

La ausencia del juicio en la ayuda

En el libro “Doble drama. Humanizar los rostros de la pederastia”, presento mi encuentro con una muchacha de 13 años, víctima de la violación de su padre durante un año y medio, cada dos días. Fue un encuentro duro para mí, solicitado por su madre y con su consentimiento. Buscaba ayuda, naturalmente. Ya había frecuentado a una psicóloga después del embarazo y aborto, revelador de lo que estaba sucediendo, ante su madre.

Así de duro. El padre ahora, en la cárcel. La víctima solo reveló lo acontecido cuando, al quedarse embarazada, se lo contó a su madre, que vivía separada y con otra pareja. Por la naturaleza del encuentro, yo sabía que solo contaría con una oportunidad de diálogo, por lo que mi objetivo se centró en fomentar en la joven la apertura a una ayuda profesional.

Su demanda era esta: “no aguanto sin relaciones sexuales y mi mamá me va a ayudar a planificar para evitar riesgos”. Esta era una de las caras del drama. La adicción creada al sexo en un contexto tan dañino como la violación por su padre.

Y me costó

No me costó nada entrar en el mundo de María (llamémosla así). Enseguida se desahogó y se generó esa confianza que permite narrar, mirar a la cara, sacar las causas del sufrimiento, contar solamente lo que por su iniciativa deseaba, expresar cómo se sentía, lo que temía...

Puse todo mi empeño en conseguir enlazarla con un recurso de ayuda. Enseguida se resistió. La relación que había mantenido con la psicóloga había sido negativa: “me reñía porque tardé tanto en contárselo a mi madre”. Se había sentido juzgada, en lugar de acogida, reprobada en lugar de confrontada para la ayuda en el futuro.

Y es que, cuanto más se siente juzgado el ayudado, menos poder tiene el ayudante de influir positivamente sobre él, menos confianza se genera en la interacción. Lo sabemos por experiencia: cuando nos juzgan, nos replegamos, nos echamos para atrás, nos defendemos, somos capaces de emprender caminos menos comprometidos en la comunicación, nos sentimos en un escenario menos adecuado para la relación de ayuda.

Ausencia de juicio moralizante

Carl Rogers, a quien podemos considerar “padre” del *counselling*, establece tres condiciones facilitadoras de las relaciones de ayuda, conocidas como empatía, congruencia o autenticidad y consideración positiva incondicional.

No es nada natural sentir consideración positiva incondicional hacia alguien de antemano. Al contrario, el juicio está presentes frecuentemente en las relaciones interpersonales y también en las de ayuda.

Para Rogers, se trata de una atención calurosa, positiva, receptiva, hacia el cliente, una aceptación de los sentimientos, validándolos y una ausencia de juicio sobre el otro. Se trata de una aceptación de la esencia de la persona, más allá de su conducta, sin que ello conlleve una aprobación positiva de la conducta. Rogers lo describe así. “se trata de un sentimiento positivo que se exterioriza sin reserva ni juicios”.

Lo que, aparentemente es fácil de definir, no es tan fácil de llevar a la práctica, incluso aunque sepamos que, como decía Leonardo Da Vinci: “Nada nos engaña tanto como nuestro propio juicio”. Algunos consideran que mientras que la empatía y la autenticidad son actitudes, la aceptación incondicional tiene un vínculo mayor con los sentimientos que el ayudado genera en el ayudante, dificultándose así su despliegue cuando estos son negativos.

Es obvio que María suscitaba en mí no solo la indignación por ser víctima, sino también la rabia por no haberse defendido antes pidiendo ayuda a su mamá. Algo así le pudo pasar a la psicóloga por la que se sintió juzgada, perdiendo así el poder de continuar el acompañamiento.

Educarse en la aceptación

En cuanto a los sentimientos que las personas a las que ayudamos producen en nosotros, es obvio que se producen y no podemos forzarnos a experimentar unos u otros. Sentimos atracción o rechazo...

Ahora bien, la disposición actitudinal ante una persona a la que queremos ayudar, realmente es educable y depende también de la voluntad. Un *counsellor*, un profesional de la relación de ayuda tiene el gran reto de integrar saludablemente el “nada humano me es ajeno” de Terencio. En el fondo, estamos hechos de la misma madera y todos los dinamismos humanos encuentran un eco en nosotros que, bien utilizado, puede aumentar nuestro dial comprensivo de la comunicación del ayudado. Rogers decía que “lo más íntimo es también lo más universal”.

Hemos aprendido desde muy pronto, desde niños, a discriminar entre bien y mal, a evaluarnos y evaluar a los demás en estos términos, hemos introyectado el sistema de evaluación propio de la cultura. Como adultos, podemos seguir el mismo esquema, dejándonos condicionar por el aprendizaje y por la proyección de las partes internas propias que consideramos inaceptables. Esta parte es, quizás, la más difícil de erradicar: la aceptación del otro pasa por la aceptación previa de mis partes alienadas que tiendo a proyectar hacia el exterior.

Quizás el camino para desarrollar realmente la consideración positiva incondicional de la persona a la que queremos ayudar sea interconectarla con la empatía. A través de ella, a través de la captación del mundo subjetivo profundo de la vivencia de la otra persona, de sus impulsos secretos, de sus sufrimientos y de las heridas que están en el origen de sus conductas reprobables, podamos aumentar nuestra posibilidad de omitir juicios moralizantes sobre la persona.

Y puede que si la empatía es fundamental para alimentar la consideración positiva, la autenticidad no lo sea menos. Al escuchar a la persona a la que queremos ayudar, surge en nosotros nuestro juicio y la tarea de mirarse a sí mismo podría ser

productiva para la aceptación incondicional del otro. Nuestra atención es selectiva y censura cualquier contenido que pueda sacudir nuestras certezas o pretendidas certezas. Puede ser un indicador de una falta de congruencia.

Cuando me adentro en la subjetividad del otro, cuando suelto mis propios códigos y adopto su marco de referencia, el juicio se debilita. “Los juicios sobre las personas no son jamás decisivos, surgen de resúmenes que inmediatamente hacen pensar en la necesidad de una reconsideración”, dice Iris Murdoch.

Nuestra niña necesitada de ayuda, María, no experimentará un encuentro eficaz de desarrollo personal y confianza si no está libre de ese juicio que, además de disminuir el potencial ayudador, añade un sufrimiento evitable en un contexto que pretendía ser lo contrario: alivio del sufrimiento. A la aceptación incondicional y consideración positiva, Rogers no dudará en llamarla amor por el paciente.

José Carlos Bermejo