

A close-up photograph of a pink flower petal, showing its delicate texture and vibrant color. The petal is the central focus, with a green stem visible at the bottom. The background is softly blurred, showing other parts of the flower.

Ana Martínez-Cuevas
José Carlos Bermejo
Pilar Barreto

Profesionales compasivos

La aceptación incondicional
en las relaciones de ayuda

Desclée De Brouwer

Ana Martínez-Cuevas
José Carlos Bermejo
Pilar Barreto Martín

Profesionales compasivos

La aceptación incondicional
en las relaciones de ayuda

Desclée De Brouwer

© Ana Martínez-Cuevas, José Carlos Bermejo y Pilar Barreto Martín, 2024

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3278-2

Depósito Legal: BI-1055-2024

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Índice

Prólogo de José Carlos Bermejo	9
Introducción	19
1. El counselling en las profesiones de ayuda	23
Diferentes aproximaciones al concepto de <i>counselling</i>	25
2. Los presupuestos del <i>counselling</i>	43
Autonomía del ayudado	43
Visión positiva de la persona	45
Relevancia de las actitudes en el ayudante	46
Importancia del mundo afectivo	47
Ayudar a pensar	48
Cualquier campo de ayuda	49
Idea de proceso	49
3. Profundizando en la aceptación incondicional	51
Aproximación al concepto	54
Componentes integradores de la aceptación incondicional ..	67
4. Cuando la mirada del otro ayuda a crecer	73
Una mirada que invita	74
Una mirada que abraza	76
Una mirada que redefine	79
Una mirada que celebra	84

PROFESIONALES COMPASIVOS

5. Implicaciones de la aceptación incondicional	85
Reconocimiento de la autonomía del cliente	86
Necesidad de autoaceptación del ayudante	87
Abandonar el deseo de cambiar al otro	96
Nivel de autoestima adecuado en el ayudante	97
6. Efectos del despliegue de la aceptación incondicional. .	103
Posibilidad de explorar el propio mundo	103
Inicio de camino de autoaceptación.	109
Aumento de la autoestima en la persona ayudada	112
Evitación de la ruptura del vínculo	117
Cerrando el libro	119
Epílogo.	125
Algunos materiales para trabajar.	127
Material 1. Sobre la ternura	128
Material 2. Sobre los componentes de la aceptación incondicional	130
Material 3. Sobre la presencia	132
Material 4. Sobre nuestra mirada.	136
Material 5. Sobre las heridas	137
Material 6. Sobre la mirada del otro.	138
Material 7. Sobre la autoaceptación.	139
Material 8. Sobre el manejo de la paciencia	140
Material 9. Sobre la serenidad	141
Material 10. Una nota de humor sobre la consideración positiva	144
Referencias	145

Prólogo

Para mí es buena noticia cuanto está sucediendo con la palabra compasión. Yo diría que la estamos recuperando, liberándola de miradas cortas que la hacían casi despreciable por evocar ñoñería o pena superficial.

Es cierto que el corazón del ser humano se mide por su capacidad para acoger el sufrimiento. Hoy, no falta quien se pregunta si es culturalmente posible la compasión, si somos capaces de interpretar el modo como nos comportamos con los demás con el lenguaje de la compasión.

Somos cada vez más los que queremos acompañar compasivamente a otras personas que se encuentran en situación de malestar y sufrimiento. Y cada vez más los que decimos que queremos hacerlo “centrados en las personas”. Sin duda, una profundización antropológica y una aclaración de las causas e implicaciones de esta nueva corriente, se hace necesaria y oportuna.

Atención centrada en la persona

En efecto, en estos últimos años, asistimos a una especie de *boom*, quizás reactivo, en la promoción de modelos llamados “de atención centrada en la persona”. Es posible que, como reacción a ciertas actitudes de paternalismo en las relaciones de ayuda y en

el diseño de programas y servicios, estemos ahora reclamando a diestro y siniestro que lo que toca es poner a la persona del cliente, paciente, participante en un programa, etc., en el centro.

