

## Ayúdate para variar

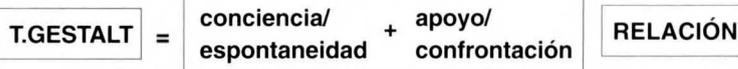
*El instrumento y quien lo tañe son una misma cosa, al servicio de la música.*  
Narciso Yepes <sup>1</sup>

En este artículo recojo momentos de mi experiencia personal y referencias bibliográficas de dos personas que han tenido que ver en mi proceso de formación, Paco Peñarubia y Guillermo Borja.

Quiero destacar lo importante que para mí, como persona y como educador social, ha sido encontrar espacios donde poder pedir ayuda a otras personas, para, de esta manera, conocerme a mí mismo y tener el valor y la seguridad para ayudar a los demás.

Expongo diferentes ideas y aspectos que nosotros como educadores tendríamos que tener trabajados o deberíamos trabajarlos a medida que surgen en los espacios de supervisión o en otros, para ser más conscientes del trabajo que estamos realizando como educadores

Llevaba trabajando como Educador Social cinco años cuando conocí la **gestalt**.



***T. Gestalt = Yo-Tú, Aquí y Ahora*** <sup>2</sup>

Ahora me permito hacer una reflexión sobre la relación educativa en voz alta. Dándome cuenta del proceso que inicié cuando conocí la **gestalt** y cómo influyó en mi trabajo educativo. Recuerdo que estaba interviniendo como educador, que lo esencial de la relación, lo importante de mi trabajo como educador en un servicio social de base, era hacer cosas, contentar a los políticos, llevar a cabo un programa que habíamos elaborado pensando en ellos, en nosotros y en las problemáticas, pero no en las personas.

Era una actividad frenética focalizada en el hacer, fuera lo que fuera. Eso sí, todo muy planificado, muy estructurado, muy profesional, para poder evaluar la actividad, aunque luego ésta caía en saco roto y no la leía nadie, sólo interesaba vender el producto de la forma más política posible.



*“Me senté en la puerta en una situación de desconcierto. Y ¿qué voy a hacer yo aquí? ¿Qué se hace? Y me senté un mes en la puerta, y dije: no entro hasta que se me quite el miedo...”<sup>3</sup>*

La relación con las personas con quienes trabajaba estaba centrada más en mis necesidades y en las del equipo, para seguir manteniendo el servicio y el trabajo, que en las propias de la persona que venía a pedir ayuda.

*“Es importante que el educador tenga claro que quiere serlo. Los educadores deben comenzar reconociendo su enfermedad. Lo que me llevó a ser educador fue mi enfermedad. Ayudar a los demás para robarles un poquito de salud.”<sup>4</sup>*

Si antepones siempre tus necesidades y otras muchas cosas, aunque a veces muy justificadas, razonadas e inconscientes, es difícil ayudar y conseguir cambios positivos en otra persona.

Los educadores primero necesitan ser educados, deben en el sentido ético del deber, saber lo que les va ocurrir a sus clientes, de otra forma nadie confiará en ellos. No habrá posibilidad de confianza porque uno no cree. El camino de la relación de ayuda es haber reconocido el otro camino, llamémosle intuición; pero ésto no se habla sólo se reconoce, se pone de manifiesto con una actitud que la otra persona percibe, no a través de razonar sino en otros niveles energéticos.

Ahora, después de más de diez años de iniciar mi formación en Gestalt, me doy cuenta de los cambios, quizá todavía pequeños, pero para mí significativos.

*“Lo que más atemoriza al ser humano es caer en crisis, porque pone de manifiesto todo lo que está irresuelto; la dependencia, la necesidad, la carencia... No se puede resolver nada profundo si no es a través de una crisis, pues ella misma posee los elementos de la curación.”<sup>5</sup>*

La carrera de Educador Especializado me había dado la base teórica e incluso las pistas sobre lo que era la relación educativa y los aspectos básicos para poder establecer la relación ayuda con una persona.

Pero faltaba algo, y ese algo era yo. Mi actitud no era la adecuada, aunque hacía lo que la teoría remarcaba de forma clara. No estaba funcionando. Ese estar me lo dió poco a poco la Gestalt, la Bioenergética, y mis propios espacios de supervisión personal.

“Los educadores nos pasamos el tiempo negando nuestra persona y queriendo ser educadores. Educador es igual a persona. Lo dice Rogers, lo más difícil es convertirse en persona y para ello hay que transformarse primero en monstruo, ser monstruo es bajar”.

