Material Imprimible

Curso Constelaciones familiares

## Módulo Órdenes

**Contenidos:**

- Órdenes de la ayuda
- Orden y desorden
- Constelación: cuándo es conveniente hacer una, cómo se hace, cuáles son sus acciones y efectos, y si todos podemos constelar
- El proceso de sanación

## Órdenes de la ayuda

**Ayudar** es un arte, y como todo arte, es necesario conocerlo. La ayuda se puede aprender y practicar, ya que no es más que una compensación, y como seres humanos dependemos de la ayuda de otros para poder desarrollarnos. También necesitamos ayudar a otros, pero quien no es necesitado, no se siente necesitado o quien no puede ayudar a otros, se aísla y atrofia. Entonces, el ayudar no solo sirve a los otros, sino a nosotros mismos.

En regla general, la ayuda es siempre recíproca, por ejemplo en una pareja, en la amistad y en la familia, y se regula según la necesidad de compensación. Quien recibió de otros lo que desea o necesita, quiere retribuir, es decir, quiere dar, y con este acto compensar la ayuda recibida.

Sin embargo, a veces nos sentimos limitados en la compensación, por ejemplo frente a nuestros padres, ya que ellos suelen darnos mucho más de los que los hijos podemos, y es porque lo que ellos nos regalaron es demasiado grande como para poder encontrar una compensación en el dar. A ellos solo podemos darles el reconocimiento por el regalo recibido y el agradecimiento desde el corazón.

Para poder ayudar, primero tenemos que haber recibido. Este es el primer paso que nos permite avanzar para ayudar al otro. Solo entonces sentimos la necesidad y la fuerza de ayudar a otros. Esto presupone que aquellos a quienes queremos ayudar y lo que estamos dispuestos a dar, lo necesiten y quieran recibir; de no ser así nuestra ayuda va a caer en el vacío y se separa todo en lugar de unir.

Pero... ¿cuáles son los órdenes de ayuda? Veamos:

- Equilibrio en el intercambio
- Respeto al destino del otro
- El adulto ayuda al adulto
- La empatía sistemática
- Amar al otro tal como es

El primer orden de la ayuda plantea que uno da solamente lo que tiene y solo espera o toma lo que necesita. Acá es donde comienza, donde uno quiere dar lo que no tiene, y el otro quiere tomar lo que no necesita; o cuando uno espera y exige del otro lo que éste no puede dar, pues no lo tiene, pero también donde alguien no debe dar algo, dado que con este dar le quitaría al otro algo que solo él debe o puede llevar y puede o debe hacer.

Pero cuidado, porque el dar y el tomar tiene sus límites también. El arte de ayudar consiste en percibir esos límites y someterse a ellos. Tenemos que saber, asimismo, que esta humildad y esta renuncia contradicen las formas tradicionales de ayuda verdadera, y el que ayuda de esta manera se expone a reproches y fuertes ataques.

El segundo orden de la ayuda consiste en respetar el destino del otro, o sea, intervenir hasta donde las circunstancias lo permitan.
Para muchos "ayudadores" parece difícil soportar el destino del otro y lo quieren cambiar, pero no porque el otro lo necesita o lo quiere, sino porque ellos mismos lo aguantan con dificultad. Cuando el otro permite la ayuda, no es porque lo necesita, sino porque le quiere ayudar al "ayudador", entonces este ayudar se convierte en tomar y el recibir ayuda, en dar.
Dicho orden de la ayuda sería entonces, que se someta a las circunstancias y solo interfiera apoyando, mientras éstas lo permitan. Esta ayuda siempre debe ser cuidadosa y además tiene fuerza, ya que el desorden se daría cuando la ayuda niega u oculta las circunstancias, en lugar de encararlas junto con quien está solicitando la ayuda.