Una de las implicaciones de estos modelos de atención integral centrada en la persona, es la consideración del otro en su faceta multidimensional. No solo tiene necesidades físicas, sino que, en todo caso, tiene afectada su dimensión cognitiva, emocional, relacional, valórica y espiritual. Y toda forma de ayuda, ha de considerar esta multidimensionalidad. Tanto la de ayudado como la del ayudante.

Un segundo aspecto de este modelo es la importancia dada al respeto de la autonomía moral del ayudado. A este respecto, asistimos a un verdadero auge global de dinámicas de empoderamiento y reconocimiento de esa libertad y protagonismo propios del *counselling*, que quizás Rogers puso bajo el concepto de “tendencia actualizante” y “consideración positiva”.

Hay que tener en cuenta, en todo caso, que autonomía no es autosuficiencia, ni autarquía. Y que el desarrollo de la autonomía se da siempre en un contexto circunstancial, de manera provisional o temporal, admitiendo, como no puede ser de otra manera, grados, por ser siempre la autonomía de carácter realacional. Kant recordará que el principio de autonomía implica elegir de tal modo que las máximas de elección pudieran ser comprendidas en el mismo querer como ley universal. El respeto de la autonomía implica que las acciones autónomas no deben ser controladas ni limitadas por otros, siempre que sus ideas y acciones no supongan un grave perjuicio para otros.

Rogers, padre de la psicología humanista y del *counselling* como referente para acompañar a las personas en sufrimiento, de manera no directiva, precisa que una consideración positiva completamente incondicional no existe si no es en teoría, y puntualizaba que sería mejor decir que esa consideración positiva incondicional se da en muchos momentos de la relación. Hay, en el

fondo, una convicción y una actitud de confianza en la tendencia al bien, al desarrollo, al cambio constructivo, en el devenir humano.

Sabemos por experiencia que la consideración positiva y afectuosa, confiada en la persona, cuando es vivida con sinceridad y madurez por parte del profesional, trae notables ventajas para el cliente, el cual se siente con ganas de participar, conocerse más a fondo y comprometerse.

Me gusta citar una anécdota relativa a lo que he dado en llamar “las patatas de Rogers”. En su libro *El poder de la persona* refiere: “Recuerdo que en mi niñez guardábamos nuestra provisión de patatas para el invierno en el sótano, varios pies debajo de una pequeña ventana. Las condiciones eran desfavorables, sin embargo, de las patatas salían unos retoños que eran una especie de expresión desesperada de la tendencia direccional que he estado describiendo (la tendencia actualizante). Nunca llegarían a ser una planta, nunca realizarían su potencial real. Pero bajo las circunstancias más adversas, luchaban por llegar a ser”. Si una patata tiene esta tendencia, esta fuerza ¿no la tendrá un ser humano?

La tendencia actualizante

La noción de la tendencia actualizante ha sido central en la teoría centrada en la persona de Carl Rogers. Según él, la tendencia actualizante es la única fuerza motivacional. En el mundo del acompañamiento en el sufrimiento, en el mundo de la relación de ayuda y del *counselling*, evocamos la clave de Carl Rogers llamada “tendencia actualizante” o “fuerza de vida”, motivación innata a desarrollar las potencialidades lo máximo posible y mejorar.

Hay quien dice que, si hubiese que resumir el enfoque centrado en la persona, tal y como lo propuso Carl Rogers, en un solo constructo, este sería el de tendencia actualizante. Con este se refirió a la tendencia básica de cada organismo a actualizarse, mantenerse y realizarse. En lugar de entender al humano como una colección

de motivaciones y necesidades, propuso que existe exclusivamente una sola motivación subyacente e inherente tanto a mantenerse como a moverse hacia la realización de su potencial. Y esta es la clave del enfoque conocido en el *counselling* como no directivo.

