a quien no deberíamos estar atendiendo. La experiencia me indica que podemos percibir claramente cuando un caso nos supera o no lo podemos manejar, diría que es más probable que nos asustemos frente a un caso que no es demasiado grave antes que estar atendiendo a un enfermo psiquiátrico sin darnos cuenta.

Creer en la propia sabiduría

Parte de esta filosofía es creer en la capacidad del ser humano de tender naturalmente hacia el crecimiento, lo que Rogers llama “tendencia actualizante”.

Aclaremos este concepto citando a Kinget:

“El ser humano tiene la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias para un funcionamiento adecuado. Añadimos que tiene igualmente, una tendencia a ejercer esa capacidad”.

Carl Rogers dice al respecto:

“Yo mismo he enfatizado la idea que **el hombre es más sabio que su intelecto**, y que las personas que llegan a funcionar bien, llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada para su conducta”.

La clave está justamente en lograr que el otro recupere la confianza en sí mismo, de manera integral, que confíe en la propia experiencia, en los propios sentimientos, que pueda seguir sus intuiciones.

Por lo tanto, esa tendencia natural del ser humano a la autorrealización lo único que necesita es un clima adecuado para poder desarrollarse... y es nuestra responsabilidad brindarle esas condiciones, proporcionadas por nuestra actitud de respeto, así podremos acompañar al consultante en su camino, descubriendo en ese andar que no hay una sola verdad estática sino una serie de aproximaciones cambiantes hacia la verdad y que con nuestro acompañamiento estaremos facilitando que encuentre su verdad y construya su propia vida.

SEGUNDO MÓDULO: SABER ESCUCHAR. LA ENTREVISTA

CUESTIONARIO

- 1- ¿Cómo sabía escuchar Momo?
- 2- ¿Qué podemos lograr con una entrega total y un amor sin medida?

- 3- ¿Cuándo un tratamiento debe ser breve? ¿Cuál entrevista debe ser lo más larga posible?
- 4- ¿Cuáles son las “actitudes básicas” de Rogers?
- 5- ¿Cómo explica Rogers que debemos creer en nuestra propia sabiduría?

(Al final del curso: Respuestas para autoevaluación con la ubicación por subtítulos)

PRÁCTICA

Durante una semana debes tratar de poner atención a tu modo de escuchar y tratar de aplicar en tus conversaciones las actitudes básicas de Rogers con el objetivo de observar la dificultad de la empatía, congruencia y aceptación incondicional.

Reflexionar sobre la práctica respondiendo estas preguntas:

- 1- ¿He logrado escuchar lo que me dicen poniéndome en el lugar del que me habla?
- 2- ¿Logré poner en práctica las actitudes básicas de Rogers: Empatía, congruencia y aceptación incondicional? ¿Cuál de las tres actitudes me cuesta más llevarla a la práctica?
- 3- ¿Me importa mucho el “qué dirán”? ¿Me parece más importante lo que los demás piensan de mí o soy capaz de creer en mi propia sabiduría?

.....

<p>SEGUNDA PARTE: MÉTODO DE AYUDA ESPIRITUAL</p>
--

<p>TERCER MÓDULO: CONSTRUCCIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA</p>

Los valores morales

El Método de Ayuda Espiritual, que no está ligado a una religión determinada, se basa en la tendencia a buscar algo superior que es innata en todo ser humano y constituye el ámbito de la espiritualidad. Por lo tanto la importancia de esta ayuda es que posibilita que cada uno utilice los recursos espirituales de que dispone: ideales, valores morales, creencias, etc., para la solución de conflictos, no hay problema humano que no tenga solución si es abordado con paz interior y fortaleza espiritual.

En el Método de Ayuda Espiritual no nos basamos en interpretaciones ni diagnósticos, si no que nuestra mejor herramienta es el **amor**, demostrado siempre que sea posible con **abrazos de oso**.

En este proceso de desarrollo espiritual se comienza por armar un proyecto de vida y luego trascender en los otros, en descubrir la solidaridad, esta trascendencia apunta a un sentido más profundo, no se trata sólo de proyectos sino del sentido de la vida, (lo que explicaré más detalladamente en este capítulo).

A veces nos encontramos frente a crisis existenciales provocadas por desgracias o por razones ajenas a la voluntad del consultante, otras veces estas crisis han sido provocadas por elecciones equivocadas o errores graves, así que tendremos que luchar también con la culpa y encontrar el modo de rehacer la vida.

La mejor herramienta para reconstruir una vida destruida por el sufrimiento y los errores es la recuperación de los valores morales.

El ser humano necesitó desde tiempos remotos una explicación al misterio de la vida y de la muerte, y así surgieron las religiones tratando de interpretar lo inexplicable. Cada religión elaboró sus leyes morales de acuerdo a sus creencias. Me refiero aquí sólo a la moral cristiana porque sería muy complejo hacer una comparación con la moral de las otras religiones. Por otra parte las leyes morales cristianas son la fuente de inspiración en las que están basadas las leyes civiles y penales de las sociedades occidentales.

El objetivo de la moral es protegernos de nosotros mismos y brindarnos un marco de organización interna que nos permita dirigir nuestra propia vida y, en definitiva, ser felices.