*“Si yo tengo que controlar mi pensamiento, mi emoción y mi acción, es que hay algo irresuelto en mí. La presencia y la transparencia no amenazan a nadie, no atentan contra nadie...”<sup>6</sup>*

**La técnica no  
educa, quien  
educa es la  
persona**

Inicié mi formación como terapeuta, poco a poco, superando muchas resistencias, profundizando en mis propios miedos, algo cambiaba dentro de mí, que me permitía trabajar como educador de otra manera. Estaba más centrado, me conocía un poco más, sabía donde me enganchara, donde perdía el control de la relación y cómo ésto me permitía posicionarme como educador, tanto con el equipo como con las personas que venían a pedir ayuda.

La verdadera preparación es el camino y el camino es la vida misma. No se puede estudiar para ser persona, no se estudia para dejar de tener conflictos y sufrimientos. Hay que hacer un trabajo en lo personal, pues lo básico de un educador es que tenga presencia y que sea congruente, que no resulte un fraude. El educador es como un viejo que ya recorrió el camino y eso es una actitud que no se puede transmitir en palabras. La técnica no educa, quien educa es la persona. La gracia de los grandes educadores y pedagogos ha sido ser ellos mismos; ésta es la enseñanza y el mensaje: ser nosotros y no imitar a nadie. Yo creo que sólo produce un cambio educativo el que se atreve a hacerlo. No hay técnica para eso, sólo actitud, y sólo pueden tener actitudes las personas, el que se reconoce a sí mismo puede reconocer a los demás: esperar que la última palabra sea la suya y no la nuestra; que sus miedos sean sus miedos y sean tuyas sus fantasías; que la resolución de su conflictiva le pertenezca. Todo ésto sólo se puede lograr a través de la permisividad, del respeto a sus silencios, a su aburrimiento, a su egoísmo, a su narcisismo, a su invalidez, a su menosprecio, a su vanidad. Tan sólo si le damos cabida, recibéndolo y observándolo sin enjuiciar, estaremos hablando y propiciando un cambio en la relación de ayuda.

En lugar de resolver se trata de fortificar la actitud ante la vida; hay cosas que no podemos cambiar pero podemos cambiar la actitud hacia ellas. Ahí es donde está el camino del educador. Su verdadero trabajo no es alcanzar una meta sino estar en el camino, no importa dónde se está sino cómo se está. El cómo, es lo que se enseña en la relación de ayuda.



*“El mérito está en reconocerse, en autobservarse. Los educadores actuales no tienen la valentía de dudar de sí mismos y de perder el control. El tabú de los tabúes es reconocerse persona ante los educandos.”<sup>7</sup>*

El que estaba en esa relación era yo, con toda mi persona, con los fallos, los defectos, lo bueno y lo malo. Aceptar ésto, no esconderlo y hacerlo parte de la relación de ayuda propiciaba una relación más auténtica, más coherente, que me permitía no tener prisa y trabajar centrado en el presente, en lo que la persona tenía o traía en cada momento, para desde ahí, poner frente sí sus posibilidades, para que ella elija su camino, y aceptando su decisión, ya que es responsable de sus decisiones. Yo solo puedo estar ahí, aceptarle, y desde esa aceptación de lo que es, ella podrá aceptarse y podrá permitir cambios en su vida.

Es muy importante que cuando una persona llegue hasta nosotros seamos honestos. No mentir, trabajar con lo que hay. No negar un problema cuando sabemos que el problema es no aceptar la realidad. Lo extraordinario es poder vivir lo diario.

*“Estoy seguro que la verdad no daña, al contrario el yo se fortifica al aceptar la finitud y la imperfección. Uno de los valores a recuperar es la honestidad. El silencio del terapeuta es, en ocasiones muchísimo más poderoso que el saber, el silencio es el contacto.”<sup>8</sup>*

El trabajo del educador en su relación de ayuda es despertar el ser humano, sacudir la falsa comodidad interna, el control, la resignación al no-riesgo. El educador debe tener fe en que suceda lo que suceda, no pasa nada, no hay tragedia. El error de los educadores es creer que somos portadores de la verdad y de la salud. El descontrol simplemente expresa lo que uno está sintiendo, es darse permiso a expresar lo que uno piensa; simplemente hay que decir lo que llevamos dentro, lo cual da miedo porque uno se abre. Cuando un educador es un mal educador es porque no es persona.