La tendencia actualizante no es “buena” o “mala”, no es un concepto moral; es un concepto biológico básico, es una “tendencia hacia el crecimiento”, parecida a la que se ve en muchas cosas vivas, pero también distinta en tanto en cuanto gran parte de su expresión se da en nuestro mundo social. Es un impulso fundamental dentro de nosotros que nos hace sacar lo máximo de nuestro proceso vital y la mayoría de ese proceso vital es de naturaleza social. La tendencia actualizante lleva a usar lo mejor que puede las circunstancias sociales, incluyendo la formación de relaciones sociales mutuamente enriquecedoras, cuando las condiciones sociales lo permitan. Y cuando no lo permitan, buscará otra salida, siempre intentando mantener y aumentar el funcionamiento del organismo.

La mirada positiva, sin juicio, como presentamos en este libro, parte del convencimiento de que los seres humanos tenemos una tendencia innata a desarrollar una vida con el despliegue de nuestras potencialidades hacia el máximo. En ella consiste una de las tres actitudes de estas formas de relación de ayuda: la consideración positiva, la confianza en los recursos del ayudado, la mirada posibilista y no moralizante de la persona, sobre la que escribimos estas páginas.

La tendencia actualizante es, en el fondo, una de las claves del concepto fundamental en el enfoque centrado en la persona de Rogers. El organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades, dirigirse hacia su crecimiento y preservación. El ser humano tiene la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismo y de resolver sus problemas de modo suficiente. Se trata de la tendencia a alcanzar lo que el sujeto percibe como revalorizador o enriquecedor, aunque no necesariamente lo es objetiva o intrínsecamente.

PRÓLOGO

Para Rogers no se trata ni de una creencia ni de un supuesto, sino una simple descripción de las consecuencias de tener en cuenta seriamente la cualidad de interconexión y las relaciones.

Se trata, en el fondo, de una constatación de las relaciones de las partes con el todo que supera el modelo positivista y cientifista. El modelo científico positivista que imperó durante siglos, empezó a cuestionarse a finales del siglo XIX. Responde a una insatisfacción con la racionalidad lineal y unidireccional. A pesar del acta de defunción del positivismo lógico, muchas personas, en las profesiones sanitarias y de intervención social, mantienen esta referencia en sus aproximaciones a los pacientes o ayudados.

El humanismo afirma que el ser humano es un ser complejo, multidimensional, es un ser en relación, pues además de no poder vivir aislado de los demás, es a partir de dicha relación y mediante la comunicación como se crea a sí mismo (autoconcepto) y se valora como individuo (autoestima).

El ser humano es un ser dinámico, cambiante, en proceso, en constante movimiento, inmerso en un proceso activo llamado vida, el cual, por naturaleza se conduce hacia una dirección que la mantiene y la mejora. La persona es un ser positivo, digno de confianza, que necesita atender a su sabiduría organísmica intrínseca a fin de poder desarrollar todo su potencial. Sea cual sea el estímulo o el ambiente que le rodee, la tendencia hacia un funcionamiento pleno que le dé seguridad y felicidad es inherente a él, y la podrá desarrollar en la medida en que sea libre para descubrir y aprender a conducirse. Esta tendencia tiene como efecto dirigir el desarrollo del organismo de forma autónoma y en el sentido de la unidad, revelándose así en su totalidad.

Tal y como un tulipán instintivamente se dirige siempre a ser tan completo y perfecto como le es posible, igualmente el humano se mueve hacia el crecimiento, la satisfacción y la realización de su nivel más alto posible de humanidad. La única restricción proviene del entorno.

El término “autoorganización” fue introducido por vez primera por Immanuel Kant en la *Crítica de la razón práctica*. En el marco de la psicología, Kurt Goldstein habló de autoactualización: el orden de un sistema –organismo– no viene de fuera, sino de dentro. Una aportación definitivamente novedosa por parte de Rogers fue la actualización del *self* o tendencia actualizante. En efecto, cuando Rogers habla de patología se refiere precisamente a esto, al estado en que la tendencia actualizante está “secuestrada”.

En resumidas cuentas, en función de los juicios de valor con que crecimos, creamos un conjunto de ideas sobre lo que creemos que somos y sobre lo que creemos que deberíamos llegar a ser. La mayoría de las veces, esta idea coincide solo parcialmente con lo que de verdad somos y, a la larga, se instala cierta censura que dificulta contactar con lo que de verdad sentimos, queremos y necesitamos. En la medida en que la persona se viva genuinamente aceptada y comprendida, se animará a tocar aquellas partes suyas que de manera más o menos consciente rechazaba.

