

» Voluntariado



Ayudar-Te

■ Nicole Baumgartner

◆ ni_baumgartner@hotmail.com
Voluntaria de SEDIBAC en ACASC



Como Voluntaria de SEDIBAC me ha tocado, curiosamente, tener la posibilidad de atender en Terapia Floral a voluntarios de una institución que ayuda a personas con VIH (ACASC). Digo curiosamente, porque ayudar a quien ayuda tiene una particularidad interesante que para mí ha sido, justamente, la enseñanza de este voluntariado que realizo.

Los voluntarios de la institución que han asistido a Terapia Floral, han tenido el denominador común de manifestar dificultad



para concretar la ayuda que les brinda nuestro voluntariado, por no dedicar el tiempo y la disposición necesarios para mantenerse en el proceso terapéutico. Esto me ha hecho pensar en la dificultad de un voluntario, un ayudador, para buscar, pedir, y recibir ayuda. Esta ha sido una reflexión que no he hecho solo respecto a los voluntarios de ACASC, sino también sobre mí como ayudadora. En este sentido, hoy, y gracias a la oportunidad que tengo de poder expresarlo, planteo esta problemática.

Está claro que quien es voluntario, quien tiene el fin de ayudar a otro, se vuelca en esa entrega, olvidándose, dentro de lo posible, de sí mismo, y así poder estar enfocado en el mundo interno de quien tenemos delante, y no en nuestras necesidades, nuestros deseos, sueños y conflictos de ese momento –salvo que sirvan para ayudar a comprender

aspectos propios al paciente-. De hecho, el poeta Hugo Mujica, dice respecto a la entrega hacia los demás, las siguientes palabras: *«adentrándose en la noche, se borra la propia sombra»*.

El dar implica, en este sentido, un olvido momentáneo de uno mismo en función del otro, algo necesario para la ayuda; pero a su vez, conlleva el olvido de la propia **sombra**, como señala Hugo Mujica. El olvido de nuestros propios temores, inseguridades, necesidades, vulnerabilidades y aspectos inconscientes; en definitiva, de aquello que nos cuesta afrontar de nosotros mismos. Desde mi punto de vista, es preciso distinguir el olvido de uno mismo, entendido como algo beneficioso para permitir ver al otro sin tanta influencia de nuestros propios conflictos, del olvido que significa dejar de lado la propia necesidad de ayuda de quien ayuda.

Esta reflexión va dirigida a los voluntarios, tanto a los que he atendido en mi experiencia en ACASC, como a mí misma como voluntaria, a mis compañeros y compañeras del voluntariado de SEDI-BAC, así como a todo aquel que sienta que es voluntario de algo o alguien, de alguna causa, de un proyecto, de un ser querido...

Parece que, como voluntarios, tendiésemos a estar más volcados en los otros que en nosotros mismos. Y en ese sentido, me surgen las siguientes preguntas: ¿De qué escapamos al atender los problemas ajenos y desatendiendo los nuestros? ¿Por qué ayudar a otros implica descuidarse a uno mismo?

CHICORY y **RED CHESTNUT** son una buena enseñanza al respecto. Si mi preocupación está exclusivamente en el otro, me despreo-

cupo de mí misma (como sucede con **RED CHESTNUT**). Si pretendo estar preocupada por el otro, pero en realidad soy yo la que necesito, no podré realmente ayudar al otro sino en base a mis propios requerimientos (como puede suceder en el caso de **CHICORY**). En la medida en que me vuelco en el otro puedo dejar de ver aquello de mí que me molesta, me dificulta o me cuesta enfrentar.

Este es un punto al que, como voluntarios, pienso que debemos prestar atención. Volcarnos hacia afuera y hacia otros es maravilloso, pero volcarnos hacia adentro, a mi parecer, es imprescindible, para que desde esa plenitud interior podamos entregar algo al otro, ya que para dar hay que tener; si no se tiene, no se puede dar.

¿Por qué a veces pretendemos ser ricos cuando nos sentimos

pobres? ¿Por qué damos desde bolsillos y corazones vacíos en lugar de preocuparnos antes por llenarlos?

A veces, es más fácil dar que reconocer la propia necesidad, porque la falta, el sufrimiento y la fragilidad, siempre son más dolorosos que el sentirse fuerte y lleno de generosidad para entregar al otro. No obstante, esas necesidades, al ser vistas, pueden convertirse en una riqueza y aprendizaje interior que luego, y sólo luego, pueden dar sus frutos hacia el exterior.

Para mí, este voluntariado ha sido, sigue y seguirá siendo una enseñanza de poder dar, aprendiendo a darme y aprendiendo a recibir. Que mis necesidades no tapen las de otros, pero que las necesidades de otros tampoco oculten mis propias necesidades.





Y esto lo pienso desde lo más básico del ser, que es la respiración: inhalar y exhalar. Al inhalar recibimos del entorno el oxígeno necesario para nuestro organismo. Al exhalar entregamos al exterior el dióxido de carbono, generando un constante intercambio. No podemos vivir sólo inhalando y no podemos subsistir sólo exhalando. Necesitamos ambas cosas, necesitamos del otro, de nosotros mismos, de la entrega y del regalo de aquellos que tocan nuestra vida día a día. En este sentido, agradezco a todos los voluntarios de ACASC, que a su vez han sido pacientes de Terapia Floral, por haberme dado esta enseñanza que les estoy transmitiendo.

Así deberían estar siempre, inseparables, las siguientes palabras: **Ayudar guión Te (Ayudar-te)**; es decir, ayudar al otro, recordando también nuestra propia necesidad.

Para finalizar, todos nosotros, voluntarios y voluntarias que **servimos y damos**, tanto en la Terapia Floral de **BACH** como en otros aspectos de nuestras vidas, **recibamos** hoy este poema de la escritora chilena Gabriela Mistral, y recordémoslo todos los días.

El placer de servir

Toda naturaleza es un anhelo de servicio.
 Sirve la nube, sirve el viento, sirve el surco.
 Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú;
 Donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú;
 Donde haya un esfuerzo que todos esquivan, acéptalo tú.
 Sé el que aparta la piedra del camino, el odio entre los corazones y las dificultades del problema.

Hay una alegría del ser sano y la de ser justo, pero hay, sobre todo, la hermosa, la inmensa alegría de servir.
 Qué triste sería el mundo si todo estuviera hecho, si no hubiera un rosal que plantar, una empresa que emprender.

Que no te llamen solamente los trabajos fáciles
 ¡Es tan bello hacer lo que otros esquivan!
 Pero no caigas en el error de que sólo se hace mérito con los grandes trabajos; hay pequeños servicios que son buenos servicios: ordenar una mesa, ordenar unos libros, peinar una niña.

Aquel que critica, éste es el que destruye, tu sé el que sirve.
 El servir no es faena de seres inferiores.

Dios que da el fruto y la luz, sirve.
 Pudiera llamarse así: “El que Sirve”.

Y tiene sus ojos fijos en nuestras manos y nos pregunta cada día: ¿Serviste hoy? ¿A quién?
 ¿Al árbol, a tu amigo, a tu madre?

Gabriela Mistral