El tercer orden de la ayuda sostiene que ante un adulto que acude en busca de ayuda, el ayudador se presenta también como adulto, y de esta forma rebate los intentos de colocarlo en el papel de madre o de padre. A su vez, quienes solicitan ayuda esperan recibirla como de padres a sus hijos.
Los que ayudan comienzan una larga relación con sus clientes, y se encontrarán en la misma situación que un padre, pero paso a paso le tienen que poner límites al cliente. El desorden consiste aquí en permitir que un adulto demande al ayudador tal como un niño lo hace con sus padres, y permitirle al ayudador tratar al cliente como si fuera un niño, asumiendo en su lugar asuntos cuyas responsabilidades y consecuencias únicamente puede y debe asumir él.

Bien. En el cuarto orden de la ayuda, el ayudador es el que debe ver a la persona que pide ayuda como parte de un sistema, es decir, no solamente como un sujeto aislado, sino como parte de un sistema familiar.
Podemos decir entonces que la empatía del "ayudador" no tiene que ser personal, sino que tiene que ser sistémica, lo que implica mirar con respeto e inclusión más allá de la persona. Mirar a su familia, sus circunstancias, su pareja, sus hijos. Y tomar de ello, alguna experiencia que haya quedado bloqueada.

El quinto orden de la ayuda sería entonces el amor hacia cada persona, tal cual es, aun cuando sea muy distinta. De esta manera, le abro mi corazón y le doy un lugar; además, lo que se reconcilia o se perdona dentro de mi corazón, también puede reconciliarse en el sistema del sujeto. Por dicho motivo el desorden sería la indiferencia y el juicio sobre otros, por lo que es importante sostener el orden, ya que el que verdaderamente ayuda, no juzga.

Ahora bien. A fin de poder actuar de acuerdo con los órdenes de la ayuda, se necesita una percepción especial. Es importante no querer aplicarlos de manera metódica y exacta. El que trata de hacer esto, piensa, en lugar de percibir.
La ayuda que nace de la percepción, por lo general es corta, es una ayuda como al pasar; uno se encuentra, se da una indicación, y cada uno sigue su camino, es decir, que se reconoce cuándo la ayuda está indicada y cuándo la ayuda daña, cuándo quita fuerzas en lugar de dar apoyo y cuándo la ayuda está al servicio de aliviar la propia necesidad en lugar de la necesidad del otro.

**Orden y desorden**

Muchas personas disfrutan del orden lógico de las cosas, y esto supone tener todo organizado por tamaño, color o cualquier otro criterio en lugares como la habitación, el armario, las estanterías, etc.; pero en algunos casos esto podría llegar a ser un problema si la preocupación por el orden es excesiva.
Por otra parte se encuentran las personas desordenadas, aquellas a quienes realmente no les parece relevante realizar o mantener las cosas bien organizadas. Es por eso que el desorden en sí puede tener origen tanto en la falta de tiempo como en la falta de ganas o que, simplemente, se considera que existen cosas más importantes que organizar todo de una determinada forma.
Ahora la gran pregunta que nos hacemos es ¿solo existen estas dos realidades? ¿Una persona solo se puede definir como ordenada o como desordenada? la respuesta es no, ya que muchas veces el concepto de orden y de desorden genera ciertas confusiones.

En el diccionario de la Real Academia Española, podemos encontrar que el **orden** se define como la “colocación de las cosas en el lugar que les corresponde” o como “concierto, buena disposición de las cosas entre sí.”
Es decir que el orden no sigue un patrón determinado, puesto que no existe una norma estricta o una fórmula exacta que dicte si un lugar se encuentra o no ordenado.

En cambio, la idea del desorden sería lo opuesto a lo dicho. Existe una variante del desorden llamada “desorden ortodoxo” o “desorden ordenado”. En ella, aunque aparentemente todo se encuentra, para el ojo común, desordenado, el encargado de ese sistema puede encontrar absolutamente cualquier cosa, o la mayoría de ellas, sin esforzarse en absoluto o perder tiempo. Sin embargo, si un tercero intercede y organiza todo, será incapaz de encontrar cualquier cosa porque verán su “orden alterado”.

Este tipo de orden es muy distinto al orden lógico, pero el hecho de no tener las cosas clasificadas por tamaños, de no tener los libros en la biblioteca por orden alfabético, o la ropa en el armario separada por colores no significa precisamente que haya una ausencia de orden, solo se trata de un orden distinto.

