

# **Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla**

María Rosario FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ

## **RESUMEN**

A lo largo de este trabajo se ofrece una visión de la felicidad y del bienestar como un proceso, como algo a construir a través de una dinámica de desarrollo y crecimiento personal que conduzca, a través del autoconocimiento, a ser más equilibrados, serenos y capaces de disfrutar de lo que hacemos y de lo que vivimos.

Analizamos qué es para nosotros la felicidad, insistiendo en que ésta no consiste en tenerlo todo, o en no tener problemas ni dificultades; que, en definitiva, no reside en el exterior sino que está en nuestro interior, resaltando que es posible conquistarla.

Situándonos en la perspectiva de la psicología humanista, la conectamos con la psicología positiva, cuyos orígenes se remontan a aquella, y hacemos una breve revisión del concepto de felicidad a través de diferentes autores, representantes de la psicología humanista. Finalmente, terminamos centrándonos en la perspectiva de Personalidad y Relaciones Humanas (PRH), muy cercana a la visión rogeriana.

Para Personalidad y Relaciones Humanas la felicidad se puede ir conquistando poco a poco, estando muy ligada a un proceso de crecimiento interior que conduzca a la persona a ser cada vez más ella misma, desplegando todas sus potencialidades; a no vivir pendiente del éxito social o del parecer; a lograr tener el poder sobre su propia vida, sintiéndose cada vez más libre de las ataduras externas e internas; al sentido de la propia existencia, etc. Por ello, analizamos también en qué consiste crecer y qué es lo que favorece y dificulta este proceso de crecimiento interior.

Situados en esta perspectiva, defendemos que la felicidad y el optimismo ante la vida es algo que no se adquiere porque sí, o sólo porque queremos. Requiere de un profundo y prolongado trabajo interior, para conocer nuestras potencialidades y límites y poder actualizarlas y ayudar a que crezcan en nuestra vida y relaciones. Pero, para crecer en libertad, alegría, optimismo, capacidad de amar, paciencia, bondad, lucidez, sabiduría, apertura a la vida, etc., frecuentemente es necesario hacer un trabajo de curación de las heridas de la sensibilidad, que impiden a la persona actualizar lo que es y ser feliz. Además, es imprescindible llevar a cabo un proceso de reeducación para transformar actitudes y formas de funcionar, adquiridas a lo largo del proceso de desarrollo, que hacen daño a la persona, impidiéndole ser ella misma y feliz.

Correspondencia

María Rosario Fernández  
Domínguez

Facultad de Educación, c/ San  
Juan Bosco, 7, 50071 – Zaragoza  
(España).

Tel.: 976-761-301, ext. 3444

E-mail: mrfernan@unizar.es

Recibido: 15/06/2009

Aceptado: 15/07/2009

Afirmamos que este proceso de crecimiento y desarrollo personal, muchas veces requiere de una ayuda que permita a la persona ser consciente de sí misma y de lo que le dificulta ser feliz, para caminar poco a poco en la dirección de su propia realización y felicidad. A pesar de esto, proponemos algunas ideas para ser felices y que es posible llevar a nuestra vida, como vivir el presente, centrarnos en lo positivo, disfrutar de las pequeñas cosas, etc.

Finalmente, vemos necesario que las personas que trabajan ayudando a otros a crecer (educadores, pedagogos, psicopedagogos, psicólogos, etc.) hagan un trabajo de crecimiento y transformación interior, de avanzar en llegar a ser cada vez más ellos mismos, de construir su propia felicidad para así poder ayudar a otros a construirla, puesto que “no podemos llevar a nadie hasta donde nosotros mismos no hemos llegado”. Nos centramos en la formación de educadores y psicopedagogos, proponiendo algunos elementos fundamentales para su formación universitaria, así como una posible metodología a utilizar. Finalmente, señalamos la utilidad de seguir una formación personal intensa, de corte humanista. Proponemos PRH, como un modelo entre otros, que entiende la formación personal como un proceso de autodescubrimiento guiado a través de múltiples medios, como los cursos, los grupos de acompañamiento, el análisis escrito o la relación de ayuda. Ésta es una seña distintiva con relación a otros accesos, en los que la única vía de formación y curación es la relación terapéutica. Por último, analizamos brevemente los tipos de relación de ayuda y las principales etapas y características de la misma, así como los dos requisitos fundamentales que se requiere en la persona que ayuda: 1) una forma de hacer, unas técnicas y una forma de ser, y 2) unas actitudes, que son aplicables a la relación educativa y a cualquier tipo de relación.

**PALABRAS CLAVE:** Felicidad, Crecimiento y desarrollo personal, Psicología positiva, Formación de educadores, Psicología humanista, Personalidad y Relaciones Humanas (PRH), Relación de ayuda.

## ***Building our happiness to help building it***

### **ABSTRACT**

This paper offers a view of happiness and well-being as a process, as something to be built by means of personal development and growth, which will lead –through self-knowledge– to be more balanced, calm and able to enjoy what we do and what we live through.

We analyse what happiness is to us, emphasising the fact that it does not entail having everything or not having problems or difficulties; in all, that it does lie outside but in ourselves; thus, we highlight that it is possible to achieve it.

From the humanistic psychology perspective, we connect it with positive psychology, whose origins go back to the former. We briefly review the concept of happiness as seen by different authors within humanistic psychology. We finally focus on the perspective of Personality and Human Relations (PRH), very close to the Rogerian view.

For Personality and Humanity Relations happiness can be gained little by little, as it is linked to a process of inner growth which leads the person to be oneself, displaying all his/her potential, not to be dependent on social success or on appearances, to get the power over his/her own life, feeling increasingly freer from external and internal bonds, to the meaning of one's own being, etc. For all this, we also analyse what it means to grow, what promotes and what hinders this process of inner growing.

From this perspective, we argue that happiness and optimism towards life is something that is not achieved by chance, or just because we want to. It requires long, deep inner work to get to know our abilities and limitations and to be able to develop them and promote them in our lives and

relationships. But, in order to experience freedom, joy, optimism, love, patience, kindness, clarity, wisdom, and openness towards life it is often necessary to try and heal sensibility wounds which do not allow a person to live by what s/he is and be happy. In addition, it is essential to carry out a process of reeducation to change attitudes and ways of being acquired throughout the process of development and which hurt the person, preventing him/her from being oneself and being happy.

We claim that in this process of personal development and growth it is sometimes necessary to get help which allows the person to be aware of him/herself and of what prevents him/her from being happy to walk step by step towards one's own satisfaction and happiness. Nevertheless, we propose some ideas to achieve happiness which can be implemented in our lives, such as live the present, focus on positive aspects, enjoy little things and moments, etc.

Finally, we believe that those who work helping others to grow (i.e. educators, pedagogues, psychopedagogues, psychologists, etc.) should carry out a process of inner change and growth, trying to get to be themselves, to build their own happiness so that they can help others build it, as "we cannot lead anyone else further than we have been ourselves". We focus on the training of educators and psychopedagogues, and propose some basic elements for their university training, as well as on the possible methodology to employ. We also stress the usefulness of intense, personal humanistic training. We propose PRH as a possible model, among many others, which considers personal training as a process of self-discovery guided by courses, accompaniment groups, written analyses or helping relationships. This is a distinguishing feature from other possible ways to access happiness in which the only training and healing is therapy. Lastly, we briefly analyse the types of helping relationships, their main stages and characteristics, together with the main requirements from the helping person, who should display: 1) a way of doing, techniques, and a way of being, and 2) a given attitude, something which can be transferred to the educational relationship and to any type of relationship.

**KEYWORDS:** Happiness, Personal development and growth, Positive psychology, Educators' training, Humanistic psychology, Personality and human relations (PRH), Helping relationships.

*“Al penetrar en nuestro interior descubrimos que poseemos aquello que anhelamos” (Simone Weill).*

## **1. ¿Qué es la felicidad?**

Es frecuente confundir la felicidad con tener unas condiciones de vida favorables y abundantes recursos materiales, algo que, indudablemente, ayuda a tener más oportunidades de satisfacción, pero que no determina la felicidad. Si observamos a nuestro alrededor, podemos comprobar que no todas las personas que poseen muchos bienes (dinero, salud, belleza, juventud, una buena posición económica, un buen clima social...) son felices, ni todas aquellas que no los poseen son infelices. En efecto, podemos encontrarnos con personas que lo tienen "todo" pero que están profundamente insatisfechas, muchas veces porque se comparan con otros y se encuentran en desventaja.

La felicidad no depende de lo que los demás dicen, sino de lo que vivimos en nuestro mundo interior, y por eso hay personas que, aún teniendo muchas cualidades y recursos personales, son infelices, porque ni tan siquiera pueden reconocerlos y ponerlos en práctica en su vida. La imagen que tienen de sí mismas les impide ser quienes son de verdad y esto les provoca una profunda insatisfacción.

La felicidad tampoco significa ausencia de problemas o dificultades en la vida. Ésta es compatible con los problemas inherentes a la existencia, e incluso con condiciones extremadamente difíciles (FRANKL, 1992). Lo esencial es la actitud que toma la persona ante la vida y las circunstancias que se le presentan, cómo se percibe y valora a sí misma, cómo interpreta y valora su realidad y su vida, cuáles son sus creencias en torno a cómo vivir y relacionarse, y, también, qué capacidad tiene para disfrutar de la vida y de sí misma. Así, podemos mirar el mundo con gafas oscuras o mal graduadas, y entonces la realidad aparecerá negra, desenfocada, empequeñecida o agrandada, o contemplarlo con unas gafas claras y bien ajustadas que nos permitan ver la realidad tal cual es (HERNÁNDEZ, 2002; ELLIS, 1980).

La felicidad depende también de las aspiraciones y deseos de la persona, que le van a conducir por diferentes caminos en la vida. ¿Son los suyos o los que los demás le “imponen”? ¿están guiados por su interpretación de lo que “hay que hacer” en la vida, de sus exigencias autoimpuestas? Todo esto le puede conducir por caminos de aparente satisfacción pero de una gran infelicidad (PRH, 1997).

Nuestras emociones y vivencias, muchas veces inconscientes, tienen mucho que ver con la felicidad. Ésta guarda mucha relación con el equilibrio interior, con una vivencia emocional proporcionada a lo que nos sucede. Muchas personas, heridas en su sensibilidad, reaccionan de forma repetitiva y desproporcionada ante ciertas situaciones o personas, como si se encontrasen de nuevo ante aquella situación o persona que les hirió en el pasado (PRH, 1997; PRH, 2003).

La felicidad tiene mucho que ver con el sentido de la propia vida, con encontrar valor y disfrutar cada momento como algo único y valioso a vivir, aceptando lo que es, disfrutando y viviéndolo desde quien uno es, sin más. La persona se siente feliz cuando vive fiel a sí misma en cada momento, sin esperar el reconocimiento de los otros o el ajuste a los criterios sociales o familiares, viviendo en una actitud de escucha a quien es, y decidiendo de forma libre y responsable. No existe mayor satisfacción que la de sentirse uno mismo, actualizando todo lo que somos en el fondo y lo que nos “completa” al vivir, sintiéndonos en plenitud, incluso ante lo más simple, dejándonos fluir e impregnar de quienes somos y de lo que tenemos

alrededor. En definitiva, sintiendo la satisfacción de ser quienes somos junto a los otros.

La felicidad se relaciona con la sensación de libertad interior, de hacer y vivir desde uno mismo, sin dependencias ni imposiciones, reconociendo los valores y límites en uno mismo y en los demás. Muchísimas insatisfacciones ante la vida están relacionadas con no ser y desplegar en nuestra vida aquello que somos en el fondo. Por esto, también guarda relación con el compromiso con una tarea, en la que podemos desarrollar nuestras mejores cualidades y ser quienes somos. En este sentido, la felicidad tiene mucho que ver con nuestra capacidad para estar interesados en algo. El *flow*, término acuñado por Mihaly Csikszentmihalyi (1997), se experimenta al tener una experiencia plena. Es un sentimiento de estar bien, de plenitud, de felicidad, que se da cuando hacemos algo que concentra nuestra atención al máximo, que saca lo mejor de nosotros mismos, implicándonos plenamente. Es una especie de corriente que atraviesa, impulsa y dirige las vidas de quienes poseen esa emoción o son poseídos por ella. El *flow* se experimenta al realizar actividades que tienen un sentido. La felicidad está ahí, en las actividades que tienen un sentido personal. No está en el ocio o en no hacer nada.

