

Gustavo Zúar



La Guía Definitiva del Amor y de la Ayuda

Diciembre 2023

Esta obra, titulada "La Guía Definitiva del Amor y de la Ayuda", está protegido por las leyes internacionales de derechos de autor y propiedad intelectual. Todos los derechos están reservados.

Queda expresamente prohibida la reproducción total o parcial de esta guía, ya sea en forma impresa, electrónica, fotocopiada, grabada u otra, sin la autorización previa y por escrito de los propietarios de los derechos de autor. Cualquier reproducción no autorizada será considerada una violación de los derechos de autor y se tomarán las acciones legales correspondientes.

Esta guía es de uso exclusivo para los participantes que han adquirido legalmente una copia. Cualquier distribución, venta, reproducción o difusión no autorizada será considerada como un incumplimiento de los términos legales.

Agradecemos su cooperación y respeto por los derechos de autor y la propiedad intelectual. Si tiene alguna pregunta o necesita solicitar permisos para la reproducción, comuníquese con los propietarios de los derechos de autor en la Ciudad de Alcalá de Henares, Madrid, España.

Gustavo Zuar
Life Therapist & Coach



CONTENIDO

1. Introducción	4
2. Importancia de las leyes y órdenes	5
3. Interconexiones y Sistemas	6
4. Componentes de los Sistemas	7
5. Ejemplos de Sistemas	7
6. Reto 1: Descubriendo interconexiones	8
7. Terapias Sistémicas	10
8. Contribuciones de Bert Hellinger	10
9. Orden y Órdenes	11
10. Reto 2: Mi Orden	12
11. Órdenes del Amor	14
11.1. Respeto de lugar y orden de prioridad	14
11.1.1. Tercer Reto – Mi Orden	15
11.2. Pertenencia sin exclusión de miembros	16
11.2.1. Cuarto Reto – Inclusión y Exclusión	17
11.3. Equilibrio entre dar y tomar	19
11.3.1 Quinto Reto – Dar y Tomar	20
12. Órdenes de la ayuda	21
12.1. Equilibrio en el intercambio	22
12.1.1. Sexto Reto. Dar y Tomar	23
12.2. Reconocer los límites y respetarlos	24
12.2.1. Séptimo Reto. Reconociendo Límites	25
12.3. Mantenimiento de una relación adulta	26
12.3.1. Octavo Reto. Superioridad	27
12.4. Mantenerse dirigido a todo el sistema	28
12.4.1. Noveno Reto. Dirección Sistémica	28
12.5. Amar todo tal como es	29
12.5.1. Décimo Reto. Juicios y Ayuda	30
13. Consideraciones Finales	31



1. Introducción

En este manual exploramos las fundamentales "Leyes del Amor y de la Ayuda", pilares esenciales para una vida plena y armoniosa. Estas leyes, inspiradas por las constelaciones familiares y el desarrollo humano, nos guían hacia un entendimiento profundo de nuestras relaciones y cómo interactuamos en el mundo.

En este manual analizaremos distintos órdenes con detalle. En temas del amor, los órdenes principales incluyen:

- **Respeto de Lugar y Orden de Prioridad:** En el vasto universo de relaciones, cada individuo tiene un lugar único y valioso. Reconocer y honrar este lugar, respetar la jerarquía de roles y prioridades, nos permite establecer conexiones más auténticas y significativas.
- **Pertenencia sin Exclusión de Miembros:** Todos somos partes intrínsecas de un sistema, ya sea familiar, social o humano en general. En este sistema, la exclusión o negación de cualquier miembro crea desequilibrios y conflictos. Reconociendo y aceptando a todos los miembros con amor y comprensión, alcanzamos la verdadera armonía.
- **Balance entre Dar y Tomar:** La vida fluye en balance, y lo mismo ocurre en nuestras relaciones. Mantener una reciprocidad equitativa en el dar y tomar, fortalece los lazos y promueve la armonía en nuestras interacciones, permitiéndonos crecer juntos.

En temas vinculados con la ayuda, los principales órdenes incluyen:

- **Equilibrio en el Intercambio:** Las Leyes de la Ayuda nos enseñan que, al ofrecer apoyo, también debemos recibirlo. Mantener este equilibrio en las relaciones nos brinda fuerza mutua y crecimiento individual, creando un entorno propicio para la evolución y el entendimiento.
- **Reconocer los Límites y Respetarlos:** Cada individuo tiene límites personales que deben ser comprendidos y respetados. Al reconocer y honrar estos límites, fomentamos relaciones maduras y saludables, construidas sobre el respeto mutuo y la aceptación de nuestras diferencias.

- **Mantenimiento de una Relación Adulta:** Es fundamental mantener relaciones basadas en la madurez emocional y la comunicación consciente. Abrazar nuestra responsabilidad en las relaciones nos lleva a enfrentar desafíos con sabiduría y buscar soluciones de manera adulta.
- **Permanecer Dirigido a Todo el Sistema:** Al actuar en beneficio del sistema en su totalidad, evitamos desequilibrios y conflictos. Amar y contribuir al bienestar de todo el sistema nos lleva a un estado de armonía y paz más profundo.
- **Amar Todo Tal Como Es:** El amor incondicional hacia todo lo que es, incluyendo nuestras propias experiencias y las de los demás, nos libera de juicios y nos permite abrazar la vida en su plenitud, facilitando así relaciones más genuinas y auténticas.

Este manual es un mapa para explorar estas leyes y su impacto en nuestra vida y relaciones. Al entender y aplicar estas poderosas leyes, damos paso a un mundo de amor, comprensión y conexión plena con nosotros mismos y con los demás.



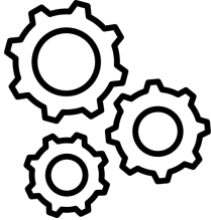
2. Importancia de las leyes y órdenes

El conocimiento profundo de las leyes y órdenes que gobiernan nuestras relaciones y existencia es fundamental para nuestro crecimiento y bienestar holístico. Estas leyes, que abarcan tanto las relaciones humanas como nuestra conexión con el universo, actúan como guías para vivir en armonía y comprensión. Entender y aplicar estas leyes nos permite reconocer nuestros patrones, resolver conflictos internos y relacionarnos de manera más auténtica con nosotros mismos y los demás.