De igual forma, podemos o no sostener un orden en el sistema familiar. Así lo dice Albert Jacquard, genetista y escritor francés, quien sostiene que “Es difícil el equilibrio entre el caos y el exceso de orden.” De allí que el orden no es sinónimo de limpieza y el desorden no es sinónimo de caos.

Se puede decir que existen muchos tipos de orden tantos como personas habitan en el mundo. Cada ser humano es diferente, con distintas prioridades y modos de ver la vida, por lo tanto lo que funciona y es necesidad para uno no implica, obligatoriamente, que entre dentro del *modus vivendi* de otros. No debemos juzgar y tenemos que aceptar las diferentes órdenes.

El **orden sistémico** se da cuando las relaciones en el clan familiar son sanas, armoniosas, respetuosas y se definen los límites y la jerarquía entre los miembros que forman parte.
Una cuestión importante a tener en cuenta es que la falta de límites y jerarquías que están estipuladas en el sistema familiar, siempre generan sensación de caos, e incluso puede llegar a alterar tanto las relaciones intrafamiliares que los miembros del sistema sientan que están dentro de una “familia disfuncional”.
Vivir en el caos del desorden es agotador, genera mucho desgaste y eso hace que las relaciones con otros miembros de la familia puedan romperse, complicarse o se vivan como “tóxicas”.

Les presentamos algunas de las frases que nos ponen en alerta ante un desorden familiar y que son las bases de la constelación:

- “Todas mis conversaciones acaban en discusión familiar”
- “No expreso mis sentimientos para evitar el conflicto”
- “Siento que no formó parte de mi familia, me siento excluido”
- “Mi opinión no tiene valor, nadie me escucha”
- “Me avergüenzo de mi familia”
- “Siento el peso de la familia encima de mi espalda si no hago lo que quieren”
- “Me siento culpable por no querer pasar tiempo con mi familia”
- “Me siento alejado de mi familia y no sé por qué”

Pero… ¿saben cómo puede afectar el desorden sistémico en su día a día? ¿Han pensado cómo afecta a sus hijos/as el desorden sistémico? ¿Cómo podemos sanar las heridas para recuperar el orden familiar? La respuesta está en el orden sistémico: al ocupar el lugar que nos corresponde en nuestro clan, podemos sanar viejas heridas y dejar de mirar el pasado para vivir sanamente el presente.

Esto puede parecer sencillo y fácil, pero para recuperar este orden tenemos que poner toda nuestra voluntad y conciencia para sanar el dolor, las lealtades, las fidelidades, los duelos inconclusos y los anhelos de la infancia.

Es esencial recordar que los principios del orden sistémico son el de pertenencia, el de jerarquía y el de dar y recibir. La primera sostiene que todas las personas que nacen o están en el seno de una familia tienen el derecho a pertenecer y a no ser excluidas; la segunda que el orden de llegada al sistema familiar es el orden de precedencia o jerarquía y viene determinado por el momento del nacimiento y/o ingreso al sistema familiar; y la tercera, que siempre debe existir un equilibrio entre dar y recibir, a excepción del vínculo entre padres e hijos que, como hemos dicho, nunca es en condiciones iguales.

Ahora bien. ¿Qué ocurre cuando estos principios se convierten en desorden? Por ejemplo, si se pierde la ley de pertenencia, se da la falta de reconocimiento en el sistema de la familia. Esto se vive con mucho dolor, y puede generar distanciamiento entre los miembros del clan. Una de las huellas más profundas es la de soledad o abandono, en la que la persona siente que no tiene su lugar.

Sobre el principio de jerarquía debemos recordar que hablamos de roles familiares, y quizás en algún momento escucharon la frase “no hagas de padre o madre”, o seguramente les pasó que vieron comportamientos dentro de una familia en la que

parece que los roles están invertidos entre padres/madres e hijos/as. Acá estamos ante un desorden sistémico en el que los roles se invierten porque el sistema se ha descompensado.

Es muy frecuente que en consulta encontremos una disfunción en la jerarquía cuando los padres no han podido ocupar su lugar por el motivo que sea y los hijos/as asumen ese rol.