Sentirse feliz implica poder vibrar ante la vida, tener una mirada entusiasta y optimista ante ella (AVIA y VÁZQUEZ, 1998), hacer de cada momento algo especial a vivir, disfrutar de lo pequeño, de lo sencillo, detenerse y admirar la belleza donde quiera que esté, contemplar, implicarnos y disfrutar cada experiencia, sin anticipar ni esperar nada, sólo vivirla.

Otras condiciones importantes para sentirnos felices son tener un cierto control sobre lo que hacemos, sobre nuestro trabajo, sobre nuestra vida, y vivir alejados del estrés. Sin embargo, nuestra actual organización laboral y social genera en las personas mucho estrés y una sensación de falta de control, que puede conducirles a creer que “haga lo que haga no va a tener ninguna repercusión” (SELIGMAN, 1983). Todo ello contribuye a la sensación de infelicidad.

Por todo esto, podemos afirmar que la felicidad es algo interior que tiene mucho que ver con la emoción que ponemos en nuestra vida, en lo que hacemos, con aquello que nos motiva y que está relacionado con poner en juego nuestras cualidades y valores, comprometiéndonos en ello, lo que nos conduce a una satisfacción profunda con nosotros mismos porque nos hace ser y crecer en quienes somos de verdad (PRH, 1990, 1997). De ahí que los atajos de la felicidad como el dinero, las drogas, el sexo, el activismo, el no hacer nada... sean fórmulas que únicamente proporcionan una satisfacción que, con frecuencia, es muy breve.

El denominado “bienestar subjetivo” es una evaluación que hace la persona en torno a su vida, una evaluación global sobre la satisfacción con la misma, recalcando el predominio de las emociones y sentimientos agradables sobre los de desagrado o de malestar. En definitiva, consiste en que la persona se sienta bien, no porque los demás lo digan sino porque es lo que ella siente.

## **2. Psicología humanista y psicología positiva**

La psicología humanista ha sentado las bases de los estudios actuales sobre inteligencia emocional y sobre psicología positiva.

Tras la publicación por Goleman de su libro *La inteligencia emocional* (1996), se ha escrito mucho sobre el tema. El éxito de su libro reside en haberlo publicado en un momento de crisis de valores, con una sociedad tensa ante los avances tecnológicos y los conflictos sociales. Sin embargo, sus aportaciones no son nuevas pues desde mediados del siglo XX la psicología humanista ha ido formulando conceptos que están presentes en lo que más tarde ha sido identificado como inteligencia emocional.

Por otra parte, las recientes aportaciones de Seligman sobre Psicología Positiva vienen a ser el comienzo de una nueva línea de investigación, que retoma numerosos postulados de la psicología humanista. En su obra *La auténtica felicidad. La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad*, es el propio Seligman quien reconoce un diálogo constante entre psicología humanista y psicología positiva. Sus descubrimientos y el hecho de haberlos validado científicamente son una gran aportación, pero ya en los años sesenta Maslow y Rogers hablaban de temas recurrentes en la psicología positiva, como responsabilidad personal, voluntad, esperanza, emociones positivas, etc., aunque desgraciadamente esto no caló en la psicología dominante, a pesar de que Maslow era el presidente de la Asociación Americana de Psicología (SELIGMAN, 2005, 397).

### *Satisfacción y felicidad en la Psicología Humanista*

La persona satisfecha es aquella que disfruta con lo que hace. La satisfacción consiste en encontrar gusto en la actividad misma, lo que genera ilusión. Las actividades satisfactorias provocan sentimientos de eficacia, felicidad y salud, estando muy relacionadas con el bienestar subjetivo y la felicidad.

Los psicólogos humanistas se han referido a los conceptos de satisfacción y felicidad en términos diversos, aunque con el mismo significado. Para Goldstein



y Maslow es sinónimo de autorrealización. Para Frankl y Bühler, se relaciona con encontrar sentido a la propia vida. Para Rogers y Rochais significa vivir con plenitud, pudiendo actualizar de manera progresiva las propias potencialidades. Csikszentmihalyi la relaciona con estar internamente motivados por la tarea y con la vivencia de experiencias cumbre.

El concepto de autorrealización fue formulado por primera vez por Goldstein (1878-1965), quien además posee una visión global del ser humano. En *L'organisme*, publicado en 1934, defiende que la persona tiene una tendencia interior que le conduce a seguir adelante, a pasar del desorden al orden, y que le ayuda a superar las dificultades de la vida. Se trata de una especie de tensión positiva que activa, lleva hacia adelante y produce la alegría de la superación (QUITMANN, 1989).

Desde joven, Víctor E. Frankl (1905-1997) estuvo muy preocupado por encontrar sentido a la vida, lo que, según él, conduce al equilibrio y a la satisfacción personal. En su libro *El hombre en busca de sentido* (1946) reflexiona, a partir de sus vivencias en un campo de exterminio nazi, sobre la vida y su sentido. Según pudo observar durante sus años de cautiverio, los prisioneros que más sobrevivían a las atrocidades del campo de concentración eran aquellos que tenían algo por realizar o alguien que les daba ganas e ilusión para seguir adelante. Para Frankl lo importante en la vida es luchar por una meta que merezca la pena (FRANKL, 1979, 104). Decía, parafraseando a Nietzsche, que “quien tiene un *porqué* para vivir puede soportar casi cualquier *cómo*”.

Según él, el vacío existencial, el vacío interior, se produce cuando la persona lleva una vida aburrida y sin sentido. Es la autorrealización a través del sentido de la vida lo que provoca felicidad. Puesto que lo esencial del ser humano es estar abierto al mundo y a los otros (FRANKL, 1987), la verdadera felicidad es tener una causa a la que dedicarse o personas a las que amar. Cuando el ser humano no encuentra el sentido de su existencia, la logoterapia, su sistema terapéutico, puede ayudar a descubrirlo.

Por otra parte, la capacidad para mantenerse en pie a pesar de la adversidad, para afrontar el sufrimiento, resistir, luchar y reconstruirse sin perder la capacidad de amar es lo que se denomina resiliencia, concepto desarrollado por Boris Cyrulnik (2001, 2002) tras observar a los sobrevivientes de los campos de concentración, a los niños de los orfanatos rumanos y a los niños de la calle bolivianos. La resiliencia es algo a construir, un proceso por el cual la persona se hace resistente al sufrimiento, porque sabe resignificar las situaciones vividas (NOBLEJAS, 2000). En efecto, “nuestra mirada sobre la desgracia cambia si, a pesar del sufrimiento,

buscamos la maravilla” (ACEVEDO, 2002, 32). A partir de esta capacidad de afrontamiento, la persona reconoce con realismo los problemas y, sin negarlos, se centra en el potencial a desarrollar para superarlos.

Logoterapia y resiliencia reconocen la importancia de los factores protectores frente al sufrimiento y la capacidad de transformación de las situaciones difíciles en nuevas posibilidades. La logoterapia puede promover la resiliencia, acompañando a la persona para que descubra sus valores. Como decía Frankl (1983, 44), “si existe realmente algo que permite a los hombres mantenerse en pie en las peores circunstancias y condiciones interiores... es precisamente el saber adónde van, el sentimiento de tener una misión”.

Bühler (1893-1974), precursora de los estudios actuales sobre el ciclo vital, analiza la autorrealización desde una perspectiva evolutiva, afirmando que en cada etapa es preciso encontrar el sentido de la propia vida. En sus escritos, en una línea similar a la de Frankl, hay referencias constantes a una vida satisfecha, plena y realizada, en contraposición a una vida perdida, desaprovechada y malgastada.

Para ella, la autorrealización se alcanza actuando de manera constructiva, dedicándose de forma creadora a los otros y viviendo con plenitud todos los momentos de la vida, tanto los alegres como los que suponen malestar y dolor (QUITMANN, 1989). Este concepto se relaciona en gran medida con la noción de “integridad” de Erikson (1985).

Maslow (1908-1970), que fundó en 1962, junto a otros psicólogos como Rogers y Rollo May, la Asociación de Psicología Humanista, profundamente marcado por las atrocidades de la segunda guerra mundial, decidió demostrar a un mundo sin esperanza que la persona no solamente es capaz de odio y destrucción, sino también de bondad y de amor. De ahí su interés por el estudio de personas sanas, maduras y autorrealizadas (MASLOW, 1973). En 1954 publica los resultados de su investigación en su libro *Motivación y personalidad* (1991), donde recoge las características de las personas que han alcanzado un alto nivel de autorrealización, tema en el que continuó profundizando a lo largo de su vida.

En 1961, Rogers (1902-1987) publica su obra más conocida, *El proceso de convertirse en persona* (1972), donde recoge los principios de su terapia y de su práctica docente. Rogers defiende que en toda persona existe una tendencia a actualizar y desarrollar lo que es, a realizarse a nivel personal, poniendo el énfasis en el proceso como un camino de realización que nunca termina. La felicidad y la satisfacción personales se producen cuando la persona puede vivir su vida con plenitud, siendo quien realmente es, mostrando su propia forma de sentir,



pensar y actuar. Por el contrario, cuando la persona no tiene suficiente autoestima y confianza en sí misma, no se muestra como es, pudiendo llegar a experimentar una gran infelicidad, malestar e insatisfacción. Finalmente, la felicidad de vivir en plenitud, siendo lo que somos, refuerza la tendencia actualizadora de la persona, impulsándola a abrirse a nuevas experiencias vitales.

Csikszentmihalyi (1935- ) ha investigado cómo se sienten aquellas personas que hacen y disfrutan de aquello que realmente les gusta. El resultado de esta investigación es el libro *Fluir. Una psicología de la felicidad* (1997). El flujo es una fuerza, una energía que surge de manera espontánea y sin esfuerzo aparente. Cuando la persona fluye, se concentra en su actividad al máximo, pierde la noción del tiempo y vive una experiencia tremendamente gratificante.

Para Perls (1975), creador de la terapia Gestalt, el ser humano tiende a completar su existencia de un modo natural, y su felicidad estaría relacionada con los siguientes principios: vivir el aquí y el ahora más que estar preocupados con lo ausente o por el pasado o el futuro; dejar de imaginar para experimentar lo real; dejar los pensamientos innecesarios para sentir y observar; expresarse ante los demás antes que justificarse, explicar, manipular o juzgar; no restringir las emociones: vivir tanto el placer como el dolor o el malestar; no aceptar los “debería” o “tendría” de los otros; responsabilizarse de la propia vida: sentimientos, pensamientos y acciones; y, finalmente, aceptar ser como se es (PEÑARRUBIA, 2004).

La persona que se responsabiliza de su propia vida, de lo que hace, siente, piensa o desea, está dispuesta a decir “yo soy yo” y también “yo soy lo que soy”, y esto equivaldría, según Perls, a enriquecerse en experiencias y habilidades, lo que también denomina como la tendencia de todo organismo a actualizarse tal como es.

### **3. André Rochais. La tendencia al crecimiento y al desarrollo**

Situándonos en la perspectiva de la Psicología humanista, y más concretamente en la perspectiva de André Rochais (1921-1990), creador de “Personalidad y Relaciones Humanas” (PRH, 1991), podemos afirmar que en las personas existe una tendencia continua a crecer y desarrollarse en sus cualidades y rasgos esenciales, para alcanzar la realización personal siendo quienes son. En toda persona existe un fondo positivo, el Ser, la instancia principal de la personalidad, que está constituido por un conjunto de potencialidades que aspiran a crecer, desplegarse y ponerse en juego en nuestra vida (PRH, 1990, 1997, 2003; FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005, 2007).