Cuando olvidamos los valores morales perdemos también el timón de nuestra vida y comenzamos a cometer errores en la elección de las decisiones y esto nos lleva al caos interno y a crisis inmanejables. Por lo tanto, un aspecto importante en el camino de salida de las crisis es la reorganización de los valores morales que la persona tenía antes de desorganizarse, y para ello deberá volver a confiar en la veracidad de lo que le indica su propia conciencia. Actuar bien, entendiendo por el Bien lo que aprueba nuestra conciencia, es garantía de orden y paz. De acuerdo a esto, no es necesario adaptarse a rígidos mandatos si no descubrir cuáles son los valores, creencias e ideales que nos guiaron en las etapas felices de nuestra existencia.

Toda persona en su sano juicio tiende al bien si no existe una fuerza que la arrastre en sentido contrario. Por eso es imprescindible sacar las presiones que está sufriendo la persona en crisis, para que pueda elegir libremente su camino.

Un recurso eficaz es ayudar a que el consultante recuerde quien era y en qué creía. Yo considero que es más positivo remontarse hacia el pasado para recuperar los buenos viejos tiempos, en vez de tratar de revolver en lo negativo de sus experiencias. La clave es que el consultante redescubra quien es.

Respecto a nuestra tarea de orientadores, debemos tener en cuenta que los valores morales que hay que descubrir son los de la persona que tenemos enfrente y no tratar de que adopten los nuestros.

Construcción de un Proyecto de Vida

Para las personas sumidas en una angustia existencial que las lleva a intentos de suicidio o a desgano de vivir, la propuesta de construir un proyecto como solución a la crisis se basa en la idea de

que es negativo - aún más, peligroso – revolver el pasado en una situación de extrema sensibilidad, y que por el contrario, es absolutamente eficaz girar el foco de atención de la persona angustiada hacia el futuro inmediato, hacia el **hacer**.

Cuando se propone un enfoque positivo la actitud de la persona desesperada cambia totalmente, deja de retorcerse en su propio dolor y se proyecta hacia adelante, hacia objetivos y metas, con la mirada puesta más allá de sí mismo.

En esta primera etapa éste más allá no trasciende a la persona sino que le sirve para ordenarse y procurar cosas positivas para sí mismo. Se trata de proyectos personales, de hacer cosas útiles o que den placer y que de alguna manera mantienen ocupados la mente y el tiempo. Es el primer paso hacia afuera.

Es una teoría absolutamente pragmática, totalmente demostrable en la práctica: tomemos una persona en crisis, probemos de conectarla con un proyecto, y notaremos un cambio inmediato en su tono de voz, en la postura de su cuerpo y sobre todo en su mirada. Esto no necesita grandes explicaciones: cuando la persona deja de enroscarse sobre sí misma como si fuera el centro del mundo y se proyecta hacia afuera, cambia su enfoque, su mirada tiene otra perspectiva y, por lo tanto, se modifica su concepto de la realidad. Todo esto sin grandes elucubraciones, simplemente está ocupado en cosas más importantes que **mirarse el ombligo**.

Es decir, logra dejar de buscar ubicarse siempre en el primer lugar, sentirse bien, buscar la propia realización, esperar reconocimiento. Todos estos conceptos, a mi juicio tan equivocados, y hartos repetidos por muchos profesionales.

Respecto a la actitud de compadecerse a sí mismo, los que se enquistan en esta posición, adquieren una actitud de “víctimas” y sienten lástima de ellos mismos, por ende, buscan la compasión de los demás. Una actitud sana es procurar la admiración no la conmiseración y para ello es necesario amarse, tener alta la valoración de sí mismo.

A modo de ejemplo contaré un caso en el que desgraciadamente debo cambiar los nombres y los detalles, pues no tengo posibilidad de pedir permiso para contarlos, pero me parece importante hacerlo porque ilustra muy bien la utilidad de armar un proyecto de vida como salida de la crisis.

Aplicación en un caso

Fue un caso tan urgente, tan grave y eran necesarias soluciones tan rápidas, que no tuve tiempo de trabajar otra cosa que no fuera un proyecto de vida, por lo tanto, constituye esta experiencia un cabal ejemplo del cambio generado en la persona cuando logra conectarse con su futuro.

Juan, casado con una mujer bellísima y padre de tres hijos acababa de separarse, su esposa que era el único sentido de su vida le había pedido que se fuera, cansada de estar al lado de alguien cuya vida no valía nada ni siquiera para él.

Ante semejante pérdida buscó la salida más fácil: suicidarse, pero ni eso pudo hacer bien y falló en el intento.

Ante la impotencia de encontrar solución a su padecimiento intentaría destruir la causa de su tortura y decidió matar a su mujer y matarse.

Estaba absolutamente confundido, enloquecido.

Tuve que trabajar muy duro pues había una situación de verdadero riesgo, era muy probable que hiciera daño a su mujer y a sí mismo. Estuve disponible día y noche, llegué a sostener sesiones de siete horas seguidas.

No podía revolver en su pasado porque había sido desastroso, su adicción a las drogas había comenzado cuando era un niño de doce años. No podíamos hablar de su pérdida porque era enorme, nos quedaba solamente ver qué haría con su vida de ahora en más.

Nos apoyamos en su experiencia laboral, que es lo único que en ese momento funcionaba bien y comenzamos a buscar nuevas perspectivas, surgió un dato interesante: tenía un hermano en el interior del país, lo que podría brindarle la posibilidad de un cambio que aliviaría su angustia al alejarse de su familia y disminuiría el riesgo de que cometa una locura.