Mientras estaba haciendo la formación en gestalt y bioenergética tuve la oportunidad de realizar una formación de supervisión en Alemania, poco a poco empecé a realizar supervisión a educadores y a equipos educativos y di cuenta que hay diversos tipos de educadores: educadores muy intensos que se dedican a las confrontaciones, la permisividad y a la liberación de la represión; otros de tipo emocional, que con su exceso de emoción otorgan permiso a personas muy austeras en la representación o manifestación de sus emociones; educadores que ponen énfasis en la capacidad de abstracción y en lo verbal, trabajan el pensamiento y tienen una dirección muy mental; otros tienen un estilo muy normativo, con mucha conciencia de no

**El trabajo del educador en su relación de ayuda es despertar al ser humano**

extralimitarse de lo que marca el orden social; hay quien trabaja las áreas corporales de la autovalía; existe otro tipo muy apto para trabajar con la ternura, la receptividad, la emotividad y, sobre todo la capacidad de entrega que se manifiesta en el dar y el recibir; otros basan su estilo en una gran capacidad de receptividad y permisividad, etc. Como conclusión podríamos decir que existen tres grandes estilos. Los primeros con una gran habilidad para trabajar con la emoción. Los segundos con el pensamiento, con orientación al pasado; hacen un trabajo analítico, dando mucha importancia a todos los detalles de cada situación y relación. Finalmente hay otros educadores que se concentran en la acción, valoran mucho los impulsos y la realización de los deseos.

En los procesos de supervisión me doy cuenta como estos tipos de educadores, que son tremendamente compatibles para el desarrollo y el aprendizaje de una persona, no se compatibilizan sino que se enfrentan entre ellos, echándose en cara unos a otros su diferente forma de hacer e impidiendo que las personas con quienes trabajan aprovechen todo su potencial y energía.

El proceso de autoobservación, comunicación para que esto no ocurra es una tarea costosa, dolorosa, que requiere esfuerzo, pero creo que es la manera de poder realizar un trabajo educativo, es la manera de establecer una relación de ayuda, donde el centro sea la persona que pide ayuda y encuentre enfrente una persona centrada que previamente haya pasado por los mismos procesos, miedos y resistencias por los que tendrá que pasar el “*cliente*” para superar su situación.

Si no nos permitimos vivir esos procesos, las personas que vienen a pedirnos ayuda, sean niños, adolescentes o adultos, nunca podrán tener un proceso de adultez, como decía Faustino Guerau en una de las definiciones operativas de educación, ya que siempre se quedarán, nos quedaremos enganchados en múltiples vínculos afectivos por donde las personas con las que trabajamos nos atrapan para no realizar su proceso, ya que nosotros como educadores y como personas tampoco lo hemos realizado y así la relación educativa se convierte en una lucha de poder en juegos de seducción, en juegos neuróticos, etc., que impiden que la relación educativa sea fructífera y tenga la dirección adecuada para cumplir los objetivos.

“Lo que debe hacer el educador es mostrar lo mismo que mostraron los grandes hombres: entrega y disposición al riesgo.”

El verdadero trabajo educativo es que ambos, educador y educando, descubran la situación de manera conciente. La química personal me enseña que cada vez que uno, como educador, entra en la limpieza, aceptando perder todo,



perdersen en el encuentro con uno, escucharse y vérselas consigo mismo, se incrementa su potencial, su energía y la confiabilidad, porque esas son nuestras credenciales, no los diplomas.

Quiero hacer hincapié en que es la actitud de apertura, honestidad, reconocimiento y aceptación, la que invita al educando. Los dos deben involucrarse, trabajar juntos en lo conocido por uno y por otro, en lo desconocido por ambos. De eso se trata. Debemos permitir la decisión y la determinación del cliente.

### **“Acompañar es educar”**

¿Por qué hacer algo por los clientes? ¿Por qué tener que cambiarlos? Creo que sólo podemos acompañar al educando donde él desee. Para poder cambiar a través de acompañar por los caminos de la vida, hemos de manifestarnos como somos y en el momento que somos, observar sin juicio y sin aprobación.

La autenticidad es no cambiar lo que uno es y aceptar lo que uno tiene. Lo auténtico es y tiene valor. La verdadera autenticidad es mostrarse, sin juicio, sin temor a ser descalificado. Para alcanzar ésto uno tiene que trabajar mucho, tiene que dejarse ayudar. Hay que aprender a confiar en la tempestad. Hay que hundirse, flotar, ahogarse y salir.

El educador tiene que estar abierto a invertir sin esperar nada a cambio, tiene que renunciar a ver resultados. Lo único que puede hacer es trabajar el momento. La posición del educador ha de ser la de responsabilizar a su educando. Paso dado es paso responsabilizado; paso no dado también.