Esta tendencia a actualizar lo que somos es muy fuerte y podemos observarla ya en los niños pequeños cuando, por ejemplo, desean hacer las cosas por sí solos a pesar de no tener suficiente destreza. También se manifiesta en el adolescente que intenta buscar o afirmar su identidad, a pesar de los contratiempos que esto le pueda acarrear; o en la persona que lucha por un ideal, o que vive conforme a quien es, a pesar de las renunciaciones que esto le pueda suponer, o del riesgo de ser rechazada por su entorno familiar o social.

La felicidad se consigue cuando la persona se valora y puede ser, actuar y mostrarse conforme a quien es en cada momento de su vida, sin dejarse llevar por los otros, el parecer, el éxito social, las ideas imperantes u otras elaboradas por ella misma, pero que contradicen lo que de verdad es.

Decía André Rochais (PRH, 1991, 59) que dormimos sobre pozos de riqueza que desconocemos, sobre tesoros escondidos, sobre un volcán de creatividad, sobre reservas increíbles de amor verdadero, algo que también resalta Seligman (2005, 33) cuando señala que “todos nosotros poseemos en nuestro interior antiguas fortalezas de las que quizá no tengamos conocimiento”. Por ello, conocernos, descubrir quienes somos y lo que nos impide ponerlo en práctica en nuestra vida, llegar a ser nosotros mismos, actualizando progresivamente nuestras potencialidades, es un proceso a través del cual la persona va alcanzando progresivamente mayores cotas de autorrealización, bienestar y felicidad. En efecto, no existe mayor satisfacción que ser y actuar libremente, desde quienes somos de verdad.

Para que vayan emergiendo estas potencialidades, toda esta riqueza que existe en las personas, es necesario rodear al niño y al adolescente de un ambiente que estimule su crecimiento. Un ambiente material rico en estímulos y conectado con la naturaleza, y un ambiente humano seguro y acogedor, en el que sea posible la libertad personal y en el que el niño no se vea obligado a ser como quieren los otros con tal de obtener afecto, aprobación o atención. Un ambiente en el que haya personas sólidas que sepan ver al niño en quien es, que le valoren y animen a vivir desde sus cualidades y rasgos esenciales, y que vivan una serie de actitudes como la escucha en profundidad, la autenticidad en la relación, el no juicio y la benevolencia.

### **3.1. *¿Qué es crecer a nivel personal?***

Del conjunto de estos análisis resaltamos la importancia de que los docentes y aquellos que acompañan a otros en su camino de crecimiento personal (psicólogos, terapeutas, educadores...) se sientan realizados, con plenitud de sentido y con

una experiencia vital satisfactoria, puesto que nadie puede llevar a otros hasta donde él mismo no ha llegado. Para ello es necesario que realicen un proceso de crecimiento personal, frecuentemente largo, que les permita adquirir solidez y seguridad personal, serenidad ante la vida y sus dificultades, y unas actitudes positivas ante uno mismo y los otros.

El crecimiento es algo natural que podemos contemplar en toda la naturaleza. Si nos fijamos, podemos observar cómo las plantas continúan su crecimiento aún en las circunstancias más adversas. Evidentemente, el desarrollo que alcanzan puede no corresponderse con su máximo potencial, y así algunas crecerán torcidas buscando el sol, o se quedarán más pequeñas o menos lustrosas, puesto que no han tenido las condiciones necesarias para desarrollarse en todo lo que podrían haber llegado a ser.

Con los seres humanos sucede lo mismo. Para desarrollarse plenamente, en especial durante su etapa de crecimiento, necesitan que sus necesidades básicas estén cubiertas y que las personas significativas les estimulen a crecer en quienes son, les respeten y no ahoguen su potencial. Después, a lo largo de toda su vida, la persona puede proseguir su crecimiento o reiniciar el que quedó interrumpido en su infancia o adolescencia, haciendo un trabajo personal que le permita avanzar en la dirección de ser quien es de verdad, tomando poder para diseñar su propia vida, controlar sus decisiones y acciones, conocer de forma sabia qué es lo que quiere hacer con su existencia y decidir su propio destino (COSTA y LÓPEZ, 2006; LACASSE, 1995).

En este sentido, y como veremos a continuación, el crecimiento personal es un proceso que implica autoconocimiento, aceptación, aprender a gestionar los problemas, apertura, sentimientos y responsabilidad (PRH, 1997; FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005).

### *Autoconocimiento*

Creer a nivel personal requiere conocernos para saber quiénes somos de verdad, retirando progresivamente las máscaras que nos hemos ido colocando a lo largo de la vida y que nos alejan de nosotros mismos. Con frecuencia, las personas se ven “obligadas” a ponérselas para sobrevivir, para ser aceptadas y reconocidas, o para encontrar sentido a sus vidas... Como dice uno de mis alumnos en su cuaderno de bitácora: *“El aprendizaje más difícil es el que nos lleva a aprender a conocernos, el que nos permite viajar a nuestro interior. Cuando nos dejamos sentir, nuestros muros empiezan a derrumbarse y surgen los auténticos sentimientos, los que nos liberan. El conocimiento de uno mismo es el único que*

*puede matar nuestros miedos y dudas, el que nos permite mostrarnos fuertes ante ellos. Este aprendizaje no tiene fin. Siempre hay que seguir aprendiendo de uno mismo y tenemos toda la vida para hacerlo. Por otra parte, a medida que vamos conociéndonos va brotando en nosotros la capacidad para conocer a los demás”.*

Conocerse requiere un trabajo en profundidad, una mirada hacia el interior para descubrir quién soy de verdad, cuáles son mis cualidades y mis limitaciones. A medida que la persona se va conociendo y desplegando sus potencialidades, va adquiriendo una solidez interior que le permitirá confiar en sí misma y “existir” con seguridad ante los otros, sin temor a defraudar o a no ser aceptada.

A través de este proceso de autoconocimiento también podemos saber qué formas de funcionar nos ayudan a vivir desde la serenidad y a ser felices, o cuáles, por el contrario, nos impiden disfrutar o nos entorpecen la vida. Es fundamental conocernos en todos los niveles de nuestra personalidad. Por ejemplo: ¿Cómo funcionan nuestra inteligencia, nuestra libertad y nuestra voluntad? ¿Damos vueltas a las cosas sin parar? ¿Tenemos dificultades para decidir o para llevar a cabo las decisiones que tomamos? ¿Cómo ejercemos nuestra libertad? ¿Somos realmente libres, o nos alienamos a los otros o a lo que está bien visto?

Es fundamental crecer en libertad frente a uno mismo y ante los otros, tomando conciencia de que los frenos más importantes para conquistar la libertad son interiores. De ahí que podamos llegar a ser nosotros mismos a pesar de las trabas y de los impedimentos externos: ¿Escuchamos nuestro interior a la hora de vivir y de decidir? ¿Prestamos atención a nuestra conciencia profunda? ¿O nos dejamos guiar por los otros, o por nuestra conciencia cerebral? (PRH, 2006; FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005).

El autoconocimiento supone saber qué sentimos y cómo lo sentimos, así como avanzar en capacidad para sentir y expresar, para disfrutar o sufrir sin negarnos las auténticas emociones (FILLIOZAT, 2003). Este proceso requiere ir resolviendo las necesidades en vacío (ser amado, ser mirado, ser acogido...), que impiden a las personas desplegar su capacidad de amar y de disfrutar sin condiciones.

Por otra parte es importante aprender a distinguir los mensajes que nuestro cuerpo nos envía, distinguiendo de manera progresiva cómo funciona, cómo lo cuidamos y cómo nos relacionamos con él (FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2007).

Finalmente, es fundamental saber cómo nos relacionamos con los demás y descubrir qué facilidades y trabas encontramos en ello.

### *Aceptación*

En segundo lugar, crecer implica aceptación, es decir, asumir que “esto es así”, pero no para quedarme ahí, sino para ver qué hacer para continuar con mi vida. Aceptación es asumir la realidad, disfrutando de las gratificaciones y asumiendo las frustraciones que necesariamente trae la vida. Es también admitirnos tal como somos, con nuestras capacidades y límites, con los condicionamientos del momento vital en que estamos, con todo lo que sentimos, con nuestras debilidades emocionales, e incluso con nuestras dificultades para aprobarnos y avanzar.

La aceptación requiere todo un trabajo personal. Tengamos en cuenta que en nuestra cultura, ya desde niños, es muy frecuente utilizar la comparación para incitar al éxito, sin tener en cuenta que cada persona es diferente. Como consecuencia, la persona aprende a exigirse para “ser como”, “hacer como” o “tener lo que parece que hay que tener”.

### *Aprender a gestionar los problemas*

A medida que la persona va tomando conciencia de sí misma, va percibiendo con más claridad cómo puede afrontar las situaciones difíciles que se le presentan, teniendo en cuenta los recursos que posee y lo que considera conveniente hacer en ese momento. Crecer supone, en definitiva, que la persona aprenda a gestionar lo que le causa problema sin echar la culpa a los otros ni rebelarse o hundirse ante las dificultades.

### *Sentimientos*

Crear implica también aprender a distinguir los sentimientos y las emociones y a convivir con ellos, así como encauzarlos sin dejarse desbordar o arrastrar por las turbulencias. Aunque las emociones y los sentimientos se experimentan más allá de la voluntad, es fundamental que seamos capaces de reconocerlos, expresarlos, aceptarlos como propios, y asumir de forma progresiva la responsabilidad de lo que hacemos con ellos.

### *Apertura*

El crecimiento supone ir abriéndonos a todo lo que trae la vida. Puesto que nunca podemos saber lo que ésta nos deparará y lo que podemos perdernos si nos encerramos en una idea o proyecto preconcebido, es importante estar en actitud de apertura, decidiendo en cada momento desde nuestra libertad interior, sin intentar controlarlo todo ni anticiparnos al discurrir de nuestra existencia.



## *Responsabilidad*

Crecer es también ir haciéndonos responsables de nuestros actos y de nuestra vida. Asumir las consecuencias de nuestras decisiones, aunque no nos gusten, nos permitirá crecer en autonomía para vivir conforme a quien yo soy, a la vez que convivo con los otros. Por ello, crecer implica ir saliendo del egocentrismo, para tener en cuenta a los otros sin renunciar a quien uno es. Implica ir descentrándonos progresivamente de lo que nos apetece o nos gusta, o de lo que deseamos, como si no existiera nada ni nadie más en el mundo (PRH, 2006).

En definitiva, crecer es llegar a ser lo que somos en lo más hondo de nosotros mismos y sentirnos felices por ello (PRH, 1999a). Llegar a ser uno mismo significa que la persona actualice al máximo sus potencialidades, y que se ponga en pie, alcanzando su estatura de hombre o mujer; vivir de manera armoniosa los diferentes aspectos de su personalidad; comprometerse en la acción, en el trabajo, en la familia, a nivel social, etc.; comprometerse en la construcción solidaria de un mundo mejor y, finalmente, abrirse a la dimensión de trascendencia, a realidades que percibimos en nosotros, pero que van más allá de nosotros mismos. Según sus referencias culturales o religiosas, unos identifican la trascendencia con el amor, la verdad, la justicia, la libertad, la solidaridad..., otros con Dios. El avance en la dirección de ser uno mismo, viviéndose en orden, conduce progresivamente a una plenitud de vida, a una sensación de existir uno mismo siendo libre. La persona sabe hacia dónde va y por qué, y la vida toma sentido (PRH, 1999b).

### **3.2. *¿Qué favorece el crecimiento?***

- La primera condición para que se produzca el crecimiento es que la persona crea en la posibilidad de cambiar y sienta el deseo de avanzar. Si ésta se acomoda o se resigna a como se ve, porque dice ¡yo soy así!, es muy difícil avanzar. Sin embargo, cuando la persona mira su vida desde el crecimiento, aprovecha cuanto surge y descubre para avanzar y ser más libre. El deseo de avanzar es una actitud muy favorecedora del crecimiento, porque nos conduce a tomar decisiones en la dirección de lo que nos construye como personas (PRH, 1985).
- Para crecer es también necesario estar en una actitud de escucha a uno mismo. En el mundo en que vivimos no se educa para esta escucha interior, y además estamos rodeados de un fuerte ruido exterior. Todo ello hace difícil el contacto con nosotros mismos para saber qué deseamos, qué sentimos, qué nos favorece o entorpece la vida, qué es bueno para nosotros...