Si queremos servir de ayuda, como propone Rogers, necesitaremos partir de la constatación de que cada persona hace constantemente lo mejor que puede, dadas las circunstancias, internas y externas. No es, según él, una mera creencia, ni cuestión de confianza ciega.

Así pues, sin ignorar la tendencia al deterioro, y la capacidad de elegir y hacer el mal, debemos otorgar pleno reconocimiento a la sintropía o tendencia mórfica, que consiste en una propensión permanente hacia un orden creciente y una compleja capacidad de interrelación, tan evidente a nivel inorgánico como orgánico. El universo construye y crea permanentemente, además de deteriorar.

Muchos son los que critican este punto de vista. Les parece excesivamente optimista y que no se ocupa debidamente del elemento negativo, nocivo, el lado oscuro de los seres humanos, el pecado o posibilidad de hacer daño.

La tendencia actualizante propuesta por Rogers, –dicen los críticos– no se relaciona con los valores. No ensalza ni busca la bondad o el altruismo. Subyace una autoreferencialidad y una ética no heterónoma, con riesgo de sabor a individualismo y relativismo. Se trata, en efecto, en cierto sentido, de un enfoque emancipatorio. Ante esto nacerán resistencias, obviamente, puesto que parece legítimo la existencia de códigos comunes de conductas, laicos o de fuentes espirituales, como quiera que sea. No solo la autonomía y la autoreferencialidad.

La tendencia actualizante no puede ser una mirada ingenua, como quien quisiera negar la tendencia del ser humano a hacer el mal, daño a uno mismo o a otro. La inclusión de esta mirada positiva con el realismo de quien sabe de la seducción del mal, está pendiente en algunos espacios donde ingenuamente se presenta el *counselling* como modo de ayudar a ser sí mismo, sin referentes de valor ni alteridad. Por eso, en el *counselling* es muy necesario ayudar a tomar decisiones que honren los valores, no solo que generen bienestar emocional o satisfacción con la tendencia natural. Se abre el paso del estudio de la legítima persuasión en las relaciones de ayuda, a la que he dedicado también el libro, con Rosa Belda: *La persuasión. Las palabras en las relaciones de ayuda*.

La compasión

Agustín de Hipona, a la misericordia la llamó “el lustre del alma”, que la enriquece y la hace aparecer buena y hermosa; y Tomás de Aquino llamó la atención sobre el serio riesgo de que la “justicia sin misericordia es crueldad”.

La aceptación incondicional, a la que dedicamos estas páginas, es una expresión noble de ese lustre del alma: la compasión. La compasión es una actitud –no solo un sentimiento– fundado en bases mucho más físico-psicológicas y espirituales que las relativas a la piedad. La compasión es la atracción inevitable de la fragilidad,

la debilidad y el sufrimiento ajeno, que hace a la persona partícipe de la “necesidad” de com-padecer. Nos mueve a arriesgar y hasta perder, por el otro, los propios intereses. Es un movimiento de participación en la experiencia del otro, en virtud del cual se genera una solidaridad y una obligación consiguiente de cuidado.

Más intensa que la empatía, en principio, la compasión se traduce en verdadero compromiso por aliviar o reducir su sufrimiento. El budismo ha hecho de este sentimiento su actitud espiritual propia. Todo ser vivo merece esta piedad cuidadora, esta solidaridad en la finitud o por la menesterosidad. Pablo de Tarso invitaba a “reír con los que ríen y llorar con los que lloran” (Rm, 15, 12), reforzando la idea de compartir los sentimientos y vicisitudes solidariamente, lo cual no se identifica exactamente ni con la empatía ni con la compasión.