Comenzamos a trabajar “contra reloj” y a dar todos los pasos necesarios para organizar su partida. Todo este raid agotador entre que lo conocí y se fue duró sólo una semana. Ése fue el tiempo que nos llevó descubrir una luz en el futuro y construir un proyecto.

Su hermano le sirvió de apoyo para empezar a trabajar, al mes me llamó para contarme que estaba ganando bien y se había ido a vivir solo. Al poco tiempo había formado una nueva pareja.

Unos meses después volvió para firmar los papeles del divorcio y darle a su ex mujer la tenencia de los hijos; todo con una calma que no parecía la misma persona que, unos meses antes, había querido matarla y matarse. Lo único que habíamos hecho fue construir un proyecto.

Construcción de un proyecto de vida en 10 pasos

1. Aliviar el dolor con amor.
2. Buscar para qué sirve el sufrimiento.
3. Captar algún deseo del consultante.
4. Comenzar a construir un proyecto a partir del deseo.
5. Dar pasos concretos hacia el objetivo.
6. Ver logros y reforzarlos.
7. Acompañar siguiendo el ritmo del consultante.
8. Centrarse en el proyecto.
9. Acompañar hasta dónde quiere llegar.
10. Ayudar con la mano abierta.

Los pasos son una sugerencia:

Cuando hablo de pasos a seguir, dichos pasos son solamente una sugerencia, de ninguna manera es una indicación rígida de cómo actuar.

En realidad el objetivo de ordenar en pasos la construcción de un proyecto es una forma de ordenar las ideas para poder compartir mi experiencia en este tema.

Los 10 pasos:

1.- Aliviar el dolor con amor:

Un amor que sea posible captarlo de la manera más simple, expresado con todos los recursos que tenemos para mostrar amor: palabras, gestos, actitudes, abrazos de oso; en resumen mimarlo, hacerle sentir inequívocamente que está recibiendo amor. Si logramos transmitir nuestros sentimientos lograremos un doble propósito: consolarlo y hacerle sentir que no está solo con su dolor, - paso fundamental para que se deje ayudar -.

2.- Buscar para qué sirve el sufrimiento:

Hacerle comprender que el sufrimiento está ahí y no lo puede cambiar, pero debe descubrir **para qué** llegó a su vida. Nadie puede sufrir en su lugar, su única posibilidad reside en la actitud que adopte para soportar el dolor. Ya que no se puede evitar debemos lograr que sirva para algo; el concepto de utilidad lo comprendemos fácilmente, si creemos que para nosotros ese sufrimiento es un bien tendremos más posibilidades de aceptarlo.

3.- Captar algún deseo:

En general el que sufre está confundido, no tiene las ideas claras y no sabe lo que quiere. Es nuestra tarea descubrir algún deseo y avivar esa llanita, convencerlo que él puede y que por difícil que parezca se puede intentar. Es increíble el cambio que se produce cuando se conectan con algún deseo.

4.- Construir un proyecto a partir del deseo:

Luego de identificar el deseo, lo usaremos como pulsión para armar un proyecto. Es importante comenzar con un solo paso. Preguntar: “¿Qué podemos hacer esta semana (hasta el próximo encuentro) para comenzar a hacer realidad el deseo?”. Es fundamental no apurarlo, esta etapa es lograr que “se ponga de pie”.

5.- Dar pasos concretos hacia el objetivo:

Una vez de pie no olvidemos que estamos frente a alguien que está saliendo de un pozo, y aquí es necesario guiarlo, darle “tareas para la semana”, objetivos para cumplir: limitados, inmediatos, concretos. Cosas prácticas y una por vez.

6.- Ver logros y reforzarlos:

En la reunión siguiente ver los logros obtenidos, aprobar y reforzar lo conseguido y esperar que el consultante indique por donde quiere seguir.

7.- Acompañar siguiendo el ritmo del consultante:

En el proceso de armar un proyecto hay que estar atento de seguir el ritmo del consultante; no darle ideas nuestras ni soluciones armadas, las tiene que descubrir por sí mismo o no le servirán. Cuidado con no armar “nuestro proyecto” sino seguir por el camino que elija quien estamos ayudando, “tener cintura” para los cambios y seguir adelante. La consigna es acompañar.

8.- Centrarse en el proyecto:

Centrarse en el problema y no solucionar problemas paralelos, abocarnos al tema que trajo al principio y no desviarnos. En general lo primero que expresa es lo que trae como problema a solucionar, (para mí no es válido que al principio dicen una cosa y quieren otra – eso es hacer una interpretación, que no se usa en este método – y, es una falta de respeto a la inteligencia del otro). Si estamos atentos nos daremos cuenta que, de alguna manera, lo dijo desde el principio.

9.- Hasta dónde quiere llegar:

Si el consultante no expresa deseo de profundizar sobre el sentido de la vida deberemos conformarnos con que haga un proyecto de vida y se ordene interiormente para poder llevarlo a cabo. Tenemos que captar la diferencia: si nos está pidiendo ayuda para armar un proyecto o está en una búsqueda existencial más profunda. Y acompañarlo solamente hasta dónde quiere llegar.

