

Cuando ayudar hace daño

José Carlos Bermejo^{1*}.

When helping hurts

Paradójico, pero una relación de ayuda, o que pretendía ser de ayuda, puede no serlo, ser inútil o incluso perjudicial, tanto para el ayudante como para el ayudado. No solo por intención inadecuada, sino por los mismos riesgos de la relación y por la misma naturaleza de la condición humana y las características de las relaciones de ayuda.

La tendencia más espontánea en los espacios donde se piensa y se trabaja sobre counselling y otras formas de relación de ayuda, es la de dar por descontado que una buena relación de ayuda produce resultados positivos y de mejoría para el ayudado, sin un alto precio personal sobre el ayudante. Esta idea puede reforzar el altruismo y la buena voluntad de ayudantes, pero puede ser un supuesto necesitado de algún tipo de exploración, contraste y verificación.

La relación inútil

En la literatura sobre counselling, son conocidos los estudios de Eysenk (mediados del siglo XX), sobre la ineficacia de los tratamientos terapéuticos. Aun reconociendo y criticando los prejuicios y métodos de Eysenk, sus conclusiones han sido preocupantes, en cierto sentido. En realidad, no prueban que la psicoterapia sea inútil. Pero no apoyan la hipótesis de la efectividad de todos los tratamientos. Con o sin tratamiento, los pacientes mejoran en las mismas proporciones.

También otros autores, como Truax y Carkhuff han realizado trabajos cuyas conclusiones eran que los efectos de la intervención terapéutica eran similares a los del azar en el vivir normal sin tratamiento, lo que se conoce como “mejoría espontánea”.

Contra estos trabajos y conclusiones se han hecho muchas críticas: lo que se mide, la diferencia de los terapeutas, el concepto de mejoría espontánea, el tipo de estudios realizados y su eventual distorsión.

Más sería es la consideración de Bergin, quien observó que además de haber personas que, en el proceso de la relación de ayuda, habían mejorado, había otros que habían empeorado. La conclusión era: ¡la psicoterapia puede hacer daño y de hecho lo hace! La realidad mostrada por los estudios e investigaciones es que el impacto del counselling puede tener unas consecuencias positivas o negativas, pero en modo alguno puede considerarse como neutro. El counselling es realmente para mejorar o empeorar, como, por otro lado, sucede en todas las relaciones significativas, tal como nos dice Marroquín en su trabajo La relación de ayuda en Robert R. Carkhuff.

Como consecuencia de este tipo de investigaciones, Carkhuff insiste en que

1. Sector Escultores 39, 28760
Tres Cantos,
Madrid (España).

*Correspondencia:
info@josecarlosbermejo.es

es necesario identificar bien las variables que facilitan el movimiento positivo y las que contribuyen al deterioro del ayudado. Esto mismo será lo que promueva la búsqueda de las actitudes que mejor contribuyen a que la relación de ayuda sea eficaz, y a que el terapeuta quede reforzado por encima de las técnicas que utilice, puesto que es su persona la que más influye en los resultados.

La relación dañina

Más conocido es el asunto del daño y el riesgo que las relaciones de ayuda pueden tener para el propio ayudante. El comportamiento prosocial, la actitud empática, tienen un precio, provocan fatiga por compasión y, en casos límites, como es sabido, síndrome de burn out, debido al peligro de confundirse con el ayudado y sufrir vicariamente. Es difícil, como bromeaba Christina Maslach, entrar en un bote de pepinillos y no salir con sabor a pepinillo, como lo es también entrar en el mundo del sufrimiento del ayudado y salir indemne.

En ocasiones, por tanto, ayudar al otro, hace daño a uno mismo. Forma parte de "la trampa del mesías", definida por Carman Berry, que lleva también a pensar que "si no lo hago yo, no lo hace nadie", o lleva, en otras ocasiones, a olvidarse de uno mismo por ayudar a otros, o a no pedir ayuda cuando también el ayudante tendría que hacerlo para sí mismo.

Es conocida la enseñanza budista sobre la trampa del mesías. Un monje, imbuido de la doctrina budista del amor y la compasión por todos los seres, encontró en su peregrinar a una leona herida y hambrienta, tan débil que no podía ni moverse. A su alrededor, leoncitos recién nacidos gemían intentando extraer una gota de leche de sus secos pezones. El monje comprendió perfectamente el dolor, desamparo e impotencia de la leona, no solo por sí misma, sino sobre todo por sus cachorros. Entonces, se tendió junto a ella, ofreciéndose a ser devorado y así salvar sus vidas. Esta historia muestra con claridad el riesgo de la implicación excesiva en el sufrimiento ajeno en las relaciones interpersonales.

No son menos importantes las cuestiones éticas vinculadas con el comportamiento prosocial, por ejemplo, en el campo de las motivaciones. En efecto, un counsellor puede buscarse más a sí mismo que entrar en dinámica solidaria y altruista, pudiendo generar daño al cliente, de diferente naturaleza, incluida la económica, la dependencia..., etc. El círculo

virtuoso aparente puede transformarse en un círculo vicioso, no solo en el campo de las motivaciones, sino en numerosas implicaciones operativas y procedimentales de la relación de ayuda.

Daño al ayudado

La situación más grave o severa es aquella que, en contextos de relación de ayuda, genera daño, no tanto por la inexperiencia o falta de pericia del counsellor, o por la naturaleza de la relación de ayuda, sino por razones éticas injustificables.

Algunos ayudantes que no tienen experiencia en un campo particularmente delicado (¡hay tantos!: adicciones, suicidio, víctima de abusos sexuales o de conciencia, bullying, duelos muy complejos, problemas espirituales...), tienen, en ocasiones, el deber ético de derivar a expertos para no ser maleficentes con sus ayudados.

Actitudes narcisistas por parte de algunos counsellors, o problemas con los equipos de trabajo, pueden generar consecuencias de daño a los clientes, abusando de ellos económicamente o tratándolos con mirada reduccionista o incompleta, por falta de trabajo interdisciplinar.

Estilos culpógenos, moralizantes, excesivamente investigadores o superficialmente interpretativos, estilos directivos o consoladores de superficie... también pueden generar malestar en el ayudado, al no ser comprendido empáticamente y acompañado en el adecuado empoderamiento, desde la autenticidad de la persona del ayudante.

Con razón, el counselling insiste, después de muchas consideraciones sobre la eficacia de la relación de ayuda, en la importancia de las variables actitudinales del ayudante, que se consideran lo fundamental en la relación de ayuda. Es la persona del ayudante la que, después de los recursos del ayudado, se constituye en el elemento terapéutico más importante.

En todo caso, más allá de todos los peros y salvedades a la eficacia y eventuales daños de la relación de ayuda, habrá que reconocer que las personas somos relacionales. Y que pedir ayuda humaniza, y que ofrecerla, libre de motivaciones espurias, humaniza. Somos mejor en relación compasiva que en apatía o soledad. Si es verdad que "hay amores que matan", también es verdad que sin amor (relación de ayuda), no podemos vivir.