Por último, sobre el principio de dar y recibir, también llamado equilibrio o compensación, podemos manifestar que si se alteran los equilibrios, se fractura el sistema. Por ejemplo, el equilibrio o desequilibrio en la pareja, entre hermanos/as, en la empresa, etc.

Existen múltiples síntomas sistémicos que nos hablan de compensación. Estos son algunos de los más comunes y que responden a una lealtad familiar. A continuación les planteamos tips para poder reconocerlos: ¿quiénes son los excluidos o autoexcluidos del sistema familiar, es decir, "la oveja negra de la familia"? ¿Cuáles son los secretos o temas tabús de los miembros de la familia que causan rechazo, dolor o vergüenza? ¿Cuáles son los duelos no elaborados?

Podemos decir que el sistema siempre busca compensar en generaciones posteriores aquello que las anteriores han infligido, sufrido y dejado inconcluso, por eso es que muchas veces estas leyes han iniciado hace varias generaciones anteriores.

Siempre cuando hay pérdida o exclusión de algún elemento de forma trágica o imprevista, hay una tendencia natural a incorporar a otros individuos para preservar el balance y la expansión del sistema.

Les proponemos el siguiente ejercicio para poder acompañar a reflexionar sobre el equilibrio dentro del sistema familiar.

- Cierra los ojos y coloca las palmas de tu mano hacia arriba. En la mano derecha siente cómo recibes la vida. En la mano izquierda siente cómo das amor
- Pone atención en las dos manos y reflexiona: ¿Te cuesta recibir? ¿Te cuesta dar? ¿Qué sientes al recibir la vida? ¿Qué sientes al dar amor?

En este ejercicio es importante que te permitas que las sensaciones y emociones fluyan y transiten. Si aprendemos a tomar la vida vamos a saber cómo dar amor.

## Constelación

Como aprendimos anteriormente, una constelación familiar actúa sobre la parte más profunda de la consciencia y tiene un gran potencial transformador. Es una técnica que

los ayudará a tomar fuerza y creatividad para afrontar la vida cuando estén en una situación de conflicto y/o bloqueo y que ayudará a soltar y sanar.

Es una terapia rápida, profunda y eficaz para encontrar soluciones y comprender problemas y situaciones a las que antes no veían salida y que permiten ver claridad, por medio de un representante que actuará junto a demás sujetos tomando roles de familiares, y de esta forma bloquear las problemáticas de ese sistema.

Todos pertenecemos a sistemas: la familia, empresa/organización, grupo de amigos, comunidad, sociedad. Somos parte de sistemas y de un sistema mayor, por lo que nunca estamos solos. De hecho cada persona está inmersa en los campos de información de los sistemas a los que pertenece.

Mediante las constelaciones familiares podemos comprobar que trabajando con la persona, se tiene acceso a dichos campos y se trabaja con todo el sistema. Es decir, lo que ocurre en una sesión de constelaciones familiares tiene repercusión en cada integrante del sistema, aunque estos no estén presentes.

Las constelaciones familiares permiten ordenar el sistema, dando a cada uno el lugar que le corresponde, y mejorar las interrelaciones familiares. De esta manera aparecen soluciones que alivian a todos los integrantes del sistema. Por eso es que siempre estamos ligados a vínculos con los sistemas a los que pertenecemos y a veces estos presentan desordenes, que generan dinámicas que conllevan identificaciones y conflictos de una generación a otra.

Es importante aclarar que si constelas y te colocas en el lugar donde te corresponde en tu vida, tendrás todo el poder que necesitas para tener la vida que has venido a vivir.

Ahora bien. Muchas veces pensamos que podemos constelar todo, pero es esencial que les expliquemos a nuestros pacientes que esto no es así. Por ejemplo, no podemos constelar a otras personas sin su autorización; lo que sí se puede constelar es el vínculo con esa persona. Tampoco podemos constelar una enfermedad que padece un familiar.