10.- Ayudar con la mano abierta:

A partir de aquí puede que no nos necesite para la próxima etapa de su vida: la trascendencia de sí mismo. Y puede ser por dos motivos distintos: porque hará su propio camino y lo encontrará sin nuestra ayuda, o porque se conformará sólo con un proyecto y no tendrá la inquietud de encontrar un sentido más profundo de su existencia. En ambos casos debemos retirarnos a tiempo. No tenemos ningún derecho de quedarnos instalados en la vida de los demás, ni aún con la excusa de mejorarla. Lo que es mejor para nosotros no necesariamente es mejor para el otro, y cada uno tiene derecho a vivir a su manera y cometer todos los errores inherentes al hecho de estar vivo.

Si el consultante puede redondear su proyecto y siente que no nos necesita más debemos dejarlo ir y aceptar sus límites en cuanto a donde puede o quiere llegar en la solución de sus problemas existenciales.

Es importantísima esta forma de respeto, no retener ni un solo minuto más cuando se quiere marchar, esto es **ayudar con la mano abierta**.

TERCER MÓDULO: CONTRUCCIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA

CUESTIONARIO

- 1- ¿Cuál es la mejor herramienta para reconstruir la vida después de una crisis?
- 2- ¿Qué propuesta tenemos para la persona sumida en la angustia existencial?
- 3- ¿Cuáles son los tres primeros pasos en la construcción de un proyecto de vida?
- 4- ¿Cuáles son los pasos del cuarto al séptimo en la construcción de un proyecto?
- 5- ¿Cuáles son pasos del octavo al décimo en la construcción de un proyecto?

(Al final del curso: Respuestas para autoevaluación con la ubicación por subtítulos)

PRÁCTICA

Durante una semana debes tomarte tiempo para reflexionar y armar tu propio proyecto de vida. Debes buscar a alguien que quiera tu ayuda para armar su proyecto de vida.

Reflexionar sobre la práctica respondiendo estas preguntas:

- 1- ¿Lograste armar tu proyecto de vida? ¿Sabes cuál es tu vocación?
- 2- ¿Pudiste ayudar a otro a armar su proyecto de vida?
- 3- ¿Viste algún cambio cuando alguien desalentado logra conectarse con algún proyecto?

.....

CUARTO MÓDULO: BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA

Teoría de la búsqueda de sentido

Búsqueda del “para qué”

- 1- **Para qué me sirve**
- 2- **Para qué me sucede (qué cambio debo hacer en mi vida)**
- 3- **Para qué lo hago (el sentido último).**

No preguntes **por qué** te está sucediendo esta desgracia ya que no encontrarás respuesta. Busca “**para qué**”. Para responder esta pregunta no te servirá una explicación racional, sino que la encontrarás al ver el resultado de tus actos al aplicar lo que te enseñó ese **para qué**. Cada una de tus acciones te hará avanzar en el camino de la búsqueda del sentido de tu vida. Este **para qué** tiene distintas respuestas a medida que profundizamos en la búsqueda de sentido.

- 1- La primera pregunta es:

“**¿Para qué me sirve este sufrimiento?**”. Encontrar alguna utilidad, o sea encontrar algo bueno es una idea que entendemos fácilmente pues está claro en los códigos que conocemos, existe una tendencia natural hacia el bien, hacia lo que nos beneficia; hay que estar muy enfermo para elegir lo que nos daña, generalmente si

elegimos algo malo es por equivocación, porque creemos que es bueno para nosotros, ya sea por el placer que nos brinda o algún otro beneficio, aunque sea perjudicial en otros aspectos. Por ejemplo: el cigarrillo, nadie elige fumar para que le haga mal, sino que es tanta la valoración del placer que produce que eso lleva a la aceptación del perjuicio que está implícito en el hecho de fumar.

Justamente al revés de este ejemplo es lo que debemos tratar de hacer con el dolor, nadie elige sufrir porque sí, pero si encontramos el sentido, o sea el beneficio que puede reportarnos el sufrimiento, lo aceptaremos mejor que si no vemos para qué sirve.

Aquí entra otro elemento importante para entender este concepto: a veces la angustia está provocada por nuestros propios errores, hay cosas que quisiéramos no haber hecho, acciones o actitudes que nos avergüenzan, y lo peor es que sentimos que son irreparables, y no es así, - al contrario – pueden llegar a convertirse en nuestra riqueza, en el tesoro de nuestra experiencia personal.

Cuando leí en “La Quinta Montaña”, de Paulo Coelho, la propuesta de “recrear el pasado”, le di muchas vueltas en mi cabeza tratando de entender esta idea, hasta que llegué a una conclusión personal.

Me preguntaba: ¿Cómo se puede **recrear el pasado**, cómo se puede cambiar siquiera un ápice de lo sucedido?

La respuesta que encontré es la siguiente: **recrear el pasado** es reinterpretarlo extrayendo una enseñanza, lo que significa: **hacerlo útil en y para el momento presente**, o sea que podemos atesorar y usar el aprendizaje obtenido a través del sufrimiento incluso el que ha sido provocado por nuestros propios errores.

Para qué me sirve, es la primera etapa, es sólo el comienzo pero, en general, no es suficiente, porque el beneficio que podemos aprovechar de una desgracia no es proporcional al dolor que sentimos y el precio nos resulta demasiado alto. Por eso aunque como primera instancia nos sirve buscar la utilidad, pronto advertiremos que necesitamos ahondar más.

