

Misión Joven

Revista de Pastoral Juvenil



Separata

MJ 466 (Noviembre 2015)

estudios

Páginas 16-26

Educar para
vivir saludablemente
y acompañar sanamente

JOSÉ CARLOS BERMEJO HIGUERA

Educar para vivir saludablemente y acompañar sanamente

JOSÉ CARLOS BERMEJO HIGUERA, M.I.

Director del Centro San Camilo (Centro Asistencial y de Humanización de la Salud).

Síntesis del artículo

Educar bien es imprescindible para generar salud y prevenir enfermedades y conductas antisociales. El autor se fija especialmente en tres aspectos: educar la resiliencia, el uso de la palabra y el acompañamiento.

Abstract

Educate well is essential to create health and prevent illness and antisocial behaviour. The author is especially focused on three areas: to educate resilience, dialogue and accompaniment.

Si una palabra es usada hoy abundante y generosamente en numerosos contextos, esa es: *dignidad*. Decimos espontáneamente: ¡no es digno!, ¡hay que promover una vida digna!, ¡es indignante!, hay que promover una muerte digna, una salud a la medida de la dignidad humana.

Y si una palabra es compleja de desentrañar, esa es precisamente la dignidad. Es claro que no es lo mismo la dignidad intrínseca de todos los seres humanos que la cualidad de dignidad de una persona a la que reconocemos un nivel (dignidad) que inspira respe-

to, o que una conducta –digna o no– de una persona (dignidad ética).

Pero lejos de adentrarnos en disquisiciones filosóficas en estos párrafos, nos interesaremos por la promoción de una vida humanizada (digna) desde la responsabilidad que los seres humanos tenemos de educar para prevenir, de educar para acompañar en situaciones complejas en las que, de no hacerlo, se corre el peligro de vivir a medio gas, sin sacarle el jugo a la vida, a la salud biográfica que tenemos en nuestras manos como tarea y responsabilidad, no solo como experiencia biológica.

1 Educar para prevenir

Escuchar la narración de cómo se ha sentido uno educado, especialmente en la infancia, permite constatar la estrecha relación entre educación y salud. Recuerdo la narración de la infancia de algunos enfermos pasada en medio de grandes carencias educativas; recuerdo dificultades relacionales, emocionales y afectivas presentes en la edad adulta, y narradas también en relación inmediata con el modo como fueron educados en la infancia.

Sí, recuerdo a Juan, enfermo de sida, a quien su padre nunca le exigía nada ni se interesaba por él; recuerdo a Julia, prostituta, que vivió con su madre drogadicta; a Rosa, que padece depresión y que cuenta cómo su madre nunca le permitió tener límites o que se le notaran; a Ana, que padece anorexia y que nunca se sintió querida por su madre; a Pedro, que tiene úlcera péptica y cuyo padre era tan exigente que le infundió un miedo espantoso a cometer errores; recuerdo a un preso, que había matado al dueño de una tienda en un robo, cuyo padre nunca aparecía por casa y cuya madre se aislaba y no estaba nunca con los hijos pequeños y adolescentes...

No. No es que la enfermedad o la conducta de un individuo sea la consecuencia directa de la educación recibida. Creo en la libertad y no en el puro determinismo. Pero, sin duda, hay una estrecha relación entre educación y vida sana, saludable, digna.

El conocido autor de *Inteligencia emocional*, Daniel Goleman, no duda en relacionar la educación, en particular el analfabetismo emocional, con la salud, al menos con la salud psíquica. Por eso, educar constituye un reto preventivo. Educar bien significa generar salud y prevenir enfermedades y conductas antisociales.

1.1 Educar a la escucha y al diálogo

Es frecuente oír a padres y educadores expresiones exhortativas relacionadas con el uso de la palabra. A los niños se les intenta enseñar lo

que está bien decir y lo que no se debe decir. Pero muy raramente se les enseña a escuchar. Y quizá el defecto más grave de las relaciones interpersonales sea no saber escuchar, la falta más grave de nuestra formación educativa. Nos han enseñado quizá incluso a enseñar, pero no nos han enseñado a escuchar. Así nos vamos convenciendo de que lo que tenemos que decir es siempre más importante que lo que tenemos que escuchar.