- Un tercer requisito para crecer es estar en una actitud de aceptar lo que vamos descubriendo en nuestro camino de autoconocimiento. No es agradable saber ciertas verdades, pero acercarnos a lo que de verdad es, y aceptarlo, proporciona tranquilidad interior. Ya no es necesario continuar esforzándonos en mantener una “máscara” para negar lo que sentimos, o para ocultar la realidad de nuestra difícil relación con tal o cual persona, etc.
- Por otra parte, para crecer es muy importante tener una actitud optimista, a la vez que realista, ante la vida y ante nosotros mismos. El ser derrotista o “imaginar” lo que no es real, no ayuda. Por ello es fundamental que nos ajustemos a la realidad tal cual es, sin dramatizarla o edulcorarla.
- Finalmente, el ir llevando a la vida lo que vamos descubriendo de nuestras dificultades, posibilidades y valores implica ir dando pasos para concretar en la realidad aquello de lo que vamos siendo conscientes.

### **3.3. ¿Qué entorpece el crecimiento?**

Parte del propio proceso de crecimiento es tomar conciencia de las dificultades que entorpecen nuestro avance personal para “conjurarlas”:

- Una dificultad es la falta de motivación para avanzar. La persona puede acomodarse a sus formas de funcionar y a sus dificultades, creyendo que “no puede hacer nada”.
- El crecimiento puede verse interferido también por ciertas ideas erróneas en torno a lo que es crecer. En este sentido, hay personas que piensan que crecer es estar bien o no tener ningún problema.
- Otro obstáculo que dificulta el crecimiento es que la persona viva encerrada en la imagen que tiene de sí misma, sin ni tan siquiera plantearse cambiarla, puesto que le proporciona una aparente seguridad para afrontar la vida, aunque en el fondo no sea más que una auténtica dificultad añadida.
- Una cuarta limitación que nos impide crecer son los funcionamientos erróneos como, por ejemplo, el perfeccionismo, la duda, el dar vueltas a las cosas, el dramatizar o minimizar. Otras veces, la hipersensibilidad o el endurecimiento para que nada me haga daño. O el cansancio extremo y la falta de energía.
- Finalmente, no ayuda a crecer el tomar las decisiones desde lo que “me apetece”, “está bien visto” o “esperan los otros”, en lugar de hacerlo desde lo que veo que es positivo para mi crecimiento como persona.

#### **4. Algunas estrategias para construir nuestra felicidad**

Construir nuestra felicidad es un proceso que, como hemos visto, implica crecer en la dirección de ser cada vez más nosotros mismos, liberándonos de todo lo que nos lo impide y avanzando en libertad y responsabilidad personales. En este sentido, para ir caminando en la dirección de nuestra propia felicidad es importante:

- Estar en contacto con nuestro mundo interior, escucharnos en el fondo, mirando de frente lo que vemos, lo que sentimos, pensamos o deseamos.
- Ser y actuar de acuerdo con quienes somos: en nuestro trabajo, en nuestras relaciones, en nuestro tiempo de ocio, etc., sin buscar la aprobación o el “consentimiento” de los demás.
- Establecer relaciones libres y saludables con los demás, viviendo y dejando vivir, respetando y dejándonos respetar, sin dominar ni dejarnos dominar, sin perseguir ni dejarnos perseguir, sin buscar a quien salvar, ni buscar que los otros nos salven (BERNE, 1976; STEINER, 1998).
- Vivir en actitud de cooperación con los demás, pues la competitividad y el individualismo conducen a la insatisfacción y al estrés; y no compararnos con nadie, puesto que cada uno es peculiar y tiene sus valores, de manera que no tenemos que ser como nadie para valer.
- Los otros nos completan y ayudan, por lo que es fundamental rodearnos de personas que nos vitalicen y estimulen a vivir siendo nosotros mismos; personas que despierten lo mejor nuestro, porque lo que somos de fondo crece en contacto con ellas. La alegría del otro despierta y hace crecer la mía. Mi escucha despierta y hace crecer la del otro. En este sentido, hay personas que nos marcan en la vida porque nos ayudan a vivir desde quienes somos y a crecer en nuestras cualidades esenciales. Se trata de personas que nos aceptan y nos estimulan y que no nos piden que seamos de otro modo para agradecerlas u obtener su afecto.
- Tener a nuestro lado personas cercanas y acogedoras que nos acompañen y ayuden a avanzar y afrontar las dificultades de la vida. Son como puntos de apoyo desde donde podemos construirnos y reconstruirnos, son tutores de resiliencia, a veces invisibles.
- Estar seguros de que al menos una persona nos quiere de verdad y tener alguien a quien amar.

- Rodearnos de un ambiente positivo, que nos ayude a crecer y vitalizarnos. Por ejemplo, la naturaleza puede ayudarnos a descubrir quiénes somos y, así, una cascada puede despertar nuestra fuerza interior, o un paisaje, la calma. Del mismo modo, la música puede ser muy vitalizante.
- No funcionar desde las exigencias externas, de los demás o de lo que “es conveniente” o “normal” socialmente porque, al no escucharnos ni actuar desde nosotros, podemos llegar a no saber qué es lo que queremos realmente, e incluso olvidar quiénes somos de verdad. En estos casos, lo que la persona siente o desea suele dejar de ser la prioridad y pasa a un segundo plano, a veces muy lejano.
- Aceptar la vida y a nosotros mismos porque, por dura que sea la realidad, la aceptación proporciona una gran tranquilidad interior. No tenemos que pelearnos con nosotros por no aceptar nuestros límites o los de los demás, o la realidad que se presenta, que es como es y no como querríamos que fuera.
- Utilizar nuestra inteligencia para ver la realidad tal cual es, sin exagerarla ni minimizarla, sin dar vueltas a las cosas o exigirnos sin fin, porque todo ello puede ser fuente de sufrimiento.
- Disfrutar de cada momento y de las pequeñas cosas, sin anticiparnos al futuro ni centrarnos en lo que no tenemos. En nuestro mundo muchas personas viven obsesionadas por conseguir lo que “les falta”. En lugar de valorar lo que tienen y lo que son, viven en un estado de persistente insatisfacción y tensión interior porque siempre les falta algo, lo que no les permite disfrutar de la vida y ser felices.
- Ponerse metas realistas, ir paso a paso, valorando más lo que somos y tenemos alrededor, así como los avances que vamos haciendo.
- Vivir actitudes positivas hacia uno mismo y hacia los demás: ser acogedores y benevolentes, amar, no juzgar ni criticar, no valorar ni comparar...
- Construir una imagen de nosotros mismos ajustada, ni negativa ni sobrevalorada. Saber quiénes somos, con nuestros valores y límites, nos permite ajustarnos a la realidad y no sentirnos frustrados o infravalorados.
- Tener un porqué, algo que nos entusiasme y dé sentido a nuestra vida.
- Trabajar para conseguir una sensibilidad ajustada y sana. Cuando la sensibilidad ha sido herida quedan “taponadas” muchas potencialidades

y, a veces, incluso el gusto de vivir. En estos casos, el dolor es tan fuerte que no permite a la persona ser feliz y por ello es necesario llevar a cabo un proceso de curación de las heridas para que la persona pueda sentir de manera ajustada y para que sus verdaderas potencialidades salgan a la luz.

- Cuidar nuestro cuerpo y escucharlo. Él es sabio y nos puede decir mucho de nosotros mismos. Para vivir felices es importante tenerlo en cuenta, respetarlo en sus fuerzas y necesidades y tener una vivencia positiva del mismo. La relación que establecemos con nuestro cuerpo condiciona mucho nuestra propia felicidad. Quien lo vive como un enemigo o algo despreciable no lo tratará igual que quien lo vive como un amigo y compañero de viaje (FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2007).
- Decidir teniendo en cuenta todas las instancias de nuestra personalidad, no guiándonos solamente por la razón o lo que “me apetece”. En este sentido es fundamental escuchar nuestra conciencia profunda, teniéndola en cuenta al gestionar nuestra vida, porque nunca irá en contra nuestra, ni nos pedirá más de la cuenta, ni nada que no esté de acuerdo con nuestra identidad. Muchas decisiones pueden conducirnos en direcciones opuestas a lo que es bueno para nosotros o nuestra felicidad (PRH, 2006). Así, por ejemplo, puedo elegir una profesión que está en contra de mi identidad o que, por el contrario, la respeta y potencia y en la que me siento satisfecha.

Finalmente, hemos de decir que algunas personas tienen más dificultad que otras para disfrutar y ser felices:

- Las extremistas, por ejemplo, no pueden entender otros puntos de vista, siendo difícil para ellas llegar a un punto de acuerdo. Las personas que ven la realidad en términos de todo o nada, blanco o negro, siempre o nunca..., sufren mucho y, al fin y al cabo, ni el mundo, ni la vida, ni la realidad de nosotros mismos es así, sino que tiene muchos matices y tonalidades.
- Las autoexigentes son personas que se estiran, que no se escuchan en sus fuerzas y a quienes todo les parece poco, no estando conformes nunca con sus logros. Siempre ansían llegar a más, lo que les impide disfrutar de las cosas que van consiguiendo. Así, se pierden mucho de la vida y disfrutan menos, pues al estar centradas en tener o dar más de sí sufren una permanente insatisfacción de fondo.
- Las personas introvertidas suelen carecer de una red social amplia. Además, les suele costar mucho comunicarse a nivel de sentimientos, tendiendo a



guardárselo todo para sí mismas, lo que favorece que los problemas se agranden.

- Las inestables emocionalmente viven con intensidad cualquier emoción, se toman con facilidad cualquier comentario a un nivel personal, sufriendo más de lo normal. Además, los otros suelen percibirlo con facilidad, lo que puede ser utilizado como un arma contra ellas.

## **5. Ayudando a construir la felicidad. Los educadores y la ayuda al crecimiento personal**

*“El educador es aquel que es apto para detectar lo positivo en alguien y sus resortes para avanzar... De su profundidad podrá nacer una mirada positiva apta para regenerar a los seres y dinamizarlos para la existencia... Mirad suficientemente a cada uno, hasta que se despierte en vosotros ese tipo de mirada profunda capaz de llamar a existir... Esa mirada creadora es particularmente necesaria a los fatigados de la vida, a los decepcionados de sí mismos, a los que no-existen...” (André Rochais).*

En la actualidad, muchos educadores se sienten presionados, frustrados, agotados y quemados por la responsabilidad, el exceso de trabajo, la conflictividad en las aulas, las preocupaciones y los miedos. Si los educadores viven insatisfechos e infelices, desanimados y pesimistas ante la vida y su tarea como educadores, ¿cómo podrán ayudar a los estudiantes a vivir con esperanza, alegría y confianza en sí mismos y en el futuro? ¿Cómo lograrán educar si no viven entusiasmados con la vida, si no la pueden saborear como una oportunidad de aprendizaje, de descubrimiento y disfrute permanentes? En definitiva, si los educadores no vivimos la alegría y no nos sentimos felices y satisfechos con nosotros mismos y con nuestra vida: ¿cómo podremos ayudar a otros para que experimenten el deseo y la alegría de vivir?, ¿cómo ayudarles a crecer y convertirse en adultos, en personas?

Por otra parte, nuestra escuela es muchas veces lugar de sufrimiento para profesores y alumnos. Para los unos, fuente de estrés y frustración; para los otros, ocasión de aburrimiento y desconexión con la vida. Con frecuencia la escuela fomenta la competitividad, el rendimiento, la pasividad, el cumplimiento ciego de las normas y la obediencia, olvidando a veces que los alumnos son personas, con sus valores, capacidades, necesidades y límites.