Al comprender la importancia de respetar el lugar y orden de prioridad en nuestras relaciones, de pertenecer sin excluir a nadie y de mantener un equilibrio en dar y recibir, creamos conexiones más genuinas y nutridas. Asimismo, al reconocer los límites y mantener relaciones adultas, accedemos a un nivel más profundo de comprensión y colaboración en nuestras interacciones.

Estas leyes nos desafían a amar todo tal como es y a mantenernos dirigidos hacia el bienestar de todo el sistema, recordándonos nuestra interconexión con el

mundo. En última instancia, la comprensión y aplicación de estas leyes nos brindan una hoja de ruta para vivir con propósito, plenitud y amor en todas nuestras interacciones.



3. Interconexiones y Sistemas

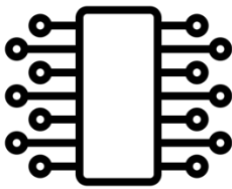
Desde una perspectiva holística y espiritual, un sistema es una manifestación interconectada de energías y consciencia que coexisten en armonía, influyéndose mutuamente en una danza universal de existencia. Este sistema no solo se compone de elementos físicos y tangibles, sino que abarca dimensiones más sutiles y espirituales. Cada parte es esencial para el funcionamiento del conjunto y refleja la interdependencia que existe en el universo.

La comprensión profunda de estos vínculos y la búsqueda de alineación con la energía universal permiten vivir en sintonía con el propósito y la esencia de la vida, reconociendo que somos un todo indivisible en la vasta red de la existencia cósmica.

Las interconexiones en nuestro universo son como hilos invisibles que nos atan a todo lo que nos rodea. Vivimos en un vasto sistema interdependiente donde cada acción y elección reverbera en todo el entramado de la existencia. Cada ser humano, cada criatura, cada planta y cada rincón del planeta está entrelazado en una danza cósmica de energía y consciencia.

Nuestras decisiones no solo nos afectan a nosotros mismos, sino que tienen un eco en todo el sistema. Desde el modo en que tratamos a nuestro entorno hasta cómo nos relacionamos con los demás, cada interacción envía ondas a través de este tejido interconectado. Asimismo, somos receptores de estas ondas, constantemente influenciados por las elecciones y vibraciones de quienes nos rodean y el entorno en el que vivimos.

Reconocer y abrazar estas interconexiones nos invita a una mayor responsabilidad y consciencia en nuestras acciones diarias. Nos inspira a tomar decisiones que fomenten la armonía y el bienestar del sistema en su totalidad. Al comprender que somos parte de algo más grande, cultivamos empatía, amor y respeto por todo lo que coexiste. Nos convierte en agentes conscientes de cambio, trabajando juntos para cocrear un mundo más equilibrado y amoroso.

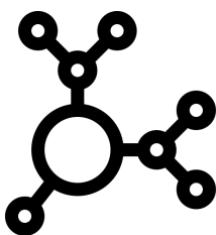


4. Componentes de los Sistemas

Un sistema está compuesto por elementos, que pueden ser individuos, objetos, conceptos o entidades, que interactúan y están interconectados de una manera organizada y significativa. Estos elementos no actúan de forma aislada, sino que siguen un orden y están regidos por órdenes específicos que determinan su función y relación con otros componentes del sistema. Estas órdenes pueden ser leyes naturales, reglas sociales, normativas establecidas o incluso pautas de comportamiento.

Las conexiones entre los elementos son esenciales; pueden ser de diversos tipos, como relaciones de causa y efecto, interdependencias, retroalimentación, sinergias o competencias. Estas conexiones permiten que los elementos interactúen entre sí y generen un flujo dinámico de información, energía o recursos.

Cada interacción contribuye al funcionamiento y equilibrio del sistema, y todas las acciones y relaciones se suman para influir en su dinámica global. Así, todo en el sistema es interdependiente y cada parte, por mínima que sea, desempeña un papel crucial en su funcionamiento y evolución. La comprensión de estas dinámicas es esencial para optimizar y mejorar el rendimiento y la eficiencia del sistema en su totalidad.

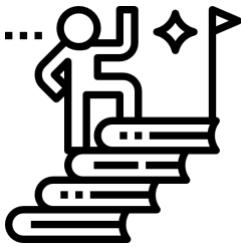


5. Ejemplos de Sistemas

Desde la perspectiva humana, un sistema puede ser una familia, una organización, una comunidad, una sociedad o incluso la humanidad en su conjunto. Por ejemplo, una familia es un sistema donde cada miembro desempeña un papel específico, siguiendo ciertas normas y relaciones interdependientes. Las interacciones y dinámicas familiares conforman un sistema complejo en el que cada acción influye en el equilibrio y bienestar de todos.

Desde la perspectiva espiritual, un sistema puede ser la conexión y relación entre todos los seres vivos y la naturaleza. Considerando la interconexión intrínseca de toda la vida, cada ser humano, animal, planta y elemento natural es parte de un sistema mayor.

Cuando reconocemos esta unidad y actuamos en armonía con la naturaleza y otros seres vivos, estamos contribuyendo a mantener el equilibrio y la salud de este sistema cósmico en el que todos estamos interconectados. En este contexto, las interacciones y actitudes de amor, compasión y respeto hacia todos los seres se convierten en parte esencial del sistema espiritual, generando un impacto positivo en el universo en su totalidad.



6. Primer Reto - Descubriendo Interconexiones

Objetivo: Tomar conciencia de nuestra pertenencia a diferentes sistemas y comprender las interacciones que mantenemos en cada uno de ellos.

Pasos:

- **Identifica tus sistemas:** Reflexiona sobre tu vida y reconoce los diversos sistemas a los que perteneces, ya sea como individuo, miembro de una familia, empleado de una organización, ciudadano de una comunidad, entre otros. Enlista al menos tres de estos sistemas.
- **Analiza tus relaciones en cada sistema:** Para cada sistema identificado, enumera al menos dos relaciones significativas que mantienes dentro de ese sistema. Pueden ser relaciones personales, profesionales, de apoyo, colaborativas, etc.
- **Reflexiona sobre las interacciones:** Para cada relación identificada, piensa en cómo interactúas con esa persona o grupo en el contexto de ese sistema específico. ¿Cuál es tu rol? ¿Qué influencia tienes y recibes? ¿Cómo contribuyes al sistema y cómo el sistema te afecta a ti?
- **Identifica posibles “upgrades”:** Considera si alguna de estas interacciones podría o debería ser diferente, tanto para ti como para el sistema en su conjunto. Piensa en pequeñas acciones que puedas tomar para mejorar estas interacciones y fortalecer los vínculos en cada sistema.