Enseñar a escuchar es enseñar a dialogar. Escuchar significa asumir interés por el otro, ponerle en el centro del diálogo, liberarse de prejuicios, observar con todos los sentidos, acoger la diversidad, leer detrás de las palabras, permitir al otro autoafirmarse, omitir el juicio moralizante.

Se enseña a escuchar dando ejemplo de empatía, es decir, poniendo en acto la capacidad de entrar en el mundo del otro y manifestar la comprensión que seamos capaces de alcanzar. En el proceso de aprendizaje de toda conducta nueva, contar con un referente es inmensamente útil. Por eso, las personas que saben escuchar se convierten en una auténtica aula viviente que enseñan en su entorno.

Enseñar a escuchar es prevenir, porque quien no escucha ni se siente escuchado, no sale de sí, no permite que otros entren en él, vive en soledad y esta genera, antes o después, células malignas en la relación con el mundo, consigo mismo y con los demás. Escuchar, sin duda, es, además, terapia eficaz en toda dificultad, fármaco privilegiado y estimulante de los recursos internos e instrumento para ofrecer soporte emocional.

1.2 Educar emocionalmente

Enseñar a escuchar permite enriquecer y hacer más profundas nuestras relaciones. Pero enseñar a manejar los sentimientos permite alcanzar calidad en la comunicación y salud emocional para llevar una vida digna de nuestra condición humana.

Educar en el manejo de los sentimientos garantiza el éxito de la vida en pareja, en grupo, del trabajo en equipo, de la capacidad de afrontar conflictos internos e interpersonales.

Enseñar a controlar y encauzar asertivamente la agresividad, a manejar y hacer fecunda la soledad y la tristeza, a sacarle partido al miedo y la ansiedad, a compartir sanamente la alegría, a elaborar el significado de la culpa... constituye un auténtico reto educativo.

No es frecuente que los estilos formativos incluyan el adiestramiento a la manifestación de las emociones, a la generación de confianza e intimidad emocional. Quizás los mismos padres y educadores fueron educados también en la represión, el silencio emocional o la selva expresiva de los sentimientos.

Enseñar a ser asertivos, a autoafirmarse respetando a los demás, constituye una oportunidad preventiva de neurosis, depresión, anorexia, dependencias, y todo tipo de enfermedades, porque nuestro cuerpo reacciona también en función de nuestro corazón y nuestro sistema inmunitario entiende también de bienestar y malestar emocional. Por eso también hay que educar a escuchar al corazón.

Sin duda hay muchos factores que concurren en los procesos morbosos físicos o psicológicos. Pero nadie puede poner en duda que, entre ellos está la educación emocional y afectiva. No estamos proponiendo un exhibicionismo emocional en la familia o en la escuela, sino la consideración de la relevancia que ha de tener el mundo de los sentimientos en todo proceso educativo.

1.3 Educar a la realidad

Uno de los límites que percibo en mi entorno es la tendencia a satisfacer todas las expectativas y deseos de los niños y jóvenes. Y cada vez más, también de los adultos.

El desarrollo maravilloso de la tecnología permite a muchos el acceso inmediato a la

información, la posibilidad de conseguir lo deseado al instante, a golpe de tecla. Por otra parte, no son pocos los padres y educadores que argumentan como motivo para satisfacer a los niños el hecho de que al menos estos tengan lo que ellos no pudieron, por vivir en momentos de mayor precariedad y menores recursos. El error craso está en creer que satisfacer todas las expectativas es educativo y que educar al éxito vistoso y triunfante no pasa factura desagradable.

En efecto, otro reto de la sociedad de hoy viene dado por la necesidad de enseñar a convivir con el deseo no siempre satisfecho, a integrar la frustración y a aprender del fracaso.