Mi amiga Dulce, al quedarse viuda muy joven pensó para qué podría servirle haber enviudado y como su marido no le permitía andar en bicicleta por la ciudad, un día decidió darse ese gusto. A mí me hizo mucha gracia su reacción y muchas veces lo conté con humor, después me di cuenta que era un buen truco para mitigar el dolor, eso de buscar alguna compensación, y lo tomé como ejemplo, pero obviamente es necesario seguir profundizando para lograr ser felices.

2- La segunda pregunta es:

“¿Para qué me sucede esta desgracia?”

Esta pregunta es generadora de un **cambio de vida**, pero este cuestionamiento no debe ser respondido racionalmente ni con palabras, sino con acciones que demuestren el cambio interior.

Hay que **sostener la pregunta para qué**. Sostener la pregunta en vez de contestarla y repetírsela una y mil veces, es aceptar “bancarse” el dolor – y no por masoquismo – sino porque si lo solucionamos demasiado rápido no podemos llegar hondo, y el cambio

para ser duradero debe ser profundo. Sostener la pregunta **PARA QUE** es equivalente a: ¿Qué puedo mejorar en mi vida?, ¿Cómo puedo ser mejor persona?, ¿Cuáles son mis deudas pendientes, mis resentimientos o las heridas que tengo que curar?

¡Qué bueno sentirse el hijo pródigo volviendo a casa del padre con un cambio de actitud interior!

3- Y la tercera pregunta es:

Después de responder con nuestras acciones cada día, cada hora tratando de ser mejores nos volvemos a preguntar: “**¿Para qué lo hago?**” Este es el momento de la búsqueda de un sentido último y trascendente: para qué queremos ser mejores, qué deseamos alcanzar, **para qué vivimos**. Este tipo de respuesta se encuentra en la religión o en la filosofía de vida. Cada uno debe encontrar su propia respuesta y avanzar hasta llegar al sentido último: qué hago en este mundo, cuál es mi misión aquí, cuál es el sentido trascendente. A mí personalmente me cuesta mucho imaginarme que no hay nada después de esta vida, yo prefiero creer en la vida eterna, de otro modo no sabría qué hacer con mi dimensión espiritual.

El ejemplo de Vivi

Conocí a Vivi cuando un amigo me pidió que la visite porque él ya no sabía qué hacer. A Vivi le acababa de suceder una tragedia tan devastadora que todos estaban mudos ante su dolor. Cuando llegué hacía diez días que lloraba sin consuelo.

Vivi me contó que habían ido con Nino (su pareja), su hijita y su sobrina - (ambas de cinco años) -, en compañía de toda la familia – cuatro abuelos y un tío – a pasar el fin de semana junto al mar.

Vivi y Nino fueron al casino, y las nenas quedaron durmiendo. La casa de la costa estaba compuesta por la casa principal y la casita del fondo. En esta última dormían las nenas, - seguras -, porque en la casa de adelante estaban los abuelos.

Hubo una chispa del televisor, una tela seca de un cortinado viejo, y el destino oscuro de la desgracia cerniéndose sobre la casa de la playa. Nadie lo advirtió porque no hubo fuego, y cuando olieron el humo ya era tarde, las nenas habían muerto asfixiadas.

Cuando Vivi y Nino llegaron se encontraron con una realidad imposible de comprender.

En su relato Vivi me describió su desconcierto, la sensación de culpa de no haber estado allí para cuidarlas. A la pérdida de su única hija se sumaba el dolor y la responsabilidad de devolverle a su hermana su hijita muerta. A ella se la había confiado. Enterraron a las dos nenas juntas. ¿Qué fuerza podía quedarle a Vivi para seguir viviendo? Ni siquiera tenía muy claro todo esto de la fe, porque le había prometido a su hija que cuando ella aprendiera catecismo e hiciera la comunión, lo harían juntas.

Me sentí en presencia de semejante dolor que me embargaba una indescriptible sensación de respeto. La escuché hablar de Vicky, de los detalles de su muerte, del olor a humo que no podía sacarse de la nariz, de su sentimiento de culpa, de su DOLOR.

Lo único que se me ocurrió decirle fue: -“Vas a tener que encontrar para qué te pide Dios este dolor, porque un sufrimiento tan grande no puede ser por nada”-. Me contestó: - “Yo me preguntaba qué le estarían pidiendo a Vicky con su muerte, no se me había ocurrido pensar que es lo que me piden a mí”-. Creo que la idea le dio algo de paz, parecía más aliviada.

*Un día mi amigo me dijo – ¿Sabés lo que hizo Vivi? Se enteró que a un arquero de fútbol se le murió el hijito y logró hablar con el presidente de ese club de fútbol para que la contacte con la madre del nene pues quería ayudarla. **Vivi ya sabía qué hacer con su dolor.** A partir de ese momento cuando alguien tiene una desgracia con una criatura, ahí está Vivi consolando.*

Pudo rehacer su vida, Dios le hizo el maravilloso regalo de volver a ser madre de una nena. ¡Se la ve tan feliz!

Vivi me produce un sentimiento de total admiración, la grandeza de espíritu de alguien que superó de esa manera su dolor, hace que sea un honor para mí haberla conocido.

Proyecto Solidario

Encontrar el sentido de la vida es descubrir la **vocación**, o sea, para qué hemos sido llamados a venir a este mundo; encontrar cual es la misión especial que tenemos asignada en esta vida.