- **Comparte y reflexiona:** Comparte tus reflexiones y escucha otras experiencias. Reconoce cómo estas interconexiones influyen en sus vidas y en su desarrollo personal.

Sistemas a los que Perteneces	Relaciones Significativas	Posibles “Upgrades”

Este ejercicio fomenta la reflexión profunda sobre nuestras relaciones y pertenencias a distintos sistemas, permitiendo así una comprensión más clara de nuestra interconexión con el mundo que nos rodea.



7. Terapias Sistémicas

Las terapias sistémicas son enfoques psicoterapéuticos basados en la teoría de sistemas que buscan comprender y abordar los problemas humanos considerando el individuo en su contexto relacional y social. Estas terapias reconocen que estamos intrínsecamente conectados con nuestros entornos y que nuestras interacciones y relaciones influyen en nuestra salud mental y emocional.

Al explorar y modificar los patrones de comunicación, los roles y las dinámicas familiares, así como las interacciones en otros sistemas sociales, las terapias sistémicas nos ayudan a identificar y cambiar las creencias y conductas limitantes. Asimismo, nos permiten sanar relaciones disfuncionales, promover la comprensión mutua y el apoyo, y mejorar nuestra calidad de vida al fomentar un desarrollo humano más equilibrado, consciente y pleno.

De igual forma, las terapias sistémicas nos capacitan para adaptarnos de manera saludable a los desafíos de la vida y forjar relaciones significativas y enriquecedoras. Se enfocan en la importancia entre las relaciones entre los componentes, vistos desde una perspectiva holística e integradora. Su objetivo es comprender y cambiar las dinámicas en cualquier tipo de relación (familiar, laboral, de pareja) tomando los síntomas (enfermedades, conflictos, problemas) como una expresión de las alteraciones en las interacciones entre miembros de un sistema.



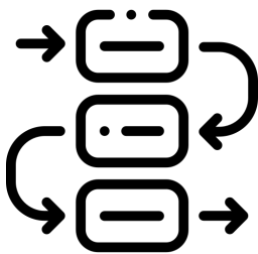
8. Contribuciones de Bert Hellinger

Bert Hellinger fue un psicoterapeuta alemán, reconocido por su importante contribución al campo de las constelaciones familiares, un enfoque terapéutico basado en las dinámicas sistémicas donde postula que los miembros de una familia se influyen recíprocamente en su salud y en su conducta.

Adicionalmente, Hellinger propuso que existen órdenes del amor y de la ayuda que gobiernan las relaciones y que deben respetarse para lograr la armonía y el bienestar en los sistemas humanos.

Las contribuciones de Bert Hellinger han tenido un impacto significativo en la terapia sistémica y han proporcionado una comprensión más profunda de las dinámicas humanas y las relaciones, promoviendo el bienestar y la sanación en diversos ámbitos de la vida.

Es importante tener en cuenta que las constelaciones familiares y las ideas de Bert Hellinger han sido objeto de controversia y deben ser abordadas con un enfoque crítico y ético en su aplicación y comprensión.



9. Orden y Órdenes

Según Bert Hellinger, el concepto de "orden" y "órdenes" está fundamentalmente relacionado con la dinámica y estructura de los sistemas familiares y sociales, y cómo estas dinámicas afectan a las relaciones interpersonales y la salud emocional de los individuos en esos sistemas.

El "orden" en las constelaciones familiares de Hellinger se refiere a la disposición natural y jerárquica de los miembros de una familia. Cada miembro ocupa un lugar específico en este orden, que está determinado por su relación con los demás miembros de la familia y su posición generacional.

Por ejemplo, los padres ocupan un lugar diferente al de los hijos, y cada hijo tiene su propio lugar en función de su nacimiento. Respetar este orden es vital para la armonía y el equilibrio dentro del sistema familiar.

Asimismo, a manera de ejemplo, en términos del rol de padre, existen varios tipos, cada uno con su propio orden, dinámica y relación con el hijo. Comprenderlo, permitirá saber que, aunque en algunos casos los roles pueden superponerse, cada uno tiene su orden, rol o importancia dentro de las estructuras sociales. Por ejemplo:

- Un padre biológico, es el progenitor que aporta el material genético para la concepción del hijo. Tienen una conexión genética innegable con el niño.

- Un padre de crianza o padrastro asume el rol de padre en la crianza del hijo de su pareja, a pesar de no ser el padre biológico. Puede desarrollar una relación afectiva importante con el niño, al punto de ser reconocido como tal.
- Un padre putativo o padre social, es quien, sin tener relación biológica con el niño, asume de manera voluntaria y legal la responsabilidad y crianza del mismo. Esta relación se basa en la voluntad y compromiso emocional.
- Un padre adoptivo, es aquel que ha formalizado legalmente una adopción y asume la paternidad de un niño, brindándole amor, apoyo y cuidado como si fuera su propio hijo, aunque no haya relación biológica.

En este ejemplo, es común que una misma persona cumpla distintos roles, sin embargo, el orden fundamental será específico, aunque puede evolucionar con el tiempo y las circunstancias.



10. Segundo Reto – Mi Orden

Objetivo: Cuestionar nuestro orden y rol dentro de los diversos sistemas familiares y sociales en los que participamos, y evaluar si estamos apuntando hacia el equilibrio y dirección deseada en nuestra vida.

Pasos:

- **Analiza tu vida y balance actual:** Reflexiona sobre cómo te sientes en cada uno de tus roles y cómo influyen en tu vida diaria, dentro de los sistemas a los que perteneces. ¿Te brindan balance, bienestar y satisfacción? ¿Te llevan hacia donde deseas estar?
- **Analiza posibles cambios en un elemento del sistema y evalúa el efecto positivo que podrías lograr:** Reflexiona sobre posibles cambios en tus sistemas que podrían generar un impacto positivo en tu balance y dirección. Piensa en cómo ese cambio podría afectar el orden del sistema.