Lo que se puede constelar es cualquier cuestión de nuestra vida que nos esté preocupando. Por ejemplo:

- Conflictos de pareja, ya sea con la actual, con parejas pasadas, por no encontrar pareja adecuada
- Dificultades en las relaciones familiares
- Exclusión o problemas en las relaciones sociales
- Problemas de fertilidad, adopciones

- Desarrollo personal laboral
- Duelos, como muertes prematuras, abortos
- Traumas de la infancia
- Problemas con el dinero
- Emociones limitantes como la inseguridad, miedos, tristeza

Una cuestión importante a tener en cuenta es que solamente se puede constelar aquello que esté relacionado con uno mismo, salvo que tengan su autorización, pero siempre en cuestiones que les afectan a ustedes en relación a otras personas o situaciones.
No pueden realizar una constelación para que un familiar o amigo resuelva un problema suyo. Para eso, él tendría que hacer su constelación.
Solo hay una excepción: los hijos menores de edad. Si eres padre/madre con hijos menores de edad, sí puedes constelar asuntos de tus hijos/as, como comportamientos difíciles, adicciones, enfermedades. Los niños no pueden constelar.

Y... ¿Cómo tengo que prepararme para constelar? Es importante que concretes bien el tema a constelar y el objetivo que quieres alcanzar mediante la constelación, y para esto es esencial pedir la ayuda al profesional que facilitará el taller.
Siempre le deben aportar a la persona que facilitará la constelación información sobre tu sistema o familia, sobre todo de destinos trágicos, enfermedades, muertes tempranas, abortos, pérdidas de dinero, asesinatos, adicciones, abusos, etc., de las últimas dos generaciones.
El movimiento que despliega una constelación es profundamente revelador y sanador. A veces los efectos son inmediatos y otras veces se necesita un tiempo para que la misma haga su efecto. Los movimientos subconscientes y del alma son sutiles. Se recomienda después de una constelación, no tratar de explicarte mentalmente o verbalmente lo que sucedió. Hay que dejar que la parte subconsciente haga su trabajo.
Asimismo, es importante saber que la persona puede constelar de forma habitual diferentes aspectos de su vida. En el caso de querer constelar un mismo tema previamente constelado, se recomienda dejar pasar entre constelación y constelación un tiempo de 6 meses.
También uno puede asistir al taller sin constelar un tema propio. Cualquiera que sea el rol que se ocupe, ya sea sujeto representante, roles u observador, se producirán movimientos internos y sanación. Es decir, siempre se obtendrán resultados profundos a nivel personal a partir de la observación o participación en el trabajo de los demás, ya que

es muy común sentir que el rol que experimentan como representante, está relacionado con aspectos de su vida e historia personal.

Quienes no pueden constelar son las personas que están tomando algún tipo de medicamento como antidepresivos o para padecimientos mentales. Esto debido a que no se encuentran al 100% de sus capacidades mentales para entender qué está ocurriendo y probablemente no pueden tener la perspectiva de la constelación.

Finalmente diremos que luego de realizar una constelación familiar es común experimentar sensaciones como confusión, desubicación, alergia y extrañeza. También pueden surgir resistencias internas y miedos ante los cambios. Por esto es importante atravesar el proceso post-constelación, consultar al terapeuta en caso de dudas y cuidarse durante el proceso.

**El proceso de sanación**

A través de las constelaciones vamos a poder ver si se ha producido algún desorden, para así, repararlos. Al producirse esta reparación nos llenamos de amor, un amor que en realidad siempre estuvo, aunque bloqueado por algún desorden.

Al ver este desorden en la constelación, nace la posibilidad de que el amor resurja con una nueva fuerza, por lo que al final, damos gracias al bloqueo y a lo que sucediera, pues gracias a ello pudo moverse la energía de sanación para el mayor bien de todos.

Uno de los puntos más importantes que nos ayuda a estar en la actitud adecuada para sanar es aceptar todo tal cual es y aprender a decir que aun cuando las cosas no nos salgan como queremos, esto es justamente para permitir el fluir de la energía y abrirnos así a la vida.

Pero para poder aceptar todo tal y como es, el primer paso es ver y observar lo que hay, y muchas veces es aquí donde nos detenemos. Éste es uno de los pasos que más nos cuesta, ya que generalmente no sabemos cómo hacer para reconocer todo esto e iniciar una sesión de constelación.