El mundo es como un concierto cuyas notas musicales son las relaciones humanas con sus acciones y reacciones, estímulos y respuestas, decisiones y condicionamientos en el ejercicio de la libertad. Libertad que tiene su máxima expresión en la decisión de la actitud que adoptamos frente a los hechos importantes de nuestra vida. “Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias, para decidir su propio camino (...) Es esta libertad espiritual, que no se nos puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito”. (V: Frankl).

Cuando hablamos del propósito de nuestra vida nos referimos a la vocación. ¿Qué entendemos por **vocación**? De repente he visto con claridad un error habitual que cometemos cuando ayudamos a alguien a encontrar su vocación, creyendo que con un test vocacional podemos determinar lo que el otro “deberá” hacer con su vida. Este concepto está plagado de errores. En primer lugar no se puede decidir la vida de otro – ni aún de los propios hijos –, cada uno debe tener la libertad de encontrar su propio camino. Otra equivocación consiste en confundir lo que la persona hará respecto del trabajo que le procurará el sustento, con lo que la persona debería hacer para formar parte de la humanidad,

o sea, participar en el concierto que es el mundo donde cada uno de nosotros es un instrumento musical.

Ser parte de la humanidad es hacer algo por ella, aportar nuestra voz a este coro que es el mundo, encontrando como insertarnos en él, y el modo es hacer algo concreto por una ínfima parte de la humanidad, la parte que nos toca. Esto quiere decir que tenemos que elegir a quien queremos ayudar: **tener un proyecto solidario, porque la respuesta al sentido de la vida la encontraremos al salir de nosotros mismos para ayudar a los demás.**

Elegir a quien servir es encontrar nuestro lugar en el mundo. Encontrar el sentido de nuestra vida.

Los que logran esto plenamente como la Madre Teresa de Calcuta, o los que lo hacen en mucha menor escala, de acuerdo a sus fuerzas y sus posibilidades.....aquellos que han encontrado su lugar en el mundo **son felices**, no tienen depresiones ni angustia existencial, y ni el sufrimiento más grande les puede quitar la felicidad basada en la paz interior y el conocimiento del sentido de la propia vida que encontraron en el **servicio a los demás.**

Tener un lugar en el mundo es ser importante para alguien, esa persona para la que su vida no sería igual si nosotros no existiéramos. Hay gente que se siente sola y no se da cuenta que hay muchos “otros” que la necesitan y que es dando como se recibe. No deben buscar compañía sino brindarla, el que se siente solo debe pensar que hay otros más solos que lo están esperando- El mejor modo de combatir la soledad es aprender a ver las necesidades de los demás.

El sentido de la vida está más allá de nosotros, en el encuentro con los demás, como parte de la humanidad. La inserción en la humanidad se realiza a través del servicio a los demás, por eso es necesario un proyecto solidario cuya meta última es la trascendencia de nosotros mismos.

Por **trascendencia** – en este caso -, entiendo salir de nosotros mismos, dejar de ser centro y proyectarse hacia fuera, hacia los otros. El otro sentido de trascendencia es: perdurar, permanecer en el tiempo (en el recuerdo) a través de las propias obras o de los hijos. Y, el último y más profundo significado de **TRASCENDENCIA** es en el sentido espiritual: trascender no sólo a nosotros mismos y al tiempo presente, sino trascender en la **VIDA ETERNA** – con mayúscula –que, según las creencias de cada uno será el cielo o como le llamen.

EL AMOR RESPONSABLE es nuestro modo de **SER en el mundo.**

Ser es más que existir, porque es existir de un modo particular, único, especial, es **SER UNO MISMO** con la misión indeclinable a la que hemos sido llamados, que es el porqué de nuestra existencia. Estar insertados en la humanidad no se logra de un modo general sino por medio de una misión concreta. **Ser para otro**, es ser responsable de la felicidad de alguien que hace que nuestra vida tenga sentido más allá

de nosotros. Somos responsables de nuestras “rosas” (“El Principito”) ¡Ojalá tengamos un jardín entero!

Práctica de la búsqueda del sentido con un consultante

Siguiendo el esquema usado al exponer la teoría:

Búsqueda del “para qué”

1. Para qué me sirve
2. Para qué me sucede
3. Para qué lo hago

Este proceso es una ejercitación que puede durar más o menos tiempo según el consultante, lo importante es seguirle el ritmo e ir captando las necesidades que él va descubriendo como significativas.

1. “¿Para qué me sirve este sufrimiento?”

Toda crisis produce dolor, eso es evidente, lo que no está tan a la vista y hay que descubrir son los aspectos positivos de las crisis. Hay que identificar y enumerar las ventajas que tiene estar en medio de un conflicto. Si vemos todo negro vamos mal.

Al principio lo ayudaremos a descubrir alguna cosa buena para la cual sirvió el sufrimiento, por ejemplo: “darse cuenta de cuanto lo quieren”, “unir a la familia”, etc., y luego le daremos la tarea de encontrar por sí mismo cosas positivas, si ya mencionó algunas, lo alentaremos a seguir en ese camino. Es un gran consuelo saber que el sufrimiento sirve para algo.

2. “¿Para qué me sucede esta desgracia?”

Este “para qué” se refiere a los cambios de vida. Esta pregunta hay que responderla con acciones concretas.