¿Podría generar un efecto positivo en otros aspectos de tu vida o en relaciones con otras personas?

- **Considera acciones concretas para lograr el balance deseado:** Plantéate acciones concretas para implementar este cambio en tu vida, en función de tus intereses y necesidades. Imagina cómo sería tu vida con este cambio implementado. Visualiza cómo te sentirías y cómo influiría en tu balance y bienestar.
- **Comparte y reflexiona:** Comparte tus reflexiones y planes. Escucha sus perspectivas y experiencias. Reflexionen sobre cómo estos cambios podrían mejorar su equilibrio y dirección en la vida.

Sistemas a los que Perteneces	¿Cómo te sientes? ¿Te brindan balance, bienestar y Satisfacción? ¿Te llevan hacia donde quieres llegar?	¿Qué cambios puedo iniciar? ¿Qué efectos positivos podrían tener?

Este ejercicio fomenta una profunda reflexión sobre nuestros roles en diferentes sistemas y cómo influyen en nuestra vida diaria. Además, nos desafía a considerar cambios positivos que pueden generar un impacto significativo en

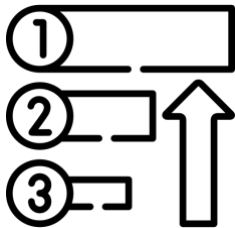
nuestro bienestar y equilibrio. La colaboración y el intercambio de ideas en el grupo ayudarán a enriquecer la comprensión y aportar perspectivas valiosas.



11. Órdenes del Amor

En el camino del desarrollo humano, nos encontramos inmersos en una compleja red de relaciones que moldean nuestra percepción del mundo y nuestra manera de interactuar en él. Estas conexiones no son meramente superficiales; están tejidas con hilos profundos y poderosos que conforman nuestra esencia relacional.

Bert Hellinger proporcionó valiosas perspectivas sobre la naturaleza esencial de estas relaciones, adentrándonos en órdenes que no solo profundizan la dinámica de las relaciones humanas, sino que también arroja luz sobre cómo estas leyes fundamentales influyen en nuestro desarrollo personal y emocional. Seguidamente analizaremos cada una de ellas.



11.1. Respeto del Lugar y Orden de Prioridad

En las relaciones humanas, cada individuo lleva consigo un lugar único y sagrado, una posición intrínseca en el tejido de su familia, trabajo o comunidad.

Este lugar está determinado por su posición en la jerarquía familiar, laboral y social, está intrínsecamente ligado al "Orden de Respeto del Lugar y Orden de Prioridad".

Este orden no solo es una cuestión de ubicación física o jerarquía, sino que representa un elemento fundamental de equilibrio y armonía, que, cuando se comprende y respeta, se convierte en la clave para una vida plena y relaciones enriquecedoras.

En el orden de Respeto del Lugar y Orden de Prioridad, el que llegó primero es prioritario; el orden es intocable y no puede romperse sin crear confusión.

Dentro de este orden encontramos cuatro palabras claves:

- **Respeto.** Veneración, acatamiento que se hace a alguien. Miramiento, consideración, deferencia.
- **Lugar.** Porción del espacio, real o imaginario en que se sitúa algo. Situación o posición, real o figurada que corresponde a una persona por su función, importancia o estado.
- **Orden.** Serie o sucesión de las cosas.
- **Prioridad.** Ventaja o preferencia que una persona o cosa tiene sobre otra.

De lo anterior, se pueden deducir órdenes como el **respeto de lugar**. Cada persona ocupa un sitio, un espacio dentro del sistema, pero en ocasiones las personas no toman consciencia del lugar que ocupan ellas mismas y los otros, lo que ocasiona que se terminen esperando obligaciones y atribuyendo privilegios indebidos hacia alguien más.

No se debe pedir a alguien (ni a nosotros mismos) ocupar un rol que no nos corresponde, pues puede traer efectos o consecuencias que rompen el orden en sí, y alteran el balance familiar, laboral o social.

Asimismo, en el **orden de prioridad**, para poder equilibrar aquello que se encuentra en desajuste, debemos darle prioridad a aquello que existió primero, que por ley de causa y efecto generó el desequilibrio.



11.1.1. Tercer Reto – Mi Orden

Objetivo: Reflexionar sobre su lugar en las relaciones humanas y su relación con la naturaleza, y evaluar la congruencia entre roles, acciones y responsabilidades en estos sistemas.

Pasos:

- **Identifica tu lugar en las vidas de los demás:** Enlista a las personas más cercanas a ti y reflexiona sobre qué lugar ocupas en sus vidas. ¿Eres

consciente de tu influencia y papel en sus experiencias? ¿Qué espacio les otorgas en tus relaciones?

- **Analiza la congruencia entre roles y acciones:** Para cada persona, evalúa si sus acciones y comportamientos coinciden con el papel que les asignas. ¿Hay congruencia entre lo que esperas de ellos y sus acciones reales?
- **Explora las “obligaciones y derechos” en las relaciones:** Considera si las funciones y roles asignados a cada persona están en armonía con las obligaciones y derechos que tienen en tu vida. ¿Hay balance en las responsabilidades y privilegios?

Personas más cercanas a ti	¿Eres consciente de tu influencia y papel en sus experiencias? ¿Qué espacio les otorgas en tus relaciones?	¿Hay congruencia entre lo que esperas de ellos y sus acciones reales? ¿Hay balance en las responsabilidades y privilegios?

Este ejercicio promueve una profunda reflexión sobre cómo percibimos nuestro lugar en las relaciones humanas y la naturaleza. Nos desafía a evaluar la coherencia entre los órdenes y roles que asignamos y las acciones que tomamos, fomentando así una mayor conciencia y responsabilidad en nuestras interacciones y relaciones.



11.2. Pertenencia sin exclusión

La necesidad intrínseca de pertenencia nos impulsa a buscar nuestro lugar en el tejido complejo de relaciones.

Bert Hellinger plantea el "Orden de Pertenencia sin Exclusión de Miembros" que representa la armoniosa interacción de inclusión y conexión que permite a cada individuo encontrar su espacio en la unidad familiar.