En el fondo, la educación tanatológica presente en algunos lugares supone el coraje de aceptar que la pérdida, el fracaso, la vulnerabilidad, el límite y la muerte forman parte de la vida. Vivir a ciegas no puede ser saludable. Educar ignorando que el límite forma parte de la vida, como lo forma el fracaso, es caer en una educación que llevará a la inmadurez.

En el fondo, no se trata de otra cosa, ni más ni menos, que educar a ser fieles a la realidad misma y a la creatividad responsable.

Si educar significa acompañar a desarrollar las facultades intelectuales, emocionales, afectivas y morales de una persona, los educadores y formadores habrán de poseer las competencias que desean ver nacer y crecer en los educandos.

Los formadores que solo hablan, pero que actúan de un modo visiblemente contradictorio, boicotean el mismo mensaje que pretenden transmitir.

Cuando se trata de enseñar, de generar salud mediante la educación, la vía del testimonio, abierto siempre a la creatividad y al cambio que se produce en el diálogo, es la privilegiada. Por eso, ser buen educador se convierte en ser buen "compañero de aprendizaje".

je" porque la verdad y la bondad se alumbran en el encuentro interpersonal y la persona se hace en la relación.

2 Educar a vivir la resiliencia

Algunas preguntas de interés para promover una educación relacionada con llevar una vida digna y afrontar saludablemente las adversidades podrían ser:

- ¿Mantengo un cierto equilibrio emocional en los vaivenes de la vida?
- ¿Veo las dificultades solo como un «marrón» o como una posibilidad de aprender, de mejorar, de hacerme más fuerte?
- ¿Me quedo anclado o encuentro nuevas formas de satisfacer mis necesidades del momento?
- ¿Cómo interpreto lo que me pasa? ¿Cuánta importancia le doy? ¿Sé relativizar?
- ¿Me veo a mí mismo como alguien capaz de superar los momentos adversos o como alguien frágil e inseguro?
- ¿Quién es el responsable de lo que me pasa en la vida? ¿Los demás, el mundo, Dios, yo...?
- ¿Puedo encontrar caminos alternativos y probar formas diferentes de actuar?

Plantearse estas y otras posibles preguntas reclama una serie de elementos propios de la resiliencia, de la que hoy se habla más que hace pocos años, tales como: el equilibrio ante la tensión, el compromiso y el desafío, la superación, la significación y valoración que hacemos de lo que nos sucede, la visión positiva de uno mismo, la responsabilidad ante la vida, la creatividad...

2.1 Resiliencia y educación para una vida saludable y digna

Si la educación para la salud ha vivido un proceso evolutivo desde una concepción centrada en la enfermedad (educación sanitaria, edu-

cación para la prevención) hacia una mentalidad de promoción de estilos de vida digna y saludable, también la resiliencia nos proporciona un cambio de mentalidad: de pensar en las dificultades a pensar en las posibilidades. Un camino hacia constructos positivos y posibilistas.

La capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional –la resiliencia– nos interpela la propia responsabilidad en la gestión de las actitudes y estilos de vida, también ante lo inevitable. Al evocar la responsabilidad –capacidad de dar una respuesta personal– surge un planteamiento que va más allá de la educación sanitaria para promover la salud mediante el compromiso por llevar una vida digna y saludable.

En este sentido, América Latina va por delante. La Organización Panamericana de Salud es más proactiva en la consideración de la importancia del autocuidado, de la vinculación saludable en el grupo y en la comunidad, de los estilos de vida saludables. Se entiende que toda medida preventiva exitosa depende de una sociedad que facilite el equilibrio entre el desarrollo personal y las conductas de riesgo, lo cual requiere la activación de programas encaminados a fortalecer los factores de protección y la resiliencia.

Cuando en el ámbito psicológico, en los años 70, *Michael Rutter*, directamente inspirado en el concepto de la física (que es la capacidad de los materiales para volver a su posición original tras ser deformados al aplicar una fuerza sobre ellos), introdujo el término *resiliencia*, que se define como la capacidad de los sujetos para sobreponerse a tragedias o períodos de dolor emocional, como resistencia al sufrimiento, e incluso como resultar fortalecidos por el mismo, quizás no era consciente de hasta qué punto podía generar líneas de reflexión para la promoción de una vida digna y saludable.