Por todo ello, es muy importante que los educadores lleven a cabo un proceso de crecimiento personal, a través del cual puedan trabajar en la construcción de

su bienestar, de su felicidad y de su propia maduración como personas. Desde ahí, desde su solidez personal, podrán contribuir a que sus alumnos y alumnas aprendan a ser más positivos y felices. Este trabajo sobre uno mismo permite vivir más sanos, optimistas y estables emocionalmente, así como desarrollar las propias potencialidades. Aprendiendo a mirar lo más positivo de nosotros mismos y de nuestra vida, viviremos con más bienestar, alegría y felicidad, y podremos acompañar mejor a nuestros alumnos en este proceso (FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005).

Entendemos que es necesario caminar hacia una formación integral de los profesionales de la educación de todos los niveles del sistema educativo. En este sentido no podemos quedarnos en la mera transmisión de contenidos, sino que es necesario ir más allá y trabajar para formar profesores y educadores comprometidos, reflexivos, críticos, flexibles, tolerantes, emocionalmente sanos, entusiasmados, positivos y felices. Por ello es necesario que a lo largo de sus procesos de formación inicial y permanente tomen conciencia de su misión: ¿Formar personas sumisas y adaptadas al pensamiento dominante? ¿Transmitir el conocimiento? ¿Estimular el desarrollo de la inteligencia? ¿Educar las emociones? ¿Formar seres humanos libres y comprometidos con la realidad? ¿Enseñar a pensar y a interpretar el mundo con criterio propio? ¿Educar la personalidad integral de los estudiantes? Entendemos que la labor del educador es acompañar al educando en su proceso de crecimiento; ayudarle a pasar de su inicial desprotección y dependencia a la madurez personal, y a que desarrolle todos los ámbitos de su personalidad: intelectual, emocional, afectivo, de relaciones interpersonales, etc.; estimularle para que adquiera valores, creencias, conocimientos y formas de hacer; prepararle para la vida en sociedad, para que adquiera autonomía y sepa tomar sus propias decisiones. Educarlo, en fin, para que desarrolle todas sus potencialidades y llegue a ser lo que es; y también para que sepa descifrar lo que siente y para que aprenda a valorar su cuerpo y escucharlo (FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005, 2007; FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ *et al.*, 2009; PALOMERO PESCADOR y FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005). En definitiva, entendemos, coincidiendo con la propuesta que hace en su informe a la UNESCO la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (DELORS, 1996), que hay que educar para aprender a conocer, a hacer, a proyectar, a convivir, a sentir y a ser.

Todo ello es fundamental para formar personas satisfechas consigo mismas y con la vida, dispuestas a comprometerse con los demás y capaces de vivir una existencia feliz y con sentido, a pesar de las dificultades inherentes a la misma.

En primer lugar, defendemos la importancia de que los educadores aprendan a ver al niño o al adolescente en quien es, sin exigirle más allá de lo que puede dar,

contemplándolo en sus riquezas y posibilidades, que a veces no coinciden con lo que el educador espera. Es importante que se sienta satisfecho con sus avances, y reflejárselo; ayudarle a utilizar su inteligencia para que vea con claridad la realidad; a ejercitar su libertad y a tomar sus propias decisiones, acordes con su edad y posibilidades; acompañarle en la construcción de su voluntad, para poder llevar a cabo aquello que decida; y finalmente, contribuir a que construya una imagen realista de sí mismo, sin encerrarle en una visión idealizada, en lo que nosotros deseamos de él o en la etiqueta que le colocamos.

Es esencial que los educadores tomen conciencia de la importancia que tiene estimular al alumno a que exprese sus ideas y opiniones, o aquello que desea o le frustra, sin censurar ni reprimir, con una actitud de respeto y escucha; ayudarle a sentir y a expresar lo que siente, a canalizar sus emociones o, simplemente, estar a su lado, acogiéndole. Finalmente es importante ayudarle a tener en cuenta su cuerpo y cuidarlo, así como a elaborar una imagen realista de sí mismo, sin etiquetarlo ni encerrarle en lo que socialmente es valioso.

Es fundamental que los profesores comprendan la importancia de estimular al alumno a estar en contacto consigo mismo, para que vea lo que es positivo para él, lo que le construye, le deja en paz y a gusto o, por el contrario, le intranquiliza. Y ayudarle a disfrutar, a vivir cada momento como algo especial, como algo único y valioso, a comprender lo que le va bien, aunque no sea lo que se valora en su ambiente y, finalmente, ayudarle a tener actitudes positivas hacia sí mismo y la vida.

En segundo lugar, los educadores deberían comprender qué necesidades es importante que satisfagan sus alumnos para que su personalidad se desarrolle de forma sana y puedan vivir felices y satisfechos. Además, que tomen conciencia de las actitudes que favorecen el crecimiento de niños y adolescentes, que en realidad son importantes en cualquier relación personal y para ayudar al crecimiento a todo tipo de personas. Adquirir estas actitudes es algo lento que se hace a través de un largo camino de aprendizaje vivencial, que implica un análisis en profundidad del propio mundo interior, que va a ir conduciendo de manera progresiva a un cambio sustancial en las actitudes que se viven hacia uno mismo y hacia los demás. Estas actitudes permiten vivir y mirar a los otros de un modo renovado. Entre estas actitudes, las fundamentales son las siguientes: autenticidad en la relación, saber escuchar en profundidad, generar una relación de persona a persona, manifestar cariño, respetar, tener fe en las posibilidades y potencialidades del alumno, no juzgar, criticar ni etiquetar, tener paciencia, no imponer y ayudarle a decidir por sí mismo (FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005).

Finalmente, es muy importante que los educadores hagan un trabajo personal que les ayude a tomar conciencia de sí mismos y de su forma de funcionar, de lo que favorece o entorpece su vida, de las actitudes que viven, etc. (JIMÉNEZ GÓMEZ, 2004; FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005).

Todo esto debería estar incluido en la formación de los educadores, poniéndolo en práctica en las aulas universitarias. Para ello es necesario crear en el aula un contexto que permita a los profesores en formación ser ellos mismos, crecer a nivel personal, valorarse y comprometerse, para que, en un futuro, puedan ayudar a niños y adolescentes a crecer como personas. En mis clases, intento crear un clima relajado y tranquilo, libre de juicios y cargado de escucha, comprensión y respeto, en el que todos pueden participar, enriqueciéndose unos con otros, pudiendo ser ellos mismos sin temor a ser valorados. Un clima de aceptación de todos y de compromiso y gusto con lo que hacemos, fomentando el placer del conocimiento, abierto a cualquier propuesta que pueda enriquecernos, que acoge sus planteamientos con una actitud de aprender de todo y de todos. Estoy convencida de que lo que genera un ambiente propicio para el trabajo es el vivir actitudes constructivas. Por ello me muestro cercana, les acojo y escucho en sus dudas, anhelos y dificultades, respeto sus vidas y sus puntos de vista, me preocupo por ellos, les ayudo y acompaño y les miro en su valor.

Las materias que imparto, Psicología de la Personalidad, Desarrollo Sociopersonal, Psicología de la Educación y Formación Personal (esta última dentro del Postgrado en Psicomotricidad y Educación de la Universidad de Zaragoza), son especialmente importantes para ayudar a los estudiantes a mirar dentro de sí mismos y a su alrededor, y a encontrarse con el despliegue de la vida en los otros y en ellos mismos. Siento que son un medio privilegiado para que aprendan a escucharse y a escuchar a otras personas que buscan y se interrogan en torno a la vida y a ellas mismas, que tienen dificultades y sufren a veces, pero que se divierten, comparten, aman y disfrutan de la vida. Percibo que contribuyo a que se despierte la vida en ellos, que crecen en respeto y escucha, que se interesan y asombran, que se produce la comunicación sincera y que confían en mí. Poco a poco participan y se van abriendo a la asignatura, a los compañeros y a sí mismos.

Creo en el valor de la educación para que las personas “aprendan a ser lo que son”. Por ello concedo mucha importancia a mi trabajo en formación de educadores, porque estoy convencida de que, si en mis clases consigo “alcanzar” a los estudiantes, algo de lo vivido lo van a transmitir cuando estén frente a sus alumnos u otras personas. Puedo ayudar a mis alumnos a crecer y a ser más conscientes de ellos mismos y de su misión como educadores. Por eso quiero transmitirles mi visión del ser humano y su desarrollo, que sientan la importancia

de lo que hacemos o dejamos de hacer; y también que comprendan que no da igual cómo lo hacemos.

Es fundamental la relación que establezco con la materia y con los estudiantes. Entiendo los contenidos como algo dinámico, que está relacionado siempre con ellos, con sus vidas, con sus acontecimientos, con lo que sienten y anhelan, con lo que les frustra o les hace gozar. Es muy importante para mí abordar los contenidos desde su experiencia, que se hace viva junto a las experiencias de otros. Y esto les permite reflexionar, comprender, observar, sentir y compartir lo que viven, crecer en definitiva. A través de los contenidos de la asignatura puedo ayudarles a descubrir al ser humano de todos los tiempos, en su anhelo de comprenderse desde diversas perspectivas, una pasión que compartimos todas las personas.

En las clases les transmito mi visión del ser humano, lleno de potencialidades y capacidades, mi creencia en su fondo positivo y en sus posibilidades de despliegue, ayudándoles a encontrar ese mismo fondo en ellos. No refuerzo una visión ataque-defensa de la persona, y estoy ahí, junto a ellos, procurando ser yo en cada momento, con calma y paciencia, mirándoles desde una actitud de no juicio, de tolerancia, respeto y cuidado por sus vidas, y creyendo en sus posibilidades. Y esto da resultado, da muchos frutos, aún en el corto espacio de un cuatrimestre y en el contexto de una asignatura.

Por otra parte es primordial el gusto por lo que hacemos y transmitimos, y estar convencidos de su valor, entusiasmarnos y entusiasmar, contagiando la pasión por el conocimiento y por el ser humano. Y esto es contagiar las ganas de vivir siendo personas en proceso de crecimiento. Procuro ser auténtica en la relación y les invito a hacer lo mismo. Y es sorprendente el nivel de compromiso, escucha y respeto que se alcanza en el grupo. Como dice una de mis alumnas: *“Durante el desarrollo de la clase me he sentido muy a gusto. He podido hablar delante de mis compañeros sin vergüenza alguna y sin temor a lo que pensarán de mí. Soy una persona bastante tímida, pero en este grupo, gracias al ambiente que se ha creado, he conseguido sentirme como una más y disfrutar de los momentos que he vivido en clase. Me han gustado las conversaciones interesantes, las aportaciones personales de cada uno, el poder hablar de nuestros sentimientos y expresar nuestras ideas... Todo ha sido muy útil para el aprendizaje de la asignatura y para mí como persona”*.

Uno de los principales objetivos de mis clases es fomentar en los estudiantes la formación integral de su personalidad, favoreciendo su proceso de crecimiento personal. Ayudarles a comprenderse, a conocerse y a hacerse conscientes de todo lo positivo que hay en ellos, a ser más dueños de sus emociones y de sus vidas y



a ser ellos mismos y felices. Este objetivo se fundamenta en mi convencimiento de que es fundamental que el profesorado tenga una solidez personal desde la que pueda hacer frente a las situaciones conflictivas, a los procesos transferenciales en el aula; que le permita mantener la serenidad ante sus alumnos y ser un punto de referencia seguro para ellos, y que le ayude a tener unas actitudes positivas ante niños, adolescentes y jóvenes y su proceso de crecimiento.