Cada uno tiene derecho a pertenecer, y cada inclusión contribuye a la integridad del sistema. Después de todo, el sistema es mucho más que la suma de los elementos que le componen. En este orden, la inclusión de cada miembro, independientemente de su destino o historia, es crucial para la salud y estabilidad de la familia, el trabajo o la comunidad en su conjunto.

En este orden, reconocemos tres elementos fundamentales:

- **Pertenencia.** Hecho o circunstancia de formar parte de un conjunto, comouna clase, un grupo, una comunidad, oo una institución, entre otros.
- **Exclusión.** Quitar a alguien o algo del lugar que ocupaba o prescindir de él o de ello.
- **Reconocer.** Examinar algo o a alguien para conocer su identidad, naturaleza y circunstancias. Establecer la identidad de algo o alguien. Admitir o aceptar algo como legítimo.

Este orden reconoce el principio de que somos parte de un todo indivisible, cuyos elementos están relacionados entre sí. Cualquier exclusión de un miembro del sistema, no solo perjudica a ese miembro, sino al sistema en su totalidad.



11.2.1. Cuarto Reto – Inclusión y Exclusión

Objetivo: Reflexionar sobre las formas de exclusión que han experimentado o ejercido en sus vidas, evaluar sus resultados y explorar cómo pueden fomentar la inclusión en sus interacciones diarias.

Pasos:

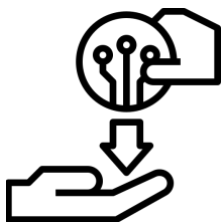
- **Identifica formas de exclusión:** Enlista las diversas formas de exclusión que conoces, ya sea en el ámbito personal, social, laboral u otros. Pueden

ser emocionales, sociales, culturales. Piensa en personas, cosas o situaciones que hayas intentado excluir en tu vida en el pasado, consciente o inconscientemente.

- **Explora los resultados de la exclusión:** Para cada experiencia de exclusión analiza ¿Qué impacto tuvo en ti y en los demás involucrados?
- **Contempla acciones de inclusión:** Haz una lista de acciones o comportamientos que consideres fomentan la inclusión y la integración de otros en tu entorno. Piensa en situaciones cotidianas donde podrías aplicar estas acciones de inclusión. Anota ejemplos concretos.
- **Comparte y reflexiona en grupo:** Comparte tus reflexiones y acciones inclusivas planificadas con otros participantes del curso. Discutan cómo pueden aplicar estas prácticas en su vida diaria.

Este ejercicio fomenta una profunda reflexión sobre la exclusión y la inclusión en nuestras vidas, permitiendo a los participantes reconocer sus comportamientos pasados y considerar cómo fomentar un entorno más inclusivo.

Formas de exclusión que conoces y has experimentado	Qué impactos han tenido en ti y en otras personas, estas formas de exclusión	¿Cómo puedes impulsar la inclusión frente a estos temas de exclusión? ¿Qué haces o harías distinto?



11.3. Equilibrio entre dar y tomar

Existe un delicado equilibrio entre dar y recibir, un flujo constante que nutre nuestras interacciones y define nuestras conexiones.

El "Orden de Equilibrio de Dar y Recibir" destaca cómo nuestras acciones y actitudes generosas y receptivas contribuyen a la armonía en nuestras relaciones. No se trata simplemente de dar y recibir en cantidad igual, sino de reconocer la esencia de la interconexión y cómo cada gesto afecta el tejido relacional.

Este orden invita a reconocer que el sistema tiende a encontrar el equilibrio entre dar y tomar de manera instintiva, si no se le impide por la fuerza.

¿Cuál consideras que puede ser la diferencia entre tomar y recibir?

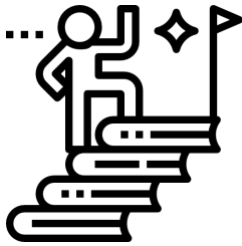
Si analizamos bien estos verbos, podemos darnos cuenta de que el acto de recibir tiene su origen en algo externo, porque algún tipo de fuente (otrapersona, institución, o divinidad está dando). La responsabilidad del "tomar" recae al 100% sobre la persona que lo ejerce, mientras que en "recibir" se encuentra compartida entre las dos partes que intervienen en esa acción.

Cuando el dar y el tomar se encuentran en desbalance, una relación (independientemente de su naturaleza) entra en conflicto. Éste es el caso de las personas que se quejan porque dieron de más, argumentando que la otra persona fue ingrata, siendo que posiblemente le atribuyeron derechos (de recibir) y obligaciones (de dar) que no le correspondían.

Otro ejemplo claro lo vemos con lo que algunos seres humanos hacen hacia la naturaleza, talan árboles sin plantar nuevos, generando que ellos mismos en un futuro no tengan más árboles que cortar, y con los cuales trabajar. Cuando un elemento da más de lo que toma termina extinguiéndose.

También cuando se intenta obligar a alguien a recibir más de lo que puede restituir se crea un desbalance, ya que esa persona inconscientemente sabe que adquiere una deuda que no podrá pagar, por lo que procurará alejarse para su propia protección.

El universo opera por homeostasis, que es la propiedad que tiene un sistema para mantener una condición estable (auto regulada), esto le ayuda a detectar desequilibrios y elaborar acciones para resolverlos a fin de seguir existiendo, la cual es la finalidad del sistema (existir).



11.3.1. Quinto Reto – Dar y Tomar

Objetivo: Reflexionar sobre sus actitudes hacia la palabra "tomar" y cómo estas influyen en sus interacciones diarias, explorando también las consecuencias de dar en exceso y tomar en exceso.

Pasos:

- **Explora tu relación con la palabra "tomar":** ¿Te genera alguna emoción o resistencia tomar? Piensa en situaciones en las que has tomado más de lo necesario, ya sea tiempo, atención, recursos o reconocimiento. ¿Qué motivó este comportamiento? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo afectó esto a tu bienestar emocional, físico o mental?
- **Explora tu relación con la palabra "dar":** ¿Te genera alguna emoción o resistencia dar? Piensa en situaciones en las que has dado más de lo necesario, ya sea tiempo, atención, recursos o reconocimiento. ¿Qué motivó este comportamiento? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo afectó esto a tu bienestar emocional, físico o mental?
- **Identifica aprendizajes de estas reflexiones.** ¿Cómo podrías encontrar un balance saludable entre dar y tomar en diferentes situaciones de tu vida? ¿Cómo estas percepciones pueden influir en su comportamiento y relaciones diarias? ¿Cómo puedes trabajar hacia un equilibrio más saludable en dar y tomar?