Quizás tampoco *Boris Cyrulnik*, que amplió el concepto de resiliencia observando a los supervivientes de los campos de concentración, a los niños de los orfanatos rumanos y a los niños de la calle bolivianos. Él mismo, con tan solo seis años, escapó de un campo de concentración, mientras el resto de su familia murió; pasó a ser un niño huérfano y su propia historia le llevó, siendo ya neuropsiquiatra, a interesarse por el fenómeno de la resiliencia. Fue capaz de retomar un tipo de desarrollo después de una herida traumática, fue capaz –dicho con sus palabras– de “volver a la vida”.

2.2 ¿Se puede educar la resiliencia?

La respuesta es claramente sí. Se empieza por la familia y se sigue por la escuela. La escuela que es capaz de brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas, y brindar oportunidades de participación significativa, aporta condiciones que alientan el afrontamiento exitoso de las crisis.

Existen diversas escuelas anglosajonas y latinoamericanas que están aplicando la herramienta de la resiliencia a la organización escolar, al desarrollo del currículo, al diseño de las tutorías, a la participación de las familias o al desarrollo profesional de los docentes.

En el estado español son prácticamente inexistentes las experiencias o programas para el desarrollo de la resiliencia, pero también es cierto que, aunque no con ese nombre, en determinadas escuelas se ha venido estimulando actitudes y llevando a cabo prácticas que pueden considerarse resilientes.

En la escuela, como en cualquier otra parcela de la vida, aunque no sea fácil, se puede introducir el enfoque de la resiliencia, liberar la imaginación, reflexionar, debatir, analizar y embarcarnos en una búsqueda utópica del sentido de la genuina educación.

Ayudarán a la educación de la resiliencia la potenciación de la reflexión crítica y del debate, que promueven la interiorización de los valores y la responsabilidad en el pensar y actuar. Incluso ante los viejos problemas se puede ser creativos y avanzar en la reflexión.

Será útil cultivar el optimismo y construir relatos de esperanza, no solo promover las malas noticias y hacerse “correvidiles” del caso del telediario que amplifica lo negativo y no hace noticia de lo positivo.

Las investigaciones sobre resiliencia no dejan lugar a dudas: se construye a través de relaciones personales afectivas y seguras. Un alumno que se sienta marginado, invisible o estigmatizado, probablemente tendrá un comportamiento inadecuado, habrá internalizado la sensación de “yo no puedo”, y se descolgará de la institución escolar. Por el contrario un alumno que sienta que la escuela es un ámbito afectivo, que tiene sensación de pertenencia y que se siente reconocido, probablemente se esforzará y se comprometerá con la institución escolar.

La resiliencia se forja, por otro lado, cuando las personas se abren a nuevas experiencias y actúan de forma interdependiente con los demás. De ahí que diversas investigaciones encuentren que las personas resilientes se caracterizan por su competencia social, su capacidad para resolver problemas de forma creativa, por su autoestima, su optimismo y por un deseo de independencia. Si esto es así, la capacitación en estas habilidades interpersonales, tan útiles para la vida, educa a la resiliencia.

Una de las aportaciones más interesantes del enfoque de la resiliencia tiene que ver con el protagonismo de los actores, pues reformula las relaciones de poder, considerando al otro no como beneficiario de una ayuda, sino como co-responsable y autor de su aprendizaje, de sus acciones, en definitiva, de su vida. De ahí que la resiliencia en la escuela

la se promueva también otorgando al alumnado, a sus familias y a los docentes, autoría y responsabilidad en el proceso educativo.