Estamos aquí y ahora porque antes que nosotros han existido generaciones a través de las que nos viene la vida. Y ese sistema al que pertenecen todos nuestros ancestros también tiene un alma que nos habla mediante señales, para que gracias a ellas nos demos cuenta que el sistema necesita que miremos a un lugar o persona que no está siendo visto. Al mirar allí, se produce un movimiento sanador, que a su vez permite que se produzca otro movimiento, y así sucesivamente.

La vida no es más que un movimiento constante, circular, y que nos permite mirar donde se necesita en cada momento, nos permite fluir con el movimiento de la vida. Cuando no lo hacemos, la energía se estanca, nos desordenamos nosotros y el sistema, y entonces se producen los grandes bloqueos en cualquier ámbito.

Si yo no soluciono algo, entonces los más pequeños de mi sistema, los que vienen después de mí, somatizarán todo aquello que el sistema tiene pendiente de resolver, por eso es que los padres pueden constelar por sus hijos, ya que ellos por sí solos no pueden puesto que a los mismos no les sucede nada que no hayan dejado pendiente de resolver previamente sus padres.

Muchas de las cosas que nos ocurren suceden porque estamos vinculados a ancestros que ni siquiera hemos conocido en vida, pero por fidelidad a ellos, de forma inconsciente reproducimos un comportamiento, una acción, una sensación, una emoción, que nos está interfiriendo en nuestro día a día. Sin embargo, muchas veces estas fidelidades al sistema nos llevan a boicotearnos, a enfermarnos, a sentir mucha rabia, a enojarnos, o no terminar proyectos cuando ya estamos a punto de lograr un objetivo.

Entonces, ¿qué permite una constelación? Sanar, pero no sólo a nivel individual, sino al sistema y a todas las personas que resuenan con la constelación.

Cada movimiento de sanación que tú hagas contigo mismo, repercute en la sanación colectiva. Por tanto, cada uno de nosotros tiene una responsabilidad cuando algo fuera de nosotros no nos gusta, pues no hay nada fuera que no esté previamente dentro.

Recuerden que para que siempre en una constelación haya sanación, todas las personas que se reúnen para ese fin han de estar muy concentradas para dejarse llevar por la energía que permite la sanación, sentir el cuerpo y el alma, escucharlo y sacar las emociones que vayan sintiendo.

En la constelación todos nos ponemos al servicio del sistema de la persona que está constelando, sin intención, sin juicio acerca de lo que es mejor o peor, y abiertos al “sí a todo tal y como es”, sin retribución económica alguna, solo con la idea de ayudar.

Es este “sí” lo que nos permite respetar el destino de cada persona, sin pretender manipularlo, y es desde la aceptación incondicional hacia el destino de cada ser humano cómo uno puede sanarse a sí mismo, y como consecuencia, a los demás. Pues ese “sí” es el que permite que vuelva a fluir la energía donde se había estancado.

Las constelaciones familiares, como ya explicamos, no son más que un tipo de abordaje emocional que facilitan la liberación de conflictos, además de derivar en cambios en la

persona, lo que contribuye a tener relaciones más sanas y conscientes, de una manera rápida, generando cambios incluso en la familia cercana, ayudando a detener la repetición inconsciente de determinados patrones emocionales y de conducta que generan limitación o sufrimiento.

La verdad es que en las historias familiares ancestrales hay sucesos que repercuten en los descendientes. Secretos, personas del linaje que fueron excluidas, rechazadas, desterradas, robos, cosas no dichas, acciones que se dejan pasar y están en el inconsciente de cada ser humano. Y es que una persona no solo hereda lo físico, sino también las cuestiones emocionales. De esta forma, hay que ser conscientes de esos factores que afectan y que inciden en temas como nuestra prosperidad, el dinero, el amor, los miedos y que, si se desconocen, no se pueden llegar a sanar.

Como saben, este modelo de trabajo terapéutico del ser humano fue desarrollado hace varios años por Bert Hellinger, quien observó que los seres humanos tienen emociones que no les pertenecen y muchas veces toman decisiones que nada tienen que ver con lo que son como personas.