Este ejercicio invita a la reflexión profunda sobre nuestra relación con la palabra "tomar" y cómo nuestras actitudes hacia dar y tomar influyen en nuestras interacciones y bienestar. Explorar las consecuencias de dar o tomar en exceso proporciona una oportunidad para aprender a equilibrar nuestras acciones y crear relaciones más saludables.

Mi relación con “Tomar” ¿Te genera alguna emoción o resistencia? ¿Has tomado más de lo necesario? ¿Te afectó en alguna forma?	Mi relación con “Dar” ¿Te genera alguna emoción o resistencia? ¿Has dado más de lo necesario? ¿Te afectó en alguna forma?	¿Cómo podrías encontrar un balance saludable entre dar y tomar en diferentes situaciones de tu vida?



12. Órdenes de la Ayuda

Existen corrientes invisibles que influyen en la forma en que nos relacionamos con los demás. Estas corrientes, aunque sutiles y en gran parte inconscientes, determinan en gran medida nuestra conexión con la familia, la comunidad, nuestros trabajos, y el mundo en general.

Bert Hellinger propuso una serie de órdenes de la ayuda que nos ayudan a acercarnos a un entendimiento más profundo de nuestras relaciones y descubrimos cómo pueden impulsar nuestro crecimiento y enriquecimiento como seres humanos el saber cuándo, por qué y cómo ayudar. Seguidamente se presentan los órdenes más importantes.

En muchas ocasiones hemos oído decir frases como: “Es mejor dar que recibir.” “Hay que dar hasta que duela, y después seguir dando”, o “Haz el bien sin mirar a quien.”

Por más bonito que nos las quieran vender, este tipo de situaciones desequilibran cualquier relación. Bert Hellinger sugiere que ayudar es un arte. Requiere destreza que se puede aprender y ejercitar. También requiere empatía con la persona que viene en busca de ayuda. Todo ello implica comprender aquello que le corresponde, y al mismo tiempo, la trasciende y la orienta hacia un contexto más global.

El ser humano no es un sistema cerrado, necesita de la interacción con otros seres, por lo que como regla general, la ayuda es mutua.

El dar y el tomar, se mueven en dos niveles: por una parte entre iguales, donde se mantiene un mismo nivel entre quien da y toma, y requiere reciprocidad. Por otra entre aventajados y necesitados. En este tipo de ayuda, la mirada debe abarcar hacia lo posterior. El “ayudador” se ve transportado e integrado en algo más grande, más rico y duradero (un ejemplo es la relación entre padres e hijos).

Con estos órdenes nos podemos dar cuenta de que dar no es algo que se debe hacer de manera irracional, sino que hay que aprender a hacerlo, de la misma forma, que es importante ser consciente de todas las implicaciones que tiene el tomar.



12.1. Equilibrio en el Intercambio

Encontrar el equilibrio adecuado en el intercambio es esencial. Por ello, Hellinberg sugiere que sólo se da lo que se tiene y sólo se toma lo que se necesita.

El enfoque en el equilibrio en el intercambio, nos invita a explorar cómo nuestras interacciones están intrínsecamente ligadas a la reciprocidad y al flujo armónico de dar y recibir. El equilibrio en el intercambio no solo implica dar y recibir en cantidades proporcionadas, sino también considerar las dinámicas ocultas de las relaciones que pueden influir en esta reciprocidad.

El desorden en la ayuda comienza cuando uno pretende dar lo que no tiene y otro quiere tomar lo que no necesita, o cuando uno espera y exige de otro lo que éste no le puede dar porque no lo tiene.

El desequilibrio o desbalance también ocurre cuando uno no debe dar, ya que asumiría en lugar del otro algo que sólo éste puede o debe llevar o hacer. Así pues el dar y el tomar tiene límites y respetarlos forma parte de la ayuda.



12.1.1. Sexto Reto: Dar y Tomar

Objetivo: Reflexionar sobre sus acciones y actitudes relacionadas con dar y tomar en el contexto de las Leyes de la Ayuda de Bert Hellinger.

Pasos:

- **Evalúa tus intenciones al dar:** Piensa en ocasiones en las que has intentado dar algo que no tenías, no podías o no querías dar. ¿Cuáles eran tus intenciones en ese momento? Considera si alguna vez has dado algo a alguien que realmente no lo necesitaba, no lo quería o no podía recibirlo. ¿Qué resultado tuvo esta acción?
- **Analiza el papel de quien ayuda al obligar a tomar.** Piensa en situaciones en las que has intentado forzar a alguien a tomar algo que no deseaba. ¿Qué rol crees que asumes al hacer esto? Reflexiona sobre situaciones en las que has tomado más de lo que realmente necesitabas. ¿Qué te llevó a hacerlo y cuáles fueron las consecuencias?
- **Extrae aprendizajes y propósito de cambio:** Identifica aprendizajes de estas reflexiones. ¿Cómo podrías ajustar tus acciones en el futuro para asegurarte de que tu dar, recibir y tomar estén en armonía con las necesidades y deseos de los demás y contigo mismo?

Este ejercicio fomenta la reflexión profunda sobre nuestras acciones y actitudes en relación con dar, recibir y tomar. Nos desafía a considerar la importancia de la reciprocidad, la comprensión de las necesidades del otro y cómo nuestras acciones pueden impactar en las personas a nuestro alrededor.

Intenciones al “dar”. ¿Cuáles son tus intenciones al dar? ¿Qué resultado te motiva a dar?	Intenciones al “tomar” ¿Cuáles son tus intenciones al dar? ¿Qué resultado te motiva a dar?	Aprendizajes ¿Cómo podrías ajustar tus acciones para asegurarte de que tu dar y tomar estén en armonía con las necesidades y deseos de los demás y contigo mismo?



12.2. Reconocer límites y respetarlos

Es vital reconocer la necesidad de reconocer y respetar los límites de uno mismo y de los demás. De allí que Hellinberg establezca la importancia de respetar el destino y la realidad del otro, profundizando en la importancia vital de establecer límites claros y honrar estos espacios en nuestra interacción diaria.