El verdadero educador es conciente que el momento para trabajar es el presente. Lo demás es la habilidad que se tenga y saber qué utilizar en cada momento. El educador en su relación de ayuda tiene que acompañar al educando y meterse en su laberinto, para alumbrar cada paso sin alumbrar el futuro. Una pedagogía real es la que lo que se espera del otro se convierte en sólo esperar.

El educando no puede resolver su situación, ni modificar nada, si no hay un puente de relación, un puente de confianza. La base de la transformación es dejar de ser mecánico para poder sentir lo que se va manifestando. Estamos invitando a expresar el sentimiento. Tenemos que reconocer que el cliente siente.

Tenemos que tener claro que estamos reeducando, no educando. Estamos acomodando. No es que falte o sobre algo, es que hay un mal acomodo, una

***El educador  
tiene que estar  
abierto a invertir  
sin esperar nada  
a cambio***

distorsión, hay incompreensión: hay funcionamientos equivocados. Pero no hay nada que poner ni que quitar, se trata de revisar y reacomodar. Es cuestión de orden. Y todo esta dentro de la relación y se llama transferencia.

***La relación de ayuda es el contacto, el sentir que estoy aquí***

Hay que reconocer que el otro tiene derecho de responder como puede y como quiere. Y yo manifestar lo que a mí me toca, me duela, o me haga feliz. Hay que ser explícito y no dar las cosas por entendidas.

La única seguridad que podemos darle es la confianza. La confianza quiere decir no juzgar, es no esconder nada, no ocultar y dejar que el otro se manifieste como es no como yo quiera. Y cuando ese momento llega hay que tocar a la persona. El cuerpo ha levantado defensas y se ha vuelto intocable. Es labor del educador tocarlo, humanizarlo, hacer que sienta y no quedarse en el mero contacto mental a través de la palabra. Romper la barrera del acercamiento sólo lo puede hacer el contacto físico. Nuestras manos son poderosas, tienen poder en la relación de ayuda. La relación de ayuda es el contacto, el sentir que estoy aquí. Se debe sentir con el cuerpo y pensar con la mente.

Que lo que pienso sea congruente con lo que siento y se vea ratificado por mi expresión corporal a la hora de actuar. Desde ahí existe la posibilidad de establecer contacto con el otro, de comunicar. Por eso, ante una dificultad de contacto, tenemos que regresar a nosotros mismos, preguntarnos dónde estoy, dónde está mi centro y alienarme, porque así tengo mayor probabilidad de recibir a quien tengo enfrente.

Una cosa tan simple y sencilla, pero tan difícil de llevar a cabo como es la comunicación, depende de tres cosas: lo que digo, cómo lo digo y cuál es mi expresión corporal. Entonces lo que digo es la palabra en sí y esta se dirige a la razón. Cómo digo las cosas va dirigido al corazón. Y mi acción ratificará lo anterior y evidenciará la congruencia de lo que presento. De esta manera el mensaje podrá ser recibido.

Estoy convencido de que la esencia de la conducta es energía. La palabra sigue a la razón, pero hay muchos campos de energía que llevan otros mensajes a través de la emoción. Todo es más patente en nuestro cuerpo. Podemos callar la boca pero no el cuerpo: está presente, se le ven las contracciones, el estrés y la deformación corporal. Poniendo atención a la falta de tono muscular, a la flacidez o a la gesticulación cualquiera puede tener una lectura de la persona que tiene enfrente.

En la convivencia se produce verdaderamente el conflicto con el educando. Si uno comparte una cotidianidad en un espacio determinado es más fácil que



se manifieste toda la personalidad y todos los conflictos.

*“El miedo nunca se quita, la cobardía sí. La cobardía es miedo al miedo. Entonces, hay que ir con miedo, pues es una brújula que indica el camino correcto”.*<sup>9</sup>

*“Se puede hacer educación a través de una fe en la verdad vivida y en el coraje de ser uno mismo”.*<sup>10</sup>

Para finalizar quiero transcribir dos párrafos breves que recogen la experiencia de un psiquiatra de un penal después de haber pasado por un proceso de trabajo personal y que de alguna manera recoge lo que me paso a mí mismo.

“Creía que eso era todo... Después: formación en psicoanálisis, interpretar la interpretación de lo interpretado. Mas alejamiento, mayor congelamiento emocional. Prohibido involucrarse con y en el paciente, aquello llamado profesionalismo no lo permitía; aunque dentro de mí corrían emociones que no permitía expresar, algo como las aguas que siguen corriendo por debajo de un río congelado.”...