Esta compasión genuina es la que genera la respuesta humana a la que Rogers llama aceptación incondicional o consideración positiva. Es una disposición a la ayuda sin juicio, a mirar al sufrimiento y al mundo emocional que desencadena, validando la experiencia como legítima de la condición humana. Es una disposición a compartir la herida más profunda de la otra persona realizando el acto de fe de creer en el otro, en sus posibilidades, quizás secuestradas. La compasión está en el corazón del sentido del *counselling* y otras formas de relación de ayuda que se despliegan en la escucha y el acompañamiento.

El cristianismo y especialmente San Agustín habla de compasión como misericordia y amor al prójimo, que viene del amor a Dios. Los estoicos la ven como una debilidad, en especial, Séneca que decía que se debe auxiliar al prójimo, pero sin sentir compasión. (Esto no es compasión, es más bien lástima). Sinónimo de compasión es piedad para Descartes, que la consideraba una de las pasiones del alma: “la piedad es una especie de tristeza mezclada de amor, o de buena voluntad hacia los que vemos sufrir algún mal”. Spinoza la definía como “la tristeza del mal ajeno”.

Pero no la consideraba una virtud, sino un elemento únicamente de la razón. Para Hutcheston constituye el fundamento del sentido moral, en cuanto la compasión como benevolencia es un instinto promotor del bien ajeno. Rosseau y Schopenhauer la elevan a que es fundamental como unión de uno con el todo, supone la identidad de todos los seres humanos, desde el hecho de que el dolor no sea exclusivo del que lo padece, sino a todo ser humano. Nietzsche la describe como la disciplina del sufrimiento. La fenomenología de Scheller no la ve como un sentimiento intencional único y unívoco, sino como un sentimiento que se extiende, por así decirlo, en varios grados, desde la proyección emocional pasando por la simpatía, empatía, benevolencia, piedad, misericordia y llegando al amor.

En la tradición bíblica, compadecerse se expresa como un estremecimiento de las entrañas que comporta, según los estudiosos del verbo correspondiente (*splagnizomai*), la misericordia y tiene diferentes momentos: ver, es decir, entrar en contacto con alguna realidad de sufrimiento mediante los sentidos; estremecerse, es decir, el impulso interior o movimiento íntimo de las entrañas; y actuar, es decir, que no es un impulso infecundo, sino que mueve a la acción. Se trata, pues, de una voluntad de “volver del revés el cuenco del corazón” y derramarse compasivamente sobre el sufrimiento ajeno sentido en uno mismo y sin juicios moralizantes.

La compasión y la misericordia añaden la actitud de una cierta inclinación del ánimo hacia la persona desgraciada, cuyo mal se desearía evitar. Nos da compasión y nos produce misericordia ver a una persona en duelo, un enfermo mal atendido, una persona mayor abandonada, una mujer víctima de la violencia... Pues bien, la misericordia es un movimiento interno que parte del sentimiento de pena o indignación por los que sufren, que impulsa a ayudarles o aliviarles; es la virtud que impulsa a ser benévolo en el juicio y confiado en los recursos del otro.

La compasión está comprometida en eliminar, evitar, aliviar, reducir o minimizar el sufrimiento. Es lo contrario más que de la indiferencia o impasibilidad ante el sufrimiento ajeno, de la crueldad ante el mismo. Se trata de cultivar los mecanismos de incumbencia: “El sufrimiento del otro me incumbe”, “me afecta”, “me hace sentir incómodo”, de modo que la compasión es un “sentir con”, que permite asumirlo como propio. Somos compasivos cuando nos abrimos al lenguaje de la sensibilidad, captando en nuestras vísceras el sufrimiento del otro. Por otro lado, es un misterio el hecho de que, con frecuencia, la compasión se convierte en real para las personas, no solo como consecuencia de las acciones de un individuo hospitalario, sino a causa de la intangible atmósfera que deriva de la vida comunitaria.

La compasión es, dice García Roca, un sentimiento que fecunda el valor del reconocimiento. El autor habla de “inteligencia compasiva”. La inteligencia solidaria, cuando se libra de las derivas de la razón, crea, en palabras de Ortega, un nuevo régimen atencional que se configura como inteligencia compasiva, cooperante, libre, multiforme y esperanzada. El pensar solidario, que se realiza como sabiduría, deliberación y narración, reconoce que hay un lugar privilegiado para acceder a una mayor verdad. Cuando se piensa desde los empobrecidos, desde el reverso de la historia, se iluminan aspectos que de otro modo quedan encubiertos.