Por lo tanto, constelar no es más que un tipo de abordaje emocional que facilita la liberación de conflictos que están ligados a procesos inconscientes que están vinculados a un sistema familiar.

Pero ¿para quién va dirigida esta herramienta? Se puede responder que es para todas aquellas personas que estén interesadas en entender y mejorar sus relaciones personales, familiares, laborales, afectivas o consigo mismas y que tengan dificultades para avanzar en un proyecto, o por ejemplo, que no tengan unas buenas finanzas personales, que sientan celos todo el tiempo de aquellos que se relacionan con su pareja o los que buscan dar un mayor sentido a su existencia.

También puede funcionar con objetos, colores o dibujos, y se hace con el objetivo de empezar a construir un mapa para desenredar los nudos que están atados en la raíz de nuestro subconsciente que tenemos de nuestro sistema familiar para que finalmente se pueda descubrir y ser consciente de esas situaciones familiares y poder trabajar en ellas.

Ahora bien. Quien dio siempre se siente desconcertado, desilusionado, frustrado, enojado por todo lo que dio, pero es casi seguro que cuando se le pregunta si él pide ayuda dice que le cuesta o que no necesita nada. Esto es lo que hemos estado estudiando sobre las leyes y es fundamental en las relaciones en general, sobre todo en la de pareja y familia.

¿Recuerdan la ley de la compensación entre el dar y el tomar? Esta manifiesta que dar y recibir deben estar equilibrados, compensados. Si en una relación de pareja o familia uno de los miembros debe dar más, es decir, si de él se pretende que de más de lo que recibe, la relación está en peligro, y así el amor se va enfriando.

No obstante, no siempre el otro necesita ayuda, y no siempre que ayudamos hacemos el bien. Veámoslo en un ejemplo concreto. ¿Qué harían si encuentran un ciego parado en una esquina? sin siquiera pensarlo, uno responde "ayudarlo a cruzar". Entonces les preguntamos... ¿Se lo preguntaste? Y la respuesta es no. Acá es evidente que a la persona ciega le hemos creado un problema, ya que ahora se encuentra en un lugar que no quería estar, ni pidió estar. ¿Se comprende?

Tanto los "ayudadores" profesionales como los que no, no ven la ayuda como un servicio y se enorgullecen de ayudar; sin embargo, muchas personas se quejan de que alguien a quien aprecian no aceptó su ayuda o no agradeció la ayuda recibida o luego de recibir una ayuda dejó de ser amable o se retiró de la relación.

Siempre las preguntas que debemos hacernos son: ¿esa persona necesitaba mi ayuda?, ¿me la solicitó o fui yo mismo quien decidió ayudar pensando que esa persona necesitaba mi ayuda? ¿En sí la ayuda que le di era lo que necesitaba o lo que yo creí que necesitaba?, ¿la ayuda fue excesiva?, ¿dejé que el otro me ayude a mí en algún momento?, ¿alguna vez le pedí ayuda?, ¿dejé que me retribuya?, ¿le acepté su agradecimiento?, Fíjense cuántas preguntas nos rodean en este concepto de amor, orden y ayuda.

De esta forma, Bert Hellinger nos dice que no cumplimos nuestro objetivo cuando ayudamos de cualquier manera, y que si no tenemos en cuenta ciertas Leyes u Órdenes de la Ayuda, tanto ayudador como ayudado se verán frustrados y pondrán en riesgo su vínculo o relación.

Repasemos muy brevemente los órdenes:

- El primer orden de la ayuda afirma que cada uno da solamente lo que tiene y espera o toma sólo lo que necesita
- El segundo orden de la ayuda sostiene que se debe respetar el destino del otro
- El tercer orden de la ayuda sostiene que el ayudador, al ayudar, lo haga poniendo a lo otro en un lugar adulto
- El cuarto orden es que cuando ayudamos debemos ver al otro como parte de un sistema más amplio, teniendo en cuenta sus propias reglas y valores

- El quinto orden manifiesta que debemos comprender a cada uno tal como es, ya que la ayuda de verdad, no juzga.