

La relación de ayuda

Psic. Cliserio Rojas Santes

La palabra que sana

Cuando atravesamos por una crisis o problemas psicológicos y relacionales en nuestra vida cotidiana, los resolvemos – o tratamos de resolverlos - con los recursos con los que contamos, con los que conocemos y de acuerdo a nuestra experiencia. Muchas veces no nos detenemos a pensar, a reflexionar si en realidad estamos utilizando lo mejor de nosotros. Si pudiéramos un poco de atención nos daríamos cuenta de que, sin decidirlo o premeditarlo, tenemos un estilo propio para afrontar todo lo que se nos presenta. Hay muchas personas que lo explican todo con un: “así soy”, “así lo aprendí”, “siempre he sido así”, “siempre me ha funcionado”, etc... Por eso encontramos estilos muy varios: el que habla mucho, quien da muchos consejos, quien mucho escucha, quien se pone ansioso, quien se desespera, quien regaña, quien siempre envía a los expertos, etc. Estos diferentes estilos de ayuda relacional sin embargo pasan desapercibidos.

Sucede que, cuando esos recursos, no le son suficientes a la persona para resolver o sobrellevar sus problemas, es necesario buscar o pedir ayuda. Aquí nace la relación de ayuda: la tentativa de ofrecer una ayuda relacional por parte de “no – expertos”. A menudo no estamos preparados para esta tarea.

¿Qué es este término? Entre los diferentes modos de ayuda, encontramos también una ayuda “a través de la palabra”. Ha existido siempre, pero ha adquirido un nuevo sentido y nueva importancia por el desarrollo de las ciencias humanas del comportamiento que nos ofrecen nuevas herramientas para conocer al interlocutor y desarrollar nuevas y más adecuadas modalidades de comunicación. Pues bien, la Relación de Ayuda “es un tipo particular de relación entre un ayudante preparado y una persona en busca de ayuda”; esta relación *aspira* por medio de la práctica de actitudes y del uso de técnicas apropiadas a favorecer el crecimiento del individuo a nivel personal, intelectual y espiritual.

Objetivos de la Relación de Ayuda

La Relación de Ayuda - o *Counseling* como también se le ha llamado en la cultura Estadounidense es utilizada para favorecer en los individuos un nivel mayor de realismo, de responsabilidad hacia una mayor armonía interior. A la vez se busca que la persona descubra y desarrolle sus potencialidades en todas las dimensiones de su ser: físicas, intelectuales, emocionales, sociales y espirituales.

En el mundo de la salud, se hace patente la necesidad de profesionales que tengan la capacidad de acoger, escuchar, comprender, respetar y acompañar a los pacientes que deambulan entre un torbellino de dudas, preguntas, miedos, corajes e infinidad de emociones y situaciones. Es importante que el profesional de la salud ya sea médico, enfermera, psicólogo, trabajador social, orientador espiritual o voluntario se prepare en estos menesteres, ya que el contacto con personas necesitadas forma parte del normal

quehacer diario. Su papel es también el de dialogar con personas que viven y sufren conflictos emocionales o espirituales y no encuentran por su cuenta y con sus recursos salida o se les dificulta encontrarla.

La Relación de Ayuda no es solamente para enfermos, sino para todas aquellas personas que no están satisfechas con la vida que llevan en su familia, matrimonio, hijos, trabajos, o problemas de fe, etc. A todas estas personas se les puede ofrecer un acompañamiento a través de la escucha y un diálogo.

Otro de los propósitos de la Relación de ayuda es ofrecer un *método* para superar las dificultades psicológicas inmediatas, es decir, la persona que se ve ayudada a reconocer sus dificultades, recursos y pistas de solución, puede aprender como tratar situaciones análogas, ya sean estas enfermedad, muerte, crisis matrimoniales, despidos laborales, falta de autoestima, etc. La persona ayudada aprende nuevas y más constructivas maneras de enfrentar la realidad.

Con todo lo anterior nos damos cuenta de lo valioso que resulta el poder dar o recibir una relación de ayuda. Espero que en próximos números nos siga favoreciendo con su preferencia, para así seguir ahondando más en este gran tema que es la relación de ayuda.

VENTANA

El Centro San Camilo AC propone un Curso de Iniciación al Diálogo y a la Relación de Ayuda.

Objetivos

Adiestrarse en las habilidades propias de la Relación de Ayuda de manera práctica; Mejorar la competencia racional y emocional en el encuentro con las personas en situación de crisis; Ofrecer un espacio de aprendizaje eminentemente práctico; mejorar el estilo relacional y de ayuda a partir del estudio, del análisis de casos y de la supervisión

Contenidos

- El proceso de la comunicación
- El manejo de la dimensión emocional
- Las fases de la Relación de Ayuda
- Los estilos comunicativos
- La empatía y otras actitudes

Destinatarios

El Curso se dirige a todas las personas involucradas en los problemas del acompañamiento de personas que viven dificultades. Es particularmente indicado para los profesionales y voluntarios de la salud y de la asistencia. También puede ser provechoso para los animadores de grupo.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 00 (2002)

Estructura

Cada una de las 10 unidades se articula alrededor del tema general, a través de la exposición de objetivos particulares, sesiones didácticas y prácticas activas experienciales. Los asistentes se comprometen a cumplir con todo lo anterior

Lugar, fechas y horario son fijados en cada caso de acuerdo a los grupos que quieran participar de esta experiencia formativa. Cada curso se activa con un mínimo de 15 personas hasta un máximo de 25. Duración: 20 horas.