En este sentido, creo que es muy importante que los profesores y profesoras sepan “ver” a los alumnos en su riqueza, en lo que son, que sepan reconocer todo lo que de positivo y genuino lleva dentro cada uno. Es fundamental que les valoren y que confíen en ellos (BARLOW, 2005). Sólo podrá confiar en sí mismo el niño que ha visto que se confía en él y que se le valora en lo que es, que tiene su hueco, su lugar. Y también es importante el amor incondicional del profesor y las actitudes de respeto, escucha, atención, cuidado y paciencia. Es evidente que el profesor maduro, que sabe ver al alumno, que confía en él, que tiene todas las actitudes positivas de respeto y cuidado por su crecimiento, va a ser un auténtico revulsivo, va a ayudar a que éste crezca, se conozca, decida de acuerdo a sí mismo y no tenga necesidad de actuar para buscar aprobación, porque ya es aceptado tal cual es.

A modo de ejemplo, resumo una sesión en torno a las necesidades del niño y del adolescente. Con ella pretendía que los estudiantes tomaran conciencia de las principales necesidades que un niño o adolescente debe satisfacer para que se produzca un desarrollo armonioso de su personalidad. También que tomaran conciencia del importante papel del educador en la satisfacción de estas necesidades y que les sirviera para conocerse en el modo en que estas necesidades han sido satisfechas o no durante su proceso de crecimiento. Finalmente, intentaba estimular la expresión personal ante los otros y algunas actitudes como la autenticidad, el respeto, la escucha y el no juicio.

Comencé planteándoles que es muy importante que el educador atienda las necesidades básicas del niño o del adolescente, puesto que su satisfacción es esencial para que se produzca un desarrollo armónico de su personalidad. Les entregué un texto de unas tres páginas en el que se desarrollaban las principales necesidades del niño y del adolescente desde una perspectiva humanista: ser reconocido, ser amado incondicionalmente, sentirse seguro, ser tratado como niño y no como mini-adulto, realizar aprendizajes y ser él mismo.

Tras la lectura, les pedí que escribiesen unas breves líneas en las que analizaran lo que este texto les despertaba, indicándoles que no lo hiciesen sólo desde una perspectiva cerebral, sino que trataran de sentir y de analizar su vivencia puesto

que, como decía Rogers, el aprendizaje que tiene lugar desde la nuca hacia arriba y que no involucra sentimiento o significación personal no tiene relevancia para la persona total.

Les suelo plantear las clases de este tipo de una forma abierta, de manera que les doy posibles ideas para escribir, insistiéndoles en que tan sólo son “pistas”, que las posibilidades son múltiples, que cada cual tiene su vivencia y que ninguna es mejor que otra. Por lo tanto, les digo, “*seguramente a vosotros se os van a ocurrir otras muchas cosas de las que yo no he hablado*”. Les sugiero varias posibilidades en forma de preguntas: ¿Cuál ha sido vuestra vivencia personal en el colegio, en el instituto o en la familia? ¿Qué efecto ha tenido en vosotros? ¿Cómo sentís que han sido satisfechas vuestras necesidades? ¿Qué os dice este texto como futuros educadores? ¿Os hace replantearos vuestro concepto de educación? ¿Os cuestiona de alguna manera vuestras relaciones personales? ¿Qué sentís después de su lectura? ¿Habéis aprendido algo sobre vosotros mismos?

A continuación, los estudiantes escriben tranquilamente y, de manera libre, van compartiendo sus vivencias, estableciéndose un diálogo rico e interesante. Algunos incluso comparten descubrimientos y experiencias personales. Se producen frecuentemente tomas de conciencia, expresándose a veces las emociones que las mismas acarrearán. Transcribo seguidamente varios fragmentos de sus escritos, redactados por los estudiantes que participaron en la sesión que estoy comentando:

- Ser reconocido: *“En la adolescencia creía que lo fundamental era comprender cómo me veían los otros, para cambiar lo que no les gustaba. Creo que tenía mucha inseguridad. Un profesor confió en mí y me ayudó, en un momento difícil de mi vida, a ver mi valor y aceptarme tal como soy”*.
- Ser amado: *“He aprendido cómo hay que tratar a las personas. Escuchar sin juzgar. A los niños es importante quererles, ser un poco como sus padres. Así podrán confiar en nosotros. Lo que pensamos de nuestros alumnos influye en cómo se comportan. Si un niño se cree ‘malo’ y siempre le están castigando, aunque tenga potencial se va a quedar ahí si no le ayudamos a que lo saque”*.
- Sentirse seguro: *“Gracias al espacio que se ha creado, sin juicios ni evaluaciones, en el grupo he podido entablar verdaderas relaciones humanas con mis compañeras y con la profesora, basadas en el respeto y en la escucha. Hemos debatido y compartido nuestros puntos de vista, enriqueciéndonos unas a otras. Realmente, las clases resultan un remanso, una verdadera terapia. Se*

*han reforzado mis deseos de hacer cosas que hace tiempo tenía aparcadas. Me permite aprender con gusto y dedicar tiempo a mi desarrollo interior. No es como en las clases que te obligan a dejar aparcadas tus experiencias y emociones de cada día, para concentrarte en una tarea meramente intelectual y solo por obligación de cumplir con tu responsabilidad”.*

- Vivir exigencias adaptadas a su nivel de madurez: *“Hay que dejar que los niños vivan su infancia, sin pretender que respondan como a veces ni siquiera los adultos somos capaces de responder, y tener mucha paciencia con sus equivocaciones. He aprendido algo que me ocurre en el día a día: cuando me equivoco y fallo en alguna cosa que esperaba hacer, me duele y me da mucha rabia y veo que me exijo demasiado. Voy a intentar no enfadarme y buscar otro camino para llegar a lo que quería. También será importante para mí ir dejando de lado los productos, para centrarme más en el cómo y en disfrutar lo que hago”.*
- Aprender los distintos saberes: saber hacer, saber ser, saber vivir (convivir) y saber de conocimientos: *“Es increíble que podamos influir tanto en los niños. He visto lo importante que es educar las emociones, que a veces se olvidan en la escuela para explicar tan sólo contenidos. Muchas veces negamos sentimientos por miedo a ser rechazados, o porque nos da vergüenza sentir ciertas emociones. Esto nos hace tener una imagen negativa de nosotros mismos y no nos permite ser ni sentir lo que somos y sentimos. Al no aceptarnos, tampoco aceptamos a los otros”.*
- Ser estimulado a construir la propia identidad: *“Ha sido muy estimulante y gratificante la actividad de contar nuestro mayor deseo, para que vean lo que somos. Ver cómo la gente espera lo que le vas a decir y cómo te miran a los ojos con gratitud hacia tus palabras es algo muy bonito. Casi tanto como escuchar que personas que te conocen de unos pocos meses y de unas horas a la semana puedan decir tantas cosas de ti, que mucha gente que te rodea ni tan siquiera ve”.*

Al final les propongo que expresen la sensación dominante que les queda de la clase. Es así como acceden de nuevo a la variedad de vivencias propias y de sus compañeros: *alegría, tranquilidad, miedo a no saber hacerlo bien, calma, esperanza, aquí hay “madera”, respeto, ahora nos toca a nosotros, preocupación, responsabilidad, ganas de más, etc.*

## 6. La formación PRH

*“La formación PRH es, ante todo, un camino en el conocimiento de sí mismo y en la responsabilidad sobre la propia vida para llegar a ser lo que uno es y realizar aquello para lo que está hecho, con el fin de dar un sentido a su vida” (André Rochais)*

Defendemos la importancia de una sólida formación personal de los educadores para que sean maduros y vivan una vida feliz y con sentido. Desde ahí podrán acompañar a sus alumnos para que sean ellos mismos y deseen crecer y encontrar sentido a sus vidas.

Sería deseable que todos los educadores hicieran un camino de crecimiento personal. Nosotros nos decantamos por una formación de corte humanista. PRH podría ser un modelo de formación personal, aunque evidentemente existen diversas posibilidades y a ellos les corresponde hacer la elección más apropiada a sus necesidades, posibilidades y forma de ser.

El planteamiento de Personalidad y Relaciones Humanas (PRH), creado por André Rochais, que tiene fuertes conexiones con la psicología rogeriana (ROGERS, 1972, 1975), parte de una concepción positiva del ser humano. Éste está animado por un dinamismo de crecimiento que le impulsa continuamente a crecer y llegar a ser quien es en profundidad. A lo largo de la vida, ciertos acontecimientos, ambientes y relaciones personales pueden dificultar el proceso de crecimiento personal, provocando la insatisfacción de necesidades fundamentales, heridas en la sensibilidad, y mecanismos defensivos que conducen a la persona por derroteros alejados del fondo positivo que existe en ella. Sin embargo, es posible liberarse de las heridas, de las necesidades en vacío y de los funcionamientos erróneos a través de un triple trabajo: Crecimiento, Curación y Puesta en Orden (Reeducación).

Los fundamentos de la formación PRH fueron elaborados por André Rochais, quien, junto con sus colaboradores, construyó una serie de instrumentos psicopedagógicos a partir de su propia experiencia interior y de la confrontación de sus propias sensaciones con las de otras personas a las que acompañaba.

Los descubrimientos de la psicopedagogía PRH han surgido mediante una metodología fenomenológica y clínica, cercana a la de Rogers, para quien el origen del auténtico conocimiento reside en la experiencia inmediata de sí mismo y de los otros, lo que supone *dejarse sentir* la propia vivencia sin permitir que nos influyeran las ideas previas, las teorías o los prejuicios... A partir de las múltiples observaciones de la realidad global de las personas, realizadas por los miles de formadores PRH de todo el mundo a lo largo de más de 40 años, estos planteamientos siguen en

continuo proceso de revisión por parte de un organismo de investigación donde se contrastan, clasifican, ordenan y sistematizan los descubrimientos que se van realizando en todo el planeta. Se trata de una investigación rigurosa, en continua evolución, confrontada en diferentes países y avalada por los efectos positivos que tiene en las personas que utilizan la formación PRH.

Por otra parte, sería deseable que en el futuro se incremente la investigación y la difusión de los impactos que las actividades de formación personal tienen en las personas y, en lo que a nosotros atañe, en los educadores, puesto que este sería el mejor camino para que *“las diferentes corrientes de la psicología humanista [vayan] abandonando el lugar marginal que ocupan dentro de la psicología científica y académica para llegar a ocupar el que por pleno derecho les corresponde, ampliando así su tremendo potencial para la transformación y desarrollo del ser humano”* (PALOMERO FERNÁNDEZ, 2009). Entre ellas, PRH.

A partir de diferentes instrumentos psicopedagógicos, la formación PRH permite que las personas progresen en el conocimiento y transformación de sí mismas, produciéndose cambios significativos en el modo que tienen de relacionarse consigo mismas, con los demás y con el entorno (PRH, 2003). La formación PRH, a través de una dinámica de autoformación y autoconocimiento, favorece que las personas se comprometan y responsabilicen de su propio proceso de crecimiento personal. Los principales medios con los que cuenta son los cursos intensivos de formación, los grupos de acompañamiento (GRAC), los planes de formación personal metódica (FPM) y la relación de ayuda, así como los planes de formación para la relación de ayuda (FRA) y para convertirse en formador o formadora PRH.

La formación PRH está abierta a todo tipo de personas, puesto que cualquiera puede tener acceso de forma consciente y voluntaria a sus riquezas interiores y atravesar las capas más ocultas de sufrimiento. La clave de esta formación, presente en los cinco continentes, es *“el análisis de sensaciones”*, lo que permite poner claridad en lo que la persona siente y vive, ayudando a descubrir algo nuevo sobre ella misma en cada análisis, que se realiza en tres etapas. En la primera, se delimita una vivencia a analizar; durante la segunda se describen los elementos que aquella contiene, y, finalmente, durante la tercera se profundiza en esa vivencia para descubrir aquello que contiene y no aparece a primera vista. Al tratarse de un proceso de autoconocimiento, la persona va haciendo sus análisis de las realidades que vive y de lo que siente ante ellas, lo que le permite avanzar por sí sola y con el apoyo de los múltiples medios de formación que están a su alcance. Normalmente estos análisis se realizan por escrito, salvo en el caso de la entrevista de ayuda.



En todo caso, las piezas clave de la formación PRH son tres: los cursos, los GRAC y la relación de ayuda.