¿Qué puedo cambiar? Identificar un problema a corregir, una actitud a modificar, un hábito a adquirir, una herida a curar, un resentimiento a perdonar, en definitiva, cómo ser mejor persona.

Una vez detectado el mensaje que encierra la cruz que tenemos que soportar, debemos proponernos mejorar.

En la próxima entrevista evaluar los progresos, y hacer nuevos propósitos con los temas que van surgiendo.

La ejercitación para lograr cambios es encontrar modos de lograrlo, por ejemplo si quiero ejercitarme en perdonar primero tengo que definir qué es perdonar. Para mí perdonar no es olvidar sino comprender, es decir, ponerse en el lugar del otro y tratar de entenderlo desde su posición. Si tuviéramos su educación, sus circunstancias, sus experiencias, ¿no hubiéramos obrado de la misma manera? o al menos, comprendamos que él no pudo hacerlo de otra forma. Si cuando sentimos que no podemos perdonar nos ejercitamos en **comprender** cada vez nos resultará más fácil lograrlo.

3. “¿Para qué lo hago?”

Esta etapa es mirar para adentro y descubrir en Quien creo, qué espero alcanzar, qué pienso que sucede después de esta vida.

Hay quien ni siquiera comenzará este proceso y otros en cambio pueden avanzar por un camino espiritual profundizando en su religión y creciendo en su fe. Esto es muy personal y debemos sólo acompañar, no imponer.

Si el consultante desea progresar en un sentido religioso, deberemos estar bien instruidos en su religión, al respecto oí decir en una conferencia al prestigioso Harry Aponte: “Hoy día el terapeuta se erige como guía espiritual sin haberse preparado para ello”.

Cómo armar un proyecto solidario

Este tipo de ayuda la utilizo en casos graves de crisis existencial: angustia, desesperación, deseo de morir, intentos de suicidio. También si alguien desea organizar su vida aunque no le pase nada espantoso.

- 1. A través del trabajo nos insertamos en la sociedad.**
- 2. A través del proyecto solidario nos insertamos en la humanidad.**
- 3. Poner en práctica la inserción a la humanidad es encontrar a quien servir.**

Parecería tan simple encontrar a quien servir, con tantas necesidades que hay en el mundo y tantas personas que necesitan ser ayudadas. Sin embargo no es fácil porque es necesario adaptar las demandas de ayuda con las posibilidades del que desea ayudar. Tenemos que considerar su fuerza, su capacidad, sus inclinaciones... No todos se animan a cuidar enfermos contagiosos o trabajar con chicos de la calle o irse a vivir al interior para trabajar con una comunidad indígena... Lo importante es que cada uno encuentre una actividad de servicio que, además de hacerlo útil a la humanidad le produzca placer realizarlo. Hay que tener en cuenta que lo que no se hace con gusto probablemente no salga demasiado bien. Esto lo ilustra maravillosamente un verso de R. Tagore que me sirvió para encontrar el camino del servicio:

**“Dormía y soñaba que la vida era alegría
Desperté y vi que la vida es servicio
Serví y vi que el servicio es alegría.”**

Encontrar a quien servir

a) Elegir a quien servir: Este paso puede hacerse con plena conciencia de parte del consultante o simplemente podemos irlo guiando en el intento de realizar experiencias de servicio, para luego explicarle la teoría de la inserción en la humanidad.

b) Análisis de posibilidades: Existen en este momento redes solidarias que pueden proveernos de información respecto a la ayuda solidaria. Igual que para un proyecto de trabajo se hace un estudio de mercado, de la misma manera se pueden analizar las posibilidades existentes a nivel institucional o particular.

c) Escala más baja: Hay quien podrá hacer algo por el mundo en una escala más baja. Una amiga me contó que su hijo había superado un problema existencial gracias a un gato. Aunque parezca superficial, este tipo de relación con un animal permite un cambio de actitud: pasar de sentirse inseguro y desprotegido frente al mundo, a ser protector aunque sea de un gato. Esto es un comienzo y es deseable que pueda pasar de la protección de animales al servicio de seres humanos.

d) En el proyecto solidario se trata de seres humanos:

- Puede ser una persona concreta a quien se le dedique tiempo, buscando solucionarle sus problemas y ayudarla a crecer.

- Puede tratarse de un grupo determinado de personas, por ejemplo: chicos de la calle, mendigos, madres solteras, enfermos, drogadictos... Donde el consultor puede ayudarlos integrándose como voluntario en: instituciones, hogares para niños, hospitales, centros de rehabilitación...

- A nivel particular: por ejemplo dar afecto diciendo una palabra de aliento a un mendigo, escuchar y derivar a quien pueda ayudarlos, etc.

e) Experiencias personales: Para hacer la opción del tipo de desgracia que queremos aliviar, podemos utilizar nuestras propias experiencias positivas y negativas. Por ejemplo:

- Positivas: cuando mis hijos iban al jardín de infantes yo me dediqué a construir un edificio nuevo para dicha institución.