La cultura occidental ha cargado las tintas en la capacidad y responsabilidad individual como pilar del cambio personal y social. En la escuela, desde la perspectiva de la resiliencia, hablar de la responsabilidad individual al margen de la comunidad es un error, pues nos hace perder el contacto con lo común e interpersonal, contribuyendo a la fragmentación y alienación que tantos docentes, alumnado y familias experimentan en nuestros días. En la escuela el valor asociativo se refleja en la conexión organizativa y en los procesos de comunicación, que promueven la confianza, la tolerancia, la cooperación y la trascendencia de nuestras acciones.

Y, una vez más, digamos que el sentido del humor es una cosa muy seria. Por eso, cuando la escuela se plantee *seriamente* educar en el sentido del humor, se estará planteando objetivos tanto cognitivos como socioafectivos. La educación de la creatividad y del pensamiento alternativo, el desarrollo de la empatía, la confianza, la resolución de conflictos, e incluso la autoestima, están relacionadas con aprender a reírnos de nosotros mismos y aprender a aceptar nuestras imperfecciones y focalizarnos en nuestras fortalezas.

Y si todo esto es posible en la escuela, ¿no será necesaria una educación para la resiliencia en las Facultades de ciencias sociales y de la salud y en las mismas estructuras prestadoras de servicios? Seguro que sí.

3 Educar para usar la palabra

“Si tengo que dirigir un discurso de dos horas, empleo diez minutos en su preparación. Si se trata de un discurso de diez minutos, entonces me lleva dos horas...”. Así se expresaba Winston Churchill. Me pregunto el

tiempo que dedicamos los profesionales del acompañamiento (educadores, profesionales de la salud, de la intervención social, del acompañamiento espiritual...) a prepararnos para dirigirnos a los destinatarios de nuestro acompañamiento, particularmente cuando pensamos en situaciones complejas que pueden poner en peligro la dignidad de la persona y el modo digno de vivir.

Recuerdo haber escuchado en una conferencia que para hablar con el paciente, por ejemplo, sería necesario estudiar oratoria. Lo escuché con sorpresa, pues no sé si aquel hombre que hablaba tan bien estaba echándose un piropo a sí mismo o estaba diciendo algo que yo no era capaz de comprender. Y menos en los tiempos que corren, en los que la oratoria brilla por su ausencia en... el mundo mundial.

3.1 La oratoria de los griegos

La oratoria, entendida como el arte del buen hablar siguiendo determinadas reglas, tiene su origen en Grecia, más específicamente en la antigua filosofía griega. En aquel tiempo la oratoria era parte integral de la formación cultural y ha sido objeto de estudios por muchas personas en cuya profesión estaba incluido el arte de hablar en público.

En contraste con esta realidad, hoy la oratoria se utiliza más específicamente en campos como la administración, el marketing, sectores privados, medios de comunicación y, salvo excepciones, jamás es parte de un entrenamiento educativo permanente.

En Grecia destacaron los sofistas en el siglo IV a. C. y, a diferencia de Sócrates (que utilizaba la mayéutica, el arte de interpelar dialogando), se interesaban por el arte de convencer a través de la palabra.

Ahora bien, si hoy dijéramos que oratoria es exclusivamente el arte de convencer, seríamos parciales. En realidad, podríamos pensar en ella como la ciencia que se ocupa de la for-

ma en que una persona expresa y transmite su mensaje con el deseo de que este sea eficaz, con afán de persuadir, pero sin manipular o subestimar a quien lo escucha.

Queda lejos de las profesiones de ayuda aquel arte tan cultivado en la antigüedad. Basta pasarse por una facultad de medicina, de enfermería, de trabajo social, de teología, de magisterio... y ver cómo se comunica en las aulas, tanto profesores como alumnos. Con frecuencia, un colorido power-point que se lee (si el tamaño de letra es suficientemente grande) ha sustituido al arte de comunicar con entonación, de explicar con pasión, de provocar interés por el tema, de interactuar... Ya he escuchado a varios grupos de alumnos de medicina su hartura del power-point que permite que un profesor "llegue y lea" sus diapositivas y los alumnos se dispongan a la carrera de escribir velozmente.