Uno se somete a las circunstancias, y sólo interviene hasta donde ellas lo permitan. El desorden empieza al negar o tapar las circunstancias en lugar de afrontarlas junto con la persona que busca ayuda. La pretensión de ayudar en contra de estas circunstancias debilita tanto al ayudador como a la persona que espera la ayuda. Lo mismo ocurre a la persona a quien se le ofrece ayuda, e incluso a quien se ve obligado a aceptarla.

Reconocer los límites y respetarlos no solo es un acto de amor propio, sino también una demostración de respeto hacia los demás. Al adentrarnos en esta perspectiva de las Leyes de la Ayuda, descubrimos cómo establecer límites conscientemente puede enriquecer nuestras conexiones y fomentar un ambiente de respeto mutuo.



12.2.1. Séptimo Reto: Reconociendo límites

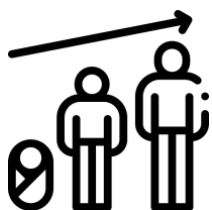
Objetivo: Invitar a los participantes a reflexionar sobre cómo las órdenes de la ayuda influyen en el reconocimiento y respeto de los límites personales y de los demás.

Pasos:

- **Recuerda una experiencia al dar y tomar:** ¿Te has detenido a reflexionar sobre hasta dónde están tus límites personales al dar? Considera si alguna vez te han ofrecido algo y te has preguntado si estabas reconociendo y respetando tus propios límites al dar. ¿Qué consideraciones tuviste en ese momento?
- **Evalúa tus límites al tomar:** Piensa en situaciones en las que has tomado algo de otros, ya sea su tiempo, energía o recursos. ¿Te has cuestionado tus límites al hacerlo?
- **Relaciona con las órdenes de la ayuda:** Ahora, piensa en cómo las órdenes de la ayuda influyen en la forma en que percibes y respondes a estos límites. ¿Cómo pueden estas órdenes influir en tu actitud hacia dar y tomar?

Límites al “dar”. ¿Te has cuestionado tus límites al dar?	Límites al “tomar” ¿Te has cuestionado tus límites al tomar?	Cómo respondes a tus límites ¿Cómo los órdenes de la ayuda influyen en tu forma de dar y tomar?

Este ejercicio fomenta la reflexión sobre cómo las órdenes de la ayuda pueden impactar en nuestra percepción y manejo de los límites personales y de los demás en nuestras interacciones cotidianas. Invita a los participantes a considerar cómo estas órdenes pueden ser herramientas poderosas para mantener relaciones saludables y respetuosas.



12.3. Mantenimiento de Relación Adulta

En los órdenes de la ayuda, mantener una relación adulta emerge como un pilar fundamental. Hellinger nos invitan a explorar cómo podemos mantener relaciones maduras y equilibradas, liberadas de las ataduras emocionales que podrían perturbar su armonía.

El mantenimiento de una relación adulta implica no solo honrar nuestra propia integridad, sino también reconocer y respetar la singularidad del otro.

Ante la ayuda que se le da a un adulto, ambas partes deben tomar el papel de adultos. De esta forma se rebaten los intentos de ubicarse en el papel de madre o de padre. En ocasiones algunas personas perciben esto como dureza y lo critican.

El desorden en la ayuda consiste en permitir que un adulto demande al ayudador tal como un niño lo hace con sus padres, y permitirle al ayudador tratar al ayudado como si fuera un niño, asumiendo en su lugar asuntos cuyas responsabilidades y consecuencias únicamente puede y debe asumir él.

Limites al “dar”. ¿Te has cuestionado tus límites al dar?	Limites al “tomar” ¿Te has cuestionado tus límites al tomar?	Cómo respondes a tus límites ¿Cómo los órdenes de la ayuda influyen en tu forma de dar y tomar?



12.3.1. Octavo Reto: Superioridad

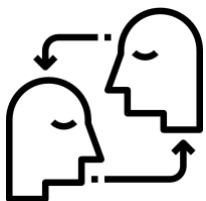
Objetivo: Reflexionar sobre cómo las órdenes de la ayuda pueden estar relacionadas con la percepción de superioridad y la dinámica de ayuda.

Pasos:

- **Explora tus motivaciones al ayudar:** Piensa en situaciones en las que hayas brindado ayuda a otros. Reflexiona sobre tus motivaciones. ¿Alguna vez has sentido que ayudar te hace sentir superior a la persona a la que estás ayudando?
- **Reflexiona sobre la percepción de inferioridad:** Considera si alguna vez has ayudado a alguien porque los considerabas inferiores en algún aspecto. ¿Has notado patrones de pensar que la otra persona necesita tu ayuda porque no es capaz de hacerlo por sí misma?
- **Evalúa si estás haciendo por otros lo que deberían hacer por sí mismos:** Piensa en situaciones en las que has intervenido para ayudar a alguien, pero en retrospectiva, te das cuenta de que estabas haciendo por esa persona lo que debería haber hecho por sí misma. ¿Qué aprendizajes extraes de estas situaciones?
- **Relaciona con las órdenes de la ayuda:** Ahora, relaciona estas reflexiones con las órdenes de la ayuda. ¿Cómo crees que estas percepciones pueden estar influenciadas por las órdenes de la ayuda?

Motivaciones al “dar”. ¿Superioridad o Inferioridad?	Intervenciones de ayuda ¿Haces por otros lo que deberían estar haciendo por sí mismos?	Cómo lo relaciones con los órdenes de la ayuda.

Este ejercicio fomenta la reflexión profunda sobre cómo nuestras percepciones y actitudes hacia ayudar pueden estar relacionadas con la percepción de superioridad.



12.4. Mantenerse dirigido a todo el sistema

Reconocer nuestra conexión intrínseca con todo el sistema y practicar la empatía de manera sistémica es clave en la comprensión de los órdenes de la ayuda.

Mantenernos dirigidos a todo el sistema y ejercer la empatía de manera consciente son elementos clave. Ello implica considerar a cada individuo como un elemento interdependiente, recordando que nuestras acciones repercuten en la totalidad.

La empatía sistémica nos invita a sentir y comprender desde la perspectiva de cada integrante del sistema, honrando sus experiencias y contribuciones únicas.

La empatía del ayudador ha de ser menos personal y sobre todo más sistémica. Aquí el desorden en la ayuda sería no mirar, ni reconocer a las personas decisivas que tienen en sus manos la clave para la solución.