Quiera Dios que estas páginas sobre la compasión expresada en acogida incondicional y consideración positiva del otro, hagan bien a quien desea acompañar eficazmente a los demás en cualquier forma de relación de ayuda, con la mirada libre del juicio que descalifica y genera malestar, con la mirada puesta en sus potencialidades.

José Carlos Bermejo

Introducción

Las profesiones de ayuda, entre las que cabría citar las de trabajador social, psicólogo, maestro, educador, enfermera... vertebran su intervención a través de la relación con los destinatarios de su ayuda, y es esta relación, junto con los elementos técnicos específicos de la profesión, la que va tejiendo y conformando los posibles procesos de mejora.

Sin embargo, resulta paradójico evidenciar que, siendo el ámbito relacional el medio privilegiado a través del cual se acompañan itinerarios de procesos de mejora, los profesionales de ayuda no cuentan con un bagaje formativo en materia relacional que les permita, ya sea en ámbitos escolares, sanitarios o sociales, desarrollar y potenciar las capacidades del otro a través del encuentro y la relación de ayuda.

El *counselling* supone la puesta en práctica del modelo de Atención Integral Centrada en la Persona. Este modelo plantea que, más allá de las técnicas que como profesionales utilicemos, es la capacidad de despliegue de las actitudes rogerianas (empatía, aceptación incondicional y autenticidad) por parte de los profesionales de la ayuda, lo que va a posibilitar un mejor desarrollo de las capacidades del ayudado y, por tanto, un mayor nivel de éxito en la intervención.

Por nuestra parte, después de años de estudio, análisis y reflexión sobre las actitudes de Rogers, coincidimos con los planteamientos

de, entre otros, Wilkins (2000) y Bozart (1998), cuando afirman que las tres condiciones se encuentran íntimamente ligadas, hasta el punto de poder considerarlas una metacognición y señalando la imposibilidad de ser separadas.

Junto a este pensamiento, y sin entrar en contraposición al mismo, ha ido surgiendo en nosotros, la necesidad de aislar una de estas condiciones, la aceptación incondicional, y desarrollar una revisión bibliográfica sobre la misma, que nos pudiera permitir desvelar sus efectos positivos, tanto en la figura del ayudante, como en la del ayudado.

Consideramos que, en la esencia del Modelo de Atención Integral Centrado en la Persona, que guía en la actualidad la intervención en la gran mayoría de centros sociosanitarios, coexisten dos conceptos de vital importancia y que se encuentran íntimamente relacionados: la compasión y la aceptación incondicional.

En esta línea de pensamiento, identificamos la compasión como condición previa, indispensable y necesaria para el desarrollo y despliegue en el ayudante de la aceptación incondicional.

Sinclair et al., (2016) identificaron la compasión como la sensibilidad al sufrimiento en uno mismo y en otros, con el compromiso de tratar de aliviarlo y prevenirlo.

De esta manera, la compasión nos permite reconocer el sufrimiento presente en el otro, y la aceptación incondicional es la actitud adecuada con la que nos acercamos a la persona necesitada de ayuda.

Por tanto, la compasión y la aceptación incondicional, presentes de manera conjunta en el ayudante, permiten, posibilitan y facilitan el despliegue del Modelo Integral de Atención centrado en la Persona.

En este sentido, también otros autores (van Lieshout et al., 2015) identificaron el concepto de compasión como fenómeno interpersonal propio de la práctica centrada en la persona.

INTRODUCCIÓN

Sirven estas páginas para explorar la envergadura de la aceptación incondicional en las relaciones de ayuda, el poder que tiene la relación que no juzga, que da libertad a expresar toda la verdad conocida de uno mismo, necesitada de ser narrada a la búsqueda de luz y vida buena virtuosa, sin sufrimiento evitable.