Y queda lejos de estas profesiones de ayuda aquel arte tan cultivado en otros tiempos de sentarse juntos y hablar unos minutos (¡tampoco tantos!) sobre lo que está sucediendo, lo que está en juego en el mundo personal y social del paciente, del destinatario del acompañamiento.

3.2 *El poder de la palabra*

Nadie pondrá en duda, sin embargo, el poder de la palabra en las relaciones que se producen en el acompañamiento humano. La eficacia de un tratamiento, la fidelidad a su seguimiento, el impacto emocional de una mala noticia, la reacción de una familia ante un fracaso o una situación inesperada, y mil situaciones más, están en estrecha relación con el modo como los agentes del acompañamiento manejen la comunicación, utilicen la palabra.

Y es que la palabra tiene un poder impresionante. Con ella construimos una especie de aureola en torno a nosotros y a lo que decimos. Con ella inspiramos confianza o descon-

fianza, atraemos o producimos rechazo, generamos atención o aburrirnos, hacemos pensar o matamos la curiosidad. Con ella hacemos reír o llorar, generamos indiferencia o sentimientos intensos.

Con la palabra, damos vida o generamos muerte. Tiene, efectivamente, el poder de una espada afilada. Que la palabra llega a tener tanto poder que de ella puede depender la vida o la muerte, nos lo enseña la experiencia, y con sencillez lo ilustra esta fábula levemente cambiada y recogida en nuestro libro "Regálame la salud de un cuento":

Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Las ranas se reunieron alrededor del hoyo. Cuando vieron cuán hondo era el hoyo, dijeron a las dos ranas caídas que, a efectos prácticos, se debían dar por muertas.

Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras ranas seguían insistiendo en que sus esfuerzos serían inútiles. Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió. Se desplomó y murió. La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible. Una vez más, la multitud de ranas le gritó que dejara de sufrir y simplemente se dispusiera a morir. Pero la rana saltó cada vez con más fuerza hasta que finalmente salió del hoyo.

Cuando salió, las otras ranas le preguntaron: ¿No escuchaste lo que te decíamos? La rana les explicó que era sorda. Ella pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más para salir del hoyo.

3.3 *Usar bien la palabra*

Resulta difícil hacer recomendaciones sintéticas para hacer un buen uso de la palabra sin caer en el riesgo de que sean simples recetas con escasa eficacia.

Sin embargo, es sabido que hablar con seguridad (sin altanería), expresando claramente el mensaje (sin tecnicismos innecesarios), teniendo en cuenta al auditorio y sus características (también en la comunicación “dos a dos”), haciendo síntesis, comprobando que se es comprendido, preparándose debidamente el tema, hablar con orden... son algunas claves importantes.

Empezar por un “no”, utilizar muchos “pero”, que con frecuencia anulan todo lo dicho anteriormente, usar un tono monótono, no mirar a la cara, no considerar el lenguaje no verbal y el contacto físico, y otras tantas variables, pueden arruinar la eficacia de una comunicación.

Ya puede ser sabio un agente del acompañamiento en sus diversas formas posibles, amable y dulce incluso, erudito como él solo, que si no se interesa por algo más que la información y las razones, perderá mucho de su valor personal y profesional.

En cambio, las razones claras y palpables, expresadas con sencillez, pero dichas con el corazón y al corazón, generarán un atractivo que facilitará la consecución del objetivo en las relaciones en el campo de la salud. En la tensión entre razón y corazón, el corazón suele ganar la batalla, particularmente cuando la fragilidad humana asoma por algún rincón.

La escasez de información, lo mismo que la sobredosis de información, es una variable que no inspira seguridad en la persona acompañada. Transmitir incertidumbre para asegurarse de que pase lo que pase “ya estaban avisados”, no parece ser una sana motivación.

Asegurar con mirada firme que se está haciendo todo lo posible, que hay verdadero interés, interés desinteresado, que la palabra no es un escondrijo, sino la encarnación de la misma persona buscando el bien, saliendo de sí, generará salud en el destinatario y, a buen seguro, también en quien la pronuncia.