Los cursos, que normalmente se desarrollan a lo largo de cinco días consecutivos de forma intensiva, son el elemento fundamental de la formación e implican a la persona en un trabajo en profundidad sobre sí misma. No se trata de cursos teóricos sino que en ellos se propone a la persona una serie de trabajos personales de análisis (TPA) para que vaya mirando y comprendiendo su propia vivencia interior a propósito de un tema. Por otra parte, las personas pueden compartir sus descubrimientos y el formador o formadora hace reflejos y aclaraciones a lo que cada cual comparte, aportando finalmente una serie de observaciones para ayudar a la persona a comprender e ir más lejos en su propia búsqueda interior.

Los grupos de acompañamiento (GRAC) son una propuesta de formación en la que un grupo reducido de personas, junto a un formador o formadora PRH, se reúnen durante tres horas, una vez al mes y a lo largo de un año, para profundizar en alguna temática, que frecuentemente se corresponde con la propia de uno de los cursos realizados. En estos grupos se utiliza la metodología del análisis de sensaciones y se hacen una serie de propuestas para la observación y el trabajo personal a lo largo del mes. Los GRAC permiten vivir de manera muy vitalizante el compromiso y la solidaridad del crecimiento, al encontrarse con otras personas que viven el mismo anhelo de avanzar y que ayudan a crecer. La participación en los GRAC favorece mucho el proceso de crecimiento y curación.

La relación de ayuda es un instrumento fundamental en la formación PRH. Se trata de un acompañamiento personal de corte no directivo que permite a la persona liberar sus riquezas profundas y vivir de manera más armoniosa. Profundizaremos en ella en el próximo capítulo.

En general, las personas que siguen la formación están animadas por un fuerte afán de crecer, deseando ser ellas mismas en profundidad, lo que les conduce a utilizar la formación de una forma más esporádica o prolongada, según los casos, y con diferentes niveles de ahondamiento. Por otra parte, entre quienes siguen la formación PRH existen diferentes grados de compromiso. Algunas personas solamente llevan un proceso de acompañamiento personal, aunque esto es lo menos frecuente. La mayor parte de ellas están implicadas también en sesiones de formación y en grupos de acompañamiento (GRAC).

Sin embargo, *“la formación PRH no es una terapia, sino más bien un instrumento de conocimiento de sí mismo en profundidad”* (PRH, 6). No es una pócima mágica que cure instantáneamente o que multiplique las fuerzas de

quienes se comprometen en ella. Se trata de un camino de transformación interior que requiere mucha implicación personal, valor y constancia. Un camino nada fácil, pero sí posible y que lleva muy lejos a la persona, permitiéndole descubrir las riquezas de fondo que posee, aunque haya sido herida.

## **7. La ayuda al crecimiento. Algunos principios de la relación de ayuda**

Situados en la formación de Personalidad y Relaciones Humanas, la relación de ayuda desempeña un papel muy importante. La relación de ayuda en PRH consiste en un acompañamiento personal, centrado especialmente en el crecimiento, para que se libere la fuerza de vida que existe en toda persona, de manera que se facilite la puesta en orden de la misma, favoreciendo así que emerja una forma de funcionamiento más armónico. Se trata de una relación en la que la persona es estimulada a ser ella misma a partir de las riquezas que se le ponen en evidencia en esta relación.

No obstante, como ya hemos dicho, la relación de ayuda PRH es un medio más entre otros, como cursos, GRAC, análisis de sensaciones, diario de crecimiento, etc., todo ello orientado a que la persona lleve a cabo un proceso de autoformación que le permita crecer y “*tomar la vida en sus manos*” (PRH, 1997, 192). En una palabra, empoderarse. Y este trabajo, que se realiza a diferentes niveles, con distintos medios puestos en juego conjuntamente, que la persona utiliza de forma libre y consciente en función de lo que necesita en cada momento, supone una clara diferencia con otros planteamientos psicoterapéuticos. Rogers, por ejemplo, privilegió la psicoterapia y la relación establecida en ella como medio para que la persona restaurara su relación con los otros y consigo misma.

Hay personas que utilizan la relación de ayuda para tomar una decisión, para resolver un problema concreto, para afrontar una etapa de su vida o para superar una crisis personal; o bien para mejorar sus relaciones interpersonales a nivel personal o profesional, implicándose entonces a corto o medio plazo. Algunas personas, sin embargo, quieren ir hasta los dinamismos más profundos de su personalidad, lo que les conduce a comprometerse, mediante un largo proceso de trabajo acompañado, en una relación de ayuda terapéutica, para llegar a lo más hondo del sufrimiento y liberarlo, lo que va a permitir que emerjan las riquezas de su corazón y la fuerza de vida que las anima (PRH, 2000). Finalmente, en cualesquiera de los supuestos citados, la metodología utilizada en relación de ayuda es el *análisis de sensaciones* de tipo psicológico, lo que va a llevar a la persona a descubrir algo nuevo sobre sí misma y avanzar.

Voy a exponer a continuación algunos principios básicos de la relación de ayuda desde la psicología humanista, más en concreto desde la perspectiva de Personalidad y Relaciones Humanas. Estos principios son válidos para todos aquellos profesionales que de una forma u otra desempeñan tareas de ayuda o acompañamiento (pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, maestros, educadores...), pero además pueden servir para acompañar a todas aquellas personas con las que entremos en contacto en el ámbito relacional, profesional o familiar. Se trata de una serie de planteamientos y actitudes que, para que sean eficaces, hemos de tenerlas bien integradas y vivirlas suficientemente. Por una parte estaremos más limpios y por otra más llenos. La propia madurez es un camino de revisión constante.

En primer lugar es esencial estar convencidos de que en toda persona existe una tendencia a vivir, crecer y desarrollarse. Como decía Rogers, *“en toda persona, por muy dañada que esté, existen por naturaleza fuerzas de crecimiento y desarrollo que le empujan a realizarse lo más posible en contacto con su ambiente”* (ROGERS, 1972). Ese convencimiento conduce a un tipo de relación de ayuda no directivo, que Rogers denominó Terapia Centrada en la Persona (ROGERS, 1975) y que implica, por parte de quien ayuda, tener fe en la persona y sus posibilidades de avance. Como Rogers decía, *“me puedo fiar de mis clientes”*.

En definitiva, no se ayuda a la persona resolviéndole el problema o diciéndole lo que tiene que hacer, sino creando un clima de acogida, escucha y respeto en el que la persona se sienta libre para expresar y ser quien es, donde le sea posible desarrollarse a su ritmo y en la medida de sus posibilidades. Es decir, que lo que facilita que la persona pueda abrirse a su mundo interior y sentirse libre de experimentar y expresar, es generar una relación cercana (ROGERS, 1975; PRH, 2003). Sin embargo, como veremos más adelante, en ciertas circunstancias es posible y útil una cierta directividad, aunque respetando siempre una actitud no directiva, puesto que finalmente es la persona la que toma las decisiones.

### *Tipos de ayuda a la persona*

Para facilitar el crecimiento de una persona se puede actuar en tres frentes: 1) contribuyendo a modificar la situación que ésta vive, para hacerla más llevadera, menos estresante, ayudando, por ejemplo, a que un amigo resuelva un problema económico; 2) acompañando a la persona para que encuentre en sí misma los recursos y potencialidades que tiene para resolver sus problemas. Así, por ejemplo, ésta es la única ayuda posible cuando la situación es irremediable: pongamos por caso, ayudar a la persona a afrontar la muerte de un ser querido; 3) finalmente, es posible trabajar para modificar la sociedad, para que ésta sea más humana

y esté más a favor del crecimiento y desarrollo de las personas a través de su organización, de sus estructuras, de sus leyes...

Por otra parte, lo específico de la ayuda en PRH es la ayuda a la persona, y, en este sentido, existen tres formas de relación de ayuda, utilizándose una u otra en función de las necesidades de la persona a la que se acompaña (PRH, 2003).

### *El diálogo de ayuda*

Es la forma más habitual de ayuda. La persona habla de su problema y la entrevista se centra en el mismo. El acompañante escucha y aporta ideas acerca del problema y de la forma de abordarlo.

### *La entrevista de ayuda*

Es la modalidad más eficaz. La persona habla de su problema, pero la entrevista, en lugar de estar centrada en éste, se polariza en la persona para comprender cómo ésta vive su problema y qué siente ante la situación, y para que encuentre los resortes que le permitan resolverlo. Se trata de ayudar a la persona a resolver su problema tal y como ella lo ve y lo siente.

Durante la entrevista, el acompañante ayuda a la persona para que saque a la luz todos los elementos del problema y para que vea los medios de que dispone para hacerle frente. Acompañamos a la persona, pero sabiendo que ella es más importante que nosotros porque tiene las claves de su problema.

### *La directividad de ayuda*

Es una modalidad de ayuda útil cuando la persona es muy infantil o está desbordada por su problema o por la crisis que vive, siendo incapaz de ver con claridad y comprender de qué medios dispone para afrontarlo. En estos casos, a veces en personas deprimidas o agotadas, el acompañante se responsabiliza de la persona para hacerla salir de su dificultad mediante orientaciones, consejos, e incluso con indicaciones concretas.

Para que el acompañamiento personal, en cualquiera de sus modalidades, ayude a la persona a crecer y desarrollarse es necesario que el acompañante haya trabajado una forma de “hacer”, que se haya formado en una serie de técnicas que potencian el desarrollo de las personas y, quizás más importante, que pueda vivir una serie de actitudes. Dicho de otra forma, es imprescindible que el acompañante haya trabajado una forma de “ser” que favorezca la relación terapéutica y el

crecimiento de las personas. Estas actitudes “*no se aprenden de memoria o se aplican porque sé que son importantes*”, sino que requieren un largo y profundo trabajo personal que conduce a su integración, es decir, a que la persona que acompaña viva esas actitudes porque están “*esculpidas*” en su personalidad. En efecto, para que se produzca crecimiento hay que tratar a la persona con un profundo respeto y no como una cosa a la que se manipula a nuestro antojo. En realidad, sólo hay crecimiento desde el interior, pero el acompañante puede ofrecer un entorno humano facilitador del mismo viviendo las actitudes que ayudan a la persona en su proceso de crecimiento.

- La primera actitud es *la escucha en profundidad*, más allá de lo que la persona dice, para comprenderla y descubrir qué siente, qué necesita y cuál es su problema. Es una escucha empática en la que la persona que ayuda se pone en la piel de la otra, dejándose sentir, desde lo más profundo, su mundo interior para acercarse a ella y verlo como ella lo ve. Este tipo de escucha requiere desprenderse de todo, de nuestras preocupaciones y problemas, de nuestras ideas, de las prisas o de los deseos de cambiar al otro... También requiere una atención a las propias sensaciones para devolver a la persona, a través de reflejos apropiados, esta profunda comprensión (PRH, 1985). Tal como afirmaba Rogers, en la relaciones humanas, y más aún en las relaciones de crecimiento y acompañamiento personal, es necesario sustituir la actitud crítica por una actitud empática.
- *El no juicio y la benevolencia* ante lo que expresa, vive y siente la persona son muy importantes, porque la ayudan a sentirse acogida incondicionalmente, a que sus defensas bajen y pueda continuar abriéndose y avanzar. Estas actitudes deben vivirse frente a lo más positivo, pero también ante lo que resulta doloroso, o frente a los aspectos más oscuros de la persona, acogiendo y comprendiendo todo con tranquilidad, sin censurarla ni criticarla. Esto es lo que Rogers denominó consideración positiva incondicional.
- *La simpatía y el afecto* hacia la persona es la tercera actitud a vivir. Acercándonos a la persona y contemplándola en su belleza puede surgir simpatía, afecto, admiración y respeto... Por ejemplo, podemos ver a la persona y conmovernos ante su fragilidad emocional, que convive con una gran fortaleza de fondo, o al constatar sus miedos, que coexisten junto a sus deseos de avanzar, viéndolo todo desde una actitud de cariño verdadero y de deseo de bien para la persona, y permitiendo que se despierte en nosotros esta corriente positiva.