“Comprendí que expresase emocionalmente no era tan peligroso como creía y que ya no podía perderme más esas bondades de la vida. Y decidí hacerlo. Lo cual, para ser sincero, no ha sido nada fácil para mí. Pero lo sigo intentando y logrando aunque con frecuencia se me dificulta enormemente.

*Qué transformación tan rara! Qué trabajo me cuesta ser persona! Ha sido un proceso doloroso. No es fácil abrir el corazón que hace muchos años se cerro. Hoy estoy convencido plenamente que lo único que tengo para ayudar a las personas es mi persona misma y que me tengo que involucrar, ésto está claro. Y que salga lo que tenga que salir, también lo sé. Y que me cuesta muchísimo trabajo.”*<sup>11</sup>

Oskar Ekai Pagoto  
Educador Social, supervisor y terapeuta

1. N. Yepes *Ser instrumento*. Discurso de ingreso en la Real Academia de Bellas Artes.
2. F. Peñarrubia (1998) *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Alianza Editorial. Madrid.
3. G. Borja (1995) *La locura lo cura*. Ediciones Arkan. México.
4. G. Borja, op.cit.
5. G. Borja, op.cit.
6. G. Borja, op.cit.
7. G. Borja, op.cit.
8. G. Borja, op.cit.
9. G. Borja, op.cit.
10. G. Borja, op.cit.
11. G. Borja, op.cit.

---

## Bibliografía

- **Borja, G.** (1995) *La locura lo cura*. Ed. Arkan. México.
- **Graf Dürckheim, K.** (1989) *Hara, Centro vital del hombre*. Ed. Mensajero. Bilbao.
- **Lowen, A.** (1975) *Bioenergética*. Ed. Diana. México.
- **Lowen, A.** (1988) *El lenguaje del cuerpo*. Ed. Herder. Barcelona.
- **Lowen, A., L. Lowen** (1988) *Ejercicios de Bioenergética*. Ed. Sirio. Málaga.
- **Peñarrubia, F.** (1998) *Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil*. Alianza Editorial. Madrid.
- **Rogers, K.** (1989) *La persona como centro*. Ed. Herder. Barcelona.
- **Rogers, K.** (1981) *El proceso de convertirse en persona*. Ed. Paidós. Barcelona.
- **Salome, J.** (1991) *Cómo atraer la ternura*. Ed. Obelisco. Barcelona.
- **Stevens, J.O.** (1971) *El darse cuenta*. Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile.
- **Tizón García, J.** (1988) *Psicología basada en la relación*. Hogar del Libro. Barcelona.
- **Jennings, S.** (1979) *Terapia Creativa*. Ed. Kapelusz. Buenos Aires.
- **Watts, A.** (1987) *La sabiduría de la inseguridad*. Ed. Kairós. Barcelona.
- **Zinker, J.** (1979) *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Ed. Paidós. Buenos Aires.



---

## Ayúdate para variar

---

### Ayúdate para variar

*A través de la propia experiencia el autor nos transmite diferentes aspectos necesarios para poder establecer una relación de ayuda.*

*Recoge elementos para la reflexión sobre la actitud del educador en la relación educativa, mostrando algunos aspectos de la coherencia personal, afirmando que para poder establecer una relación de ayuda, el profesional tiene que estar en ella como persona.*

*Es importante un proceso continuo de reflexión que permita atender las necesidades de la persona que acude al profesional, y para ello propone la GESTALT como uno de los enfoques que posibilitan este proceso de autoconocimiento imprescindible para poder llevar a cabo una relación de ayuda positiva.*

---

### Change and help yourself.

*By telling his personal experience, the author tells to us the aspects necessary to set forth an assistant relationship.*

*The article focuses on the meditation elements of the educator's attitude in the assistant relationship process, mainly some aspects related to personal coherence. It says that the expert must act as a person not as an actor if he/she wants to set this assistant relationship.*

*Most of all, the expert needs a long meditation process in order to handle with the necessities of the people who come to him/her. Then, the GESTALT method is proposed as a valid approach leading to know oneself, the foundation stone in the assistant relationship.*

---

**Autor:** Oskar Ekai

**Artículo:** Ayúdate para variar

**Referencia:** Educación Social núm. 10 pp. 82 - 91

**Dirección profesional:** Técnico de cultura i juventud del  
Ayuntamiento de Palafolls  
Francesc Macià, 1 1r  
08389 Palafolls  
Tel. 937 620 824