4 Educar para acompañar

En España se está abriendo camino la formación en *counselling*. En 2014 surgía la Asociación H, de ACHÉ: *Asociación de counselling humanista de España*, de la mano de un grupo de profesores y exalumnos del máster en *counselling* del Centro de Humanización de la Salud de la Facultad de Educación Social y Trabajo Social en la Universidad Ramón Llull (Barcelona). Todo un hito en la historia de la formación en esta forma de relación de ayuda, cada vez más reconocida, pero aún de manera insuficiente.

Se trata de un campo privilegiado para la formación de profesionales que acompañan a personas en situación de dificultad, para adquirir actitudes y habilidades que den eficacia al acompañamiento y se superen así formas de ayudar superficiales, moralizantes, directivas, ineficaces.

La nueva Asociación, que espera constituirse en un movimiento de fomento de la formación en esta forma de relación de ayuda tan importante para las profesiones relacionadas con el sufrimiento humano y con los voluntarios que acompañan en situaciones de necesidad, promete buen futuro. Ya son muchas las personas que han pasado por el máster en *counselling* por Tres Cantos (Madrid) y por Barcelona, buscando con esfuerzo cualificar su profesión o abrirse camino en lo que podrá ser en el futuro una nueva profesión.

4.1 Qué tipo de formación

En ciertos contextos de promoción del *counselling* se debate sobre el tipo de formación que tienen que tener los *counsellors* y las personas que acompañan en situaciones de vulnerabilidad y que buscan el modo de llevar una vida digna. No falta quien afirma que lo importante es hacer una experiencia personal de ser ayudado, experimentando el proce-

so interior que se realiza mientras alguien te acompaña en el generar algún cambio saludable. Otros insisten sobre la necesidad de partir de una formación consistente en alguna disciplina humanista, que garantice un conocimiento psicológico y antropológico del ser humano, que fomente la comprensión de la condición humana vulnerable.

Hay quien considera que es necesaria una titulación universitaria previa (entre las cuales puede estar también la psicología, obviamente), y hay quien rebate esta cuestión reclamando de nuevo la importancia de la experiencia en los procesos formativos en counselling.

A mi modo de ver, además de una seria formación previa al counselling, mucho más fácilmente verificable en quien ha pasado por una formación académica de licenciaturas o similares, se requiere un tiempo que supere las experiencias “oasis” que a veces se producen en cursos intensivos y breves (pocos meses). Se requiere, asimismo, entrar en contacto con la literatura básica de las fuentes. No basta con oír hablar de Rogers y de la importancia de centrarse en la persona. Aprender counselling, aprender a ayudar en situaciones complejas, requiere tiempo y esfuerzo. Yo diría que es difícil.

Un aspecto metodológico importante es la *sana combinación entre teoría, praxis y desarrollo personal*. Un buen conocimiento de alguno de los modelos existentes, fundamentado teóricamente, con una antropología de fondo que ayude a comprender la complejidad del ser humano y su mundo interior, relacional, su vulnerabilidad psicológica, afectiva, parece imprescindible. Será difícil también formarse bien sin asomarse a la psicopatología, para saber derivar y gestionar los trastornos de personalidad y otras patologías. Será necesario también conocer lo suficiente para gestionar los conflictos éticos no con impulsivi-

dad o prejuicios, sino acompañando a discernir ponderando y deliberando en medio de la complejidad de la vida moral.

Otro aspecto importante de la metodología será *la experiencia*. En efecto, no se aprenden técnicas solo por conocerlas. Es necesario entrenarse, dejarse supervisar, hacer prácticas con tutor, con compañero, con actor, con usuario real... pero siempre dejándose interpelar: por uno mismo, por otros miembros de los procesos formativos y por los expertos en supervisión. El aprendizaje por modelado es un buen recurso. El análisis de casos (diálogos, videos) ayuda eficazmente; pero, sobre todo, la supervisión del formando en counselling, sea en cámara de Gessell o con cualquier otro recurso.