Al ayudar se deben tomar en cuenta todas las circunstancias que rodean al ayudado, tener una visión más integrativa. Ver la realidad del individuo puede llegar a ser más importante que mirarlo a él.



12.4.1. Noveno Reto: Dirección sistémica

Objetivo: Invitar a los participantes a reflexionar sobre cómo las órdenes de la ayuda pueden influir en nuestra percepción de las circunstancias de los demás y cómo estas percepciones impactan en nuestra disposición a ayudar.

Pasos:

- **Reflexiona sobre la consideración de circunstancias:** Piensa en situaciones en las que hayas ayudado a alguien. ¿Al ayudar, consideraste las circunstancias únicas de esa persona y su contexto? Evalúa la frase: "Los pobres son pobres porque quieren":
- **Reflexiona sobre el contexto en que se da o toma una ayuda.** ¿Crees que al dar o tomar, se consideran adecuadamente las circunstancias y contextos que pueden influir en la decisión de una persona?

Circunstancias al dar y/o tomar	Contexto en el que se da o toma

Este ejercicio invita a la reflexión sobre cómo las órdenes de la ayuda pueden impactar en nuestra percepción de las circunstancias de los demás y en nuestra disposición para ayudar.



12.5. Amar a todo tal como es.

Ayudar sin juicio y sin compadecerse.

La capacidad de amar todo tal como es se erige como un pilar esencial en las órdenes de la ayuda.

La comprensión de los órdenes de la ayuda, nos guían hacia un amor incondicional que ayuda sin juicios y sin compadecerse, abrazando la totalidad de nuestro sistema y sus complejidades.

Amar todo tal como es implica honrar la realidad, cada pieza del rompecabezas familiar y sus relaciones, aceptando sus imperfecciones y armonías.

Este orden nos recalca la importancia de amar a toda la persona tal como es, por mucho que se diferencie de nosotros. Aceptarlo tal cual es.

El desorden sería juzgar al otro, en la mayoría de los casos esto equivale a una sentencia, y la consecuente indignación desde la moral. Quien realmente ayuda no juzga.

Otro aspecto de un juicio puede ser el compadecerse, ver al ayudado como víctima y lamentar lo que le ha sucedido. Tomar esta posición de desorden provoca que la persona se mantenga en el mismo lugar de víctima en el que se encuentra.



12.5.1. Décimo Reto: Juicios y Ayuda

Objetivo: Reflexionar sobre cómo los juicios, tanto positivos como negativos, pueden influir en nuestra disposición para ayudar y en la efectividad de esa ayuda.

Pasos:

- **Explora la naturaleza del juicio:** Piensa en la definición de "juzgar". ¿Consideras que juzgar es únicamente criticar a alguien o puede abarcar también juicios positivos?
- **Reflexiona sobre los juicios positivos:** Piensa en ocasiones en las que has tenido juicios positivos sobre alguien, como pensar que son muy inteligentes y, por lo tanto, incapaces de caer en ciertas situaciones. ¿Crees que esta percepción limita o apoya la ayuda que podrías brindar a esa persona?
- **Evalúa si la lástima ayuda:** Considera si alguna vez has sentido lástima por alguien y si crees que esa lástima realmente ayuda a esa persona. ¿Qué diferencia encuentras entre sentir lástima y ofrecer ayuda efectiva?

- **Relaciona con las órdenes de la ayuda:** Relaciona estas reflexiones con las órdenes de la ayuda. ¿Cómo crees que los juicios, ya sean positivos o negativos, pueden influir en nuestra disposición para ayudar y en la efectividad de esa ayuda? Anota tus ideas y reflexiones.

Naturaleza de tus juicios al ayudar.	Cómo influyen tus juicios al ayudar.

Este ejercicio fomenta la reflexión sobre cómo los juicios, ya sean positivos o negativos, pueden influir en nuestra disposición para ayudar y en la efectividad de esa ayuda.



13. Consideraciones Finales

En nuestro recorrido por los órdenes del amor y la ayuda, hemos descubierto un universo complejo que impacta directamente en nuestras relaciones y bienestar. Cada encuentro humano está imbuido de dinámicas que siguen patrones fundamentales.

A continuación, se resumen aspectos cruciales que merecen especial atención en esta exploración:

Interconexión Inherente:

Todas nuestras relaciones están interconectadas en un entramado complejo. Desde lo más personal hasta lo más global, nuestras acciones y decisiones repercuten en el sistema al que pertenecemos.

Reconociendo las Dinámicas Ocultas:

Las dinámicas inconscientes y ocultas en nuestros sistemas familiares y sociales pueden influir poderosamente en nuestras vidas. Identificarlas y comprenderlas es el primer paso hacia la liberación y sanación.

El Poder de las Creencias y Percepciones:

Nuestras creencias y percepciones, muchas veces arraigadas en lo más profundo de nuestro ser, pueden dictar nuestras acciones y relaciones. Cuestionar y transformar estas creencias es crucial para una vida más plena.

Equilibrio en la Relación de Dar y Recibir:

Una relación saludable implica un equilibrio entre dar y recibir. Reconocer cuándo y cómo ofrecer ayuda, así como cuándo aceptarla, es esencial para la armonía y la satisfacción mutua.

Amar Todo Tal Como Es:

Aceptar y amar todo, incluyendo las imperfecciones y desafíos, nos permite vivir con compasión y autenticidad. Este amor incondicional es una fuerza transformadora en nuestras vidas y relaciones.

Escuchando con Empatía Sistémica:

Practicar la escucha desde un lugar de comprensión profunda de las dinámicas sistémicas nos brinda una perspectiva más completa y ayuda a construir relaciones auténticas y significativas.

Consciencia de Nuestro Lugar y Función:

Reconocer nuestro lugar y función en nuestros sistemas nos permite actuar con mayor sabiduría y responsabilidad, contribuyendo positivamente a nuestro entorno.

Recordemos que, al comprender estas órdenes fundamentales, estamos dando un paso hacia una vida más consciente, amorosa y enriquecedora. Que cada descubrimiento nos inspire a cultivar relaciones más profundas y significativas, y a contribuir al bienestar de todos.



www.gustavozuar.com



@GustavoZuar