- Negativas: como mi madre murió de cáncer trabajé durante muchos años en LALCEC para ayudar a gente con esa enfermedad.

f) Hacer por otros lo que deseamos para nosotros: Este es otro método que puede usarse para elegir el servicio que queremos brindar. Hacer por otro lo que deseamos que hagan por nosotros. Por ejemplo: Si nos sentimos solos y deseamos compañía, brindar nuestra compañía a los que sufren soledad.

g) Actitud de servicio: Otra elección puede ser desarrollar una actitud de servicio permanente: estar atento a las necesidades de los demás y estar siempre dispuesto a ayudar. Por ejemplo: aliviar el dolor de todos los que sufren a nuestro alrededor. **Hacer de la vida un servicio es una aventura maravillosa porque el servicio es la expresión tangible del amor.**

CUARTO MÓDULO: BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA

CUESTIONARIO

- 1- ¿Cuáles son las tres preguntas que nos hacemos en la búsqueda del sentido de la vida?
- 2- ¿Cómo se puede reparar lo que hemos hecho mal anteriormente? ¿Cómo se puede recrear el pasado?
- 3- ¿Qué significa encontrar el sentido de la vida?
- 4- ¿Cómo hacemos para encontrar nuestro lugar en el mundo?
- 5- ¿Cómo descubrimos la alegría en el servicio? Cita el verso de R. Tagore

(Al final del curso: Respuestas para autoevaluación con la ubicación por subtítulos)

PRÁCTICA

Durante una semana harás una búsqueda del sentido de la vida. Primero tratando de encontrar una enseñanza positiva en algún acontecimiento doloroso del pasado. Luego buscarás a quien servir, alguien que sientes que te necesita y que tienes posibilidad de mejorarle la vida con tu escucha y tu amor.

Reflexionar sobre la práctica respondiendo estas preguntas:

- 1- ¿Tienes claro el sentido de tu vida? ¿Sabes a qué has venido a este mundo?
- 2- ¿Entiendes que no eres el centro del mundo y que para ser parte de la humanidad tienes que servir a los demás?
- 3- ¿Pudiste descubrir en la solidaridad un tipo de felicidad que solamente se siente encontrando a quien ayudar?

.....

RESPUESTAS DE LOS CUESTIONARIOS PARA HACER AUTOEVALUACIÓN

Respuestas de cada módulo ordenadas por subtítulos.

PRIMER MÓDULO: RELACIÓN DE AYUDA

1.- Profesionales y voluntarios: Uno de los principales objetivos en una entrevista de counseling es la búsqueda de la paz interior.

2.- Voluntarios: El que escucha en una entrevista no debe hacer preguntas que sean indiscretas.

3.- No preguntar: Los casos en que hay que preguntar todos los datos que sean útiles para ayudar, es por ejemplo si nos cuentan que tienen un hijo enfermo o cualquier otro problema en que podemos ayudar.

4.- Secreto profesional: Para evitar la tentación de hablarlo con quien no corresponde debemos tener un supervisor que escuche nuestras dificultades.

5.- Desarrollo Personal: No podemos ayudar a los demás a resolver sus problemas si no tenemos control sobre los propios.

SEGUNDO MÓDULO: SABER ESCUCHAR. LA ENTREVISTA.

1.- Escuchar como Momo: Momo sabía escuchar de tal manera que a la gente tonta se le ocurrían, de repente, ideas inteligentes....

2.- Arriesgarse para ayudar: Podemos lograr que alguien que se siente insignificante descubra que es un ser único e irreplicable.

3.- La entrevista: Cuanto más grave es la crisis más corto debe ser el tratamiento. La primera entrevista debe ser lo más larga posible

4.- Actitudes básicas De Rogers: Empatía. Congruencia. Aceptación incondicional.

5.- Creer en la propia sabiduría: El hombre es más sabio que su intelecto...llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada para su conducta.

TERCER MÓDULO: CONSTRUCCIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA

1.- Los valores morales: La mejor herramienta para reconstruir una vida destruida por el sufrimiento es la recuperación de los valores morales.

2.- Construcción de La propuesta que tenemos es construir un proyecto de vida como

un proyecto:	solución de las crisis.
3.- Construcción en 10 pasos:	1. Aliviar el dolor. 2. Buscar para qué sirve el sufrimiento. 3. Captar algún deseo del consultante.
4.- Construcción en 10 pasos:	4. Comenzar a construir a partir del deseo 5. Dar pasos concretos hacia el objetivo. 6. Ver logros y reforzarlos. 7. Acompañar Siguiendo el ritmo del consultante.
5.- Construcción en 10 pasos:	8. Centrarse en el proyecto. 9. Hasta donde quiere llegar. 10. Ayudar con la mano abierta.

CUARTO MÓDULO: BÚSQUEDA DEL SENTIDO DE LA VIDA

1.- Teoría de la Búsqueda de Sentido	1. ¿Para qué me sirve? 2. ¿Para qué me sucede? 3. ¿Para qué lo hago?
2.- Teoría de la Búsqueda de Sentido	Recrear el pasado, reinterpretarlo extrayendo una enseñanza, hacerlo útil en y para el momento presente. Podemos atesorar y usar el aprendizaje obtenido a través del sufrimiento.
3.- Proyecto Solidario	Encontrar el sentido de la vida es descubrir la vocación , para qué hemos venido a este mundo, cuál es la misión que tenemos asignada en esta vida.
4.- Proyecto Solidario	Elegir a quien servir es encontrar nuestro lugar en el mundo. Es encontrar el sentido de nuestra vida.
5.- Cómo armar un Proyecto Solidario	“Dormía y soñaba que la vida era alegría Desperté y vi que la vida es servicio Serví y vi que el servicio es alegría” R. Tagore