Y una tercera clave fundamental es el *desarrollo personal del consejero*. Es difícil acompañar en el sufrimiento si no se hace introspección, si no se toma conciencia de cómo se gestionan los sentimientos propios, cómo se tienen integradas las propias dificultades vividas en el pasado, cómo se están afrontando los propios conflictos en el presente. El autoconocimiento, la asertividad, la regulación emocional, el desarrollo moral del consejero, son imprescindibles para un buen aprendizaje en counselling.

4.2 Interiorizar las actitudes

Mientras que el *coaching* insiste mucho en técnicas para acompañar a las personas a conseguir sus metas y desarrollar sus potencialidades, el *counselling* se centra mucho en el poder de las actitudes, con su dimensión cognitiva, afectiva y conductual.

En efecto, no basta con haber oído sobre la importancia de la empatía, de la consideración positiva y de la autenticidad como trípode fundamental (tríada rogeriana) para el counselling. Las actitudes requieren un proceso de exploración de sus implicaciones desde

el punto de vista teórico. Bien es sabido que la palabra “empatía” sufre una gran inflación, y es confuso el significado de la aceptación incondicional de la persona si no se explora y matiza, como es complejo el concepto de autenticidad sin trabajarlo conceptualmente. Mientras no se haga un trabajo teórico sobre estas actitudes y sus implicaciones y límites (definir: delimitar), la formación en counselling tendrá algo pendiente. Son demasiados los autores, artículos y en ocasiones libros, que manejan de manera confusa estos conceptos. Quizás nos encontremos en un bosque conceptual que reclama luz y confrontación entre tendencias complementarias y, a veces, divergentes.

Pero la formación en las actitudes clave para desarrollar las competencias del counsellor tiene que pasar también por el adiestramiento en la dimensión comportamental de las actitudes. De ahí la necesidad de las prácticas. No se aprende espontáneamente a desplegar la empatía en situaciones tan divergentes como uno se puede encontrar en el counselling. Ni se aprende a validar sentimientos igualmente cuando estamos ante una persona triste o cuando estamos ante una persona agresiva, en los diferentes momentos de la curva de la hostilidad...

“Cada maestrillo tiene su librillo”, dice la sabiduría popular, y por lo mismo, cada alumno habrá de encontrar el modo de desarrollarse genuinamente, para no caer en el fingimiento de poseer algunas técnicas y repetir cual papagayo algunas reformulaciones encontradas en manuales que pueden reducir la técnica a una mera caricatura de formas de responder que fomentan la eficacia en la auto-nomía de los ayudados.

4.3 Necesaria introspección

Aprender a ayudar pasa necesariamente por mirarse por dentro y hacerse experto en vulnerabilidad. Estamos hechos de la misma madera los seres humanos. Somos todos distintos, pero la comprensión de los dinamis-mos internos y de nuestras “sombras”, será siempre un recurso inestimable para ayudar a otras personas en el abordaje de situaciones que generan sufrimiento.

La introspección es una puerta al progreso y transformación personal, es central en términos de nuestro desarrollo personal y espiritual. Sin la capacidad de asimilar lo que aprendemos y de reflexionar profundamente sobre lo que somos, lo que sentimos, lo que vamos aprendiendo de nosotros mismos y sobre los principios del conocimiento espiritual, no podemos desarrollarnos como ayudantes efectivos. Podemos pensar y hablar de desarrollo personal del consejero, pero este pasará siempre por el desarrollo espiritual, por la autoobservación en silencio, por el discernimiento. La introspección es la base de nuestra estabilidad personal, especialmente frente a las adversidades, y también es la posibilidad de hacer cambios y explorar formas más profundas de nuestro ser. Imprescindible en el aprendizaje del counselling.

Por eso, los buenos planes de formación existentes en España contemplan esta dimensión con diferentes estrategias que la favorecen. No todos por igual; de ahí la necesidad de elegir bien entre la oferta circulante.

Promover una vida digna pasa por educar a la prevención, acompañar como tutores de resiliencia en la adversidad, y este acompañamiento requiere una formación específica en educadores y agentes sociales y espirituales.

JOSÉ CARLOS BERMEJO HIGUERA