- En cuarto lugar, *la autenticidad*, que supone mostrarnos en quienes somos, sin simular nada y sin tener dobleces, expresando lo que pensamos y sentimos, a pesar de que esto pudiera hacer daño a la persona, o alejarla de la relación. Es fundamental ser auténticos en los reflejos que hacemos, en el no juicio que manifestamos, en la fe que tenemos en la persona, en la alegría que expresamos por sus avances, en lo que vemos de positivo en ella, o en lo que sentimos como bueno o como entorpecedor para su crecimiento.
- La quinta actitud a tener en cuenta en una relación de ayuda es *la fe en el otro*. Tener fe en la persona a la que ayudamos le da fuerza y confianza en sí misma, lo que es fundamental para progresar. Ello supone estar convencidos de que la persona puede encontrar una solución para su problema, que tiene cualidades que le ayudarán en su proceso y que podrá enfrentar su vida.
- Finalmente, *el respeto de la libertad* de la persona a la que ayudamos supone ser no directivos. Esto implica estar convencidos de que ella es la dueña de su vida y que nosotros solamente podemos acompañarla. Todo ello implica no dirigir a la persona ni ejercer presión sobre ella para que decida lo que nosotros queremos, ni para que acepte nuestros puntos de vista, reenviándola a su libertad para que sepa qué es lo que vive y qué es lo mejor para ella en este momento: ¿Qué te puede ayudar?, ¿qué puedes hacer?, mira, a ver si esto es bueno para ti...

### *Etapas de la relación de ayuda*

La relación de ayuda, que fundamentalmente está encaminada al crecimiento personal, puede estar dirigida, como ya hemos dicho, a diversos objetivos: avanzar en la gestión de la propia vida, resolver un problema, tomar una decisión, conocerse mejor y crecer, resolver un momento de crisis o dificultad, y, en algunos casos, curar las heridas del pasado que dificultan la vida de la persona y la sumergen en la no-existencia.

Se pueden distinguir tres etapas fundamentales, que van entrelazándose a lo largo del proceso que hace la persona (PRH, 2003):

- Normalmente, la primera etapa de una relación de ayuda se dedica al crecimiento. Durante ella, la persona va descubriendo quién es, reconociendo sus cualidades y lo que le impide ponerlas en práctica, afianzándose en lo que es y en la belleza que posee, y adquiriendo una solidez y seguridad interior que van a favorecer la tendencia a la actualización de las propias potencialidades.

- La segunda fase, durante la que continúa el crecimiento, está centrada en un trabajo de curación encaminado a que la persona se haga consciente de sus heridas y de cómo éstas le dificultan la vida cotidiana, sacando, expresando y dejándose vivir los sentimientos asociados a ellas, para que se produzca su cicatrización. Este proceso, que frecuentemente dura años, permitirá que la persona se encuentre con ese fondo positivo y genuino que la caracteriza y que estaba oculto por las heridas.
- Durante la tercera etapa se da prioridad a la puesta en orden. Durante ella es necesario que la persona vaya tomando conciencia de sus formas erróneas de funcionar, así como de las defensas que pone en juego, para reeducarlas. Estas formas de funcionar (como, por ejemplo, analizarlo todo desde la cabeza, que distancia de las propias emociones; o endurecerse, que impide sentir el dolor), han servido hasta el momento a la persona para sobrevivir, pero en realidad le entorpecen la vida. Así, para no experimentar el dolor, la persona anestesia su sensibilidad, lo que a su vez no le deja sentir otras emociones o disfrutar de la vida. Y otro tanto puede decirse de quien lo analiza todo desde la cabeza, puesto que un análisis meramente cerebral, quedándose sólo en las ideas, o dándole vueltas y vueltas a las cosas, provoca un enorme consumo de energía y mucha tensión, impidiendo además que la persona entre en contacto consigo misma y sea capaz de sentir y expresar sus emociones.

Cada persona va dando mayor o menor importancia a cada uno de estos tres ejes básicos (crecimiento, curación, y puesta en orden/reeducación) a lo largo de las diferentes etapas de su proceso de crecimiento, en función de sus fuerzas y necesidades, simultaneándolos, alternándolos o combinándolos según los casos. La salida de la no-existencia necesita una dinámica específica a través de una relación de tipo parental, favorecedora de la curación de esa herida de no-existencia. Por otra parte, esta relación requiere una transferencia padre/madre-hijo/hija, libremente consentida por ambas partes, lo que va a permitir que la persona llegue a una restauración en profundidad (PRH, 2003, 2007).

## **8. A modo de epílogo: diez ideas fundamentales**

- 1) A lo largo de este artículo hemos señalado que la felicidad reside en nuestro interior, destacando que se trata de algo a construir a través de un largo proceso de desarrollo y crecimiento personal.
- 2) Hemos subrayado las conexiones existentes entre la Psicología Positiva y la Psicología Humanista.

- 3) Nos hemos situado en la perspectiva de esta última, destacando en concreto el sistema de André Rochais, que creó en Francia, en los años '60 del pasado siglo, un modelo psicopedagógico denominado “Personalidad y Relaciones Humanas (PRH)”, muy cercano a la visión de Carl Rogers. Según el citado modelo, la conquista de la felicidad está muy ligada a un proceso de crecimiento interior que permite que emerjan en la persona todas sus potencialidades, los pozos de riqueza sobre los que duerme.
- 4) Hemos analizado en qué consiste crecer, así como los caminos que facilitan o entorpecen este proceso, subrayando que para desplegar todas las potencialidades es necesario, en general, hacer un trabajo de curación de las heridas de la sensibilidad, así como llevar a cabo un proceso de puesta en orden (reeducación) que permita transformar aquellas actitudes y formas de funcionar que impiden que la persona sea feliz.
- 5) Hemos precisado que para llevar a cabo este proceso de crecimiento y desarrollo personal se requiere, generalmente, de una Relación de Ayuda.
- 6) Hemos propuesto, igualmente, algunas ideas que favorecen el camino de la felicidad.
- 7) Hemos defendido que las personas que trabajan ayudando a otras personas a crecer deben hacer, ellas mismas, un trabajo de crecimiento y transformación interior, necesario para construir su propia felicidad y así poder ayudar a otros a construirla.
- 8) Hemos resaltado la importancia de incluir en la formación inicial y permanente del profesorado dinámicas que favorezcan la incorporación al curriculum de procesos de formación personal, puesto que “nadie puede llevar a otros hasta donde uno mismo no ha llegado”.
- 9) Hemos reivindicado la utilidad de una formación personal intensa de corte humanista, proponiendo PRH como un modelo, entre otros, que entiende la formación personal como un proceso de autodescubrimiento y autoformación a través de múltiples medios.
- 10) Hemos analizado los tipos de relación de ayuda, sus principales etapas y características, así como las actitudes a vivir en la misma, que son aplicables también a la relación educativa y a cualquier otro tipo de relación.

## **Referencias bibliográficas**

- ACEVEDO, G. (2002). "Logoterapia y resiliencia". *NOUS. Boletín de logoterapia y análisis existencial*, (6), 23-40.
- AVIA, M. D. y VÁZQUEZ, C. (1998). *Optimismo Inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- BARLOW, M. (2005). *Diario de un profesor novato*. Salamanca: Sígueme.
- BERNE, E. (1976). *Análisis transaccional en psicoterapia*. Buenos Aires: Psique.
- CYRULNIK, B. (2001). *La maravilla del dolor*. Barcelona: Granica.
- CYRULNIK, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa.
- COSTA CABANILLAS, M. y LÓPEZ MÉNDEZ, E. (2006). *Manual para la ayuda psicológica. Dar poder para vivir. Más allá del counseling*. Madrid: Pirámide.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- DELORS, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana.
- ELLIS, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- ERIKSON, E. H. (1985). *El ciclo vital completado*. Buenos Aires: Paidós.
- FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, M. R. (2005). "Más allá de la educación emocional. La formación para el crecimiento y desarrollo personal del profesorado. PRH como modelo de referencia". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 54 (19,3), 191-246.
- FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, M. R. (2007). "El cuerpo en la estructura de la personalidad: PRH como modelo de referencia". *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 25 (7,1), 133-152.
- FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, M. R., PALOMERO PESCADOR, J. E. y TERUEL MELERO, M. P. (2009). "El desarrollo socioafectivo en la formación inicial de los maestros". *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 28 (12,1), 33-50.
- FILLIOZAT, I. (2003). *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. Barcelona: Urano.
- FRANKL, V. E. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- FRANKL, V. E. (1983). *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder.
- FRANKL, V. E. (1987). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.

- FRANKL, V. E. (1992). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder. (Versión original en alemán: *Ein psychologe erlebt das Konzentrationslager*, 1946).
- HERNÁNDEZ, P. (2002). *Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia emocional*. Tenerife: Tafor.
- JIMÉNEZ GÓMEZ, R. M. (2004). "Personalidad y relaciones humanas: Una formación al servicio de los padres como educadores". *Libro de ponencias al II Congreso: La familia y la sociedad del siglo XXI*. Madrid, febrero de 2004; Valencia y Sevilla, marzo de 2004 (Consultado el 4/05/2009 en: [http://www.fad.es/sala\\_lectura/IICongresoFamilias\\_conf.pdf](http://www.fad.es/sala_lectura/IICongresoFamilias_conf.pdf)).
- LACASSE, M. (1995). *De la cabeza al corazón. El camino más largo del mundo*. Santander: Sal Terrae.
- MARTÍNEZ TORRALBA, I. y VÁSQUEZ-BRONFMAN, A. (2006). *La resiliencia invisible. Infancia, inclusión social y tutores de vida*. Barcelona: Gedisa.
- MASLOW, A. (1973). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- MASLOW, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos.
- NOBLEJAS DE LA FLOR, M. A. y RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ, M. I. (2005). "Logoterapia, una ayuda para afrontar la adversidad". *Aloma*, 16, 105-115.
- NOBLEJAS DE LA FLOR, M. A. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- PALOMERO FERNÁNDEZ, P. (2009). "Desarrollo de la competencia social y emocional del profesorado: una aproximación desde la psicología humanista". *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 29 (12.2). (Consultado el día 15/5/2009 en: [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1248480283.pdf](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1248480283.pdf))
- PALOMERO PESCADOR, J. E. y FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, M. R. (2005). "El Cuaderno de Bitácora. Reflexiones al hilo del Espacio Europeo de Educación Superior". *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (8. 4), 1-9 (consultado el día 10/5/2009 en: [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1229708465.pdf](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1229708465.pdf)).
- PEÑARRUBIA, F. (2004). *Terapia gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial. (Primera edición 1998).
- PERLS, F. (1975). *Yo, hambre y agresión*. México: Fondo de Cultura Económica.



- PRH-INTERNACIONAL (1985). *N.O. Cómo facilitar el crecimiento de las personas*. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (1990). *N.O. El ser*. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (1991). *André Rochais fundador de PRH*. Poitiers: SIPAP.
- PRH-INTERNACIONAL (1997). *La persona y su crecimiento. Fundamentos antropológicos y psicológicos de la formación PRH*. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (1999a). *N.O: La finalidad de la vida*. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (1999b). *N.O: Vivirse en orden*. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (2003). *La vida puede resurgir. Análisis de procesos personales de crecimiento. Poitiers: Personalidad y Relaciones humanas*. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (2006). *Decisiones y felicidad*. Madrid: PRH.
- PRH-INTERNACIONAL (2007). *La salida de la no-existencia*. Poitiers: PRH.
- QUITMANN, H. (1989). *Psicología humanística*. Barcelona: Herder.
- ROGERS, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- ROGERS, C. (1975). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- SELIGMAN, M. E. P. (2005). *La auténtica felicidad. La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- SELIGMAN, M. (1983). *La indefensión*. Madrid: Debate.
- STEINER, C. (1998). *Los guiones que vivimos. Análisis transaccional de los guiones de vida*. Barcelona: Kairós.