

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 25 DE ENERO 2018

EL TEMA DE HOY

LO QUE NO DEBES HACER POR LOS DEMAS

Quizás eres una de esas personas que siempre está lista para ayudar a los demás. Tienes carácter amigable, te gusta servir a otros y darles lo mejor de ti. Con frecuencia puedes notar que, por un lado, **tus esfuerzos no se ven compensados con una solución real para los problemas del otro**; y, por otro lado, no recibes ayuda con el mismo esmero con que la brindas. Quizás esto te ocurra porque **no sabes lo que no debes hacer por los demás**.

Tus intenciones son, seguramente, muy nobles. **Aunque le colabores a los demás sin esperar realmente nada a cambio, te preguntas por qué llegan a ser injustos contigo**. Te frustras también porque, a pesar de todo el empeño que pones, finalmente no logras marcar un punto medio en las dificultades de otras personas. ¿Qué pasa? **Que a veces lo mejor que puedes hacer por los demás, es precisamente, no hacer nada**.

No intervenir es también ayudar.

No hagas por otros nada que ellos puedan hacer por sí solos. Pretender ayudar a los demás desinteresadamente adoptando un papel salvador solo les hace, y te hace daño.

Ayudar sin que alguien lo haya pedido, o realizar sacrificios gigantescos por otros, puede ser un gran error.

Te puede animar un sentimiento auténtico de generosidad, pero también la motivación puede ser un deseo secreto de generar dependencias de los demás hacia ti.

Con esa ayuda ilimitada **puedes conseguir que las personas a tu alrededor se vuelvan pasivas y egoístas**. Además, intervienes en su desarrollo y probablemente estas contribuyendo para que nunca “puedan volar por si solos”.

De este modo, fácilmente **una persona puede dejar de ser el salvador para convertirse en víctima del “salvado”**. Genera las condiciones para ser objeto de la explotación de otros y son los demás quienes toman el control sobre él. Es una situación en la que nadie sale ganando.

Evitarle esfuerzos o luchas a otros, es también evitarles logros y libertad. El secreto está en darles la mano a los demás cuando lo necesiten no cuando lo quieran. Alguien en condición de vulnerabilidad puede requerir tu ayuda y solidaridad. Una persona enferma, física o emocionalmente, puede requerir tu apoyo, físico o emocional, mientras que alguien que se encuentra en condiciones de dependencia necesita salir adelante por si solo para no tener que depender de los demás.

El otro secreto es ofrecer una ayuda concreta. **Colaborar con alguien no significa tener que ayudarlo de por vida**. Esto se aplica incluso con los hijos, porque el propósito es ayudarles a volar y no a seguir moviéndose en círculos eternamente. Así que la **solidaridad** bien entendida ofrece ayudas específicas, no contratos de apoyo a término indefinido.

Hay quien no necesita ser salvado porque, sencillamente, no está en peligro. **Hay sufrimientos que uno mismo debe experimentar para florecer**, ahí, en la privacidad del propio ser, sentimientos de amor, de ira, de felicidad y de decepciones.

Hay trayectos que las personas deben hacer en meticulosa soledad, sin necesidad de auxilio, sin la obligación de ser salvados por quien sostiene de manera constante la idea de las buenas intenciones o de los grandes sacrificios sin sentido.

Algo que deberíamos tener claro en primer lugar es que **no es bueno prestar siempre una ayuda devota, constante e ilimitada**. El resultado podría ser desastroso: esas personas podrían volverse

pasivas, egoístas y desarrollar una fuerte dependencia hacia otros. La clave está en identificar cuándo hay situación de vulnerabilidad real y tener muy claro qué es lo que de verdad necesita esa persona.

¿Por qué mantenerte al margen?

En ocasiones, la mejor ayuda es saber escuchar o simplemente “estar” sin hacer ruido. Que la otra persona tenga constancia de que estas ahí para ellos si así lo quieren, que puedes ser ese hombro en el cual llorar si lo desean, esos ojos en los que confiar o esa persona que sabe respetar distancias y soledades.

Puedes ser ese rayo de luz que ilumina en un momento necesario, limitado y fugaz para después dejar ir, para permitir que esa persona extienda las alas y deje de avanzar en círculos. Sin embargo, también **puedes no hacer nada, una opción tan válida como terapéutica a veces.**

Puedes ayudar a alguien que esté pasando problemas emocionales a encontrar ayuda adecuada para él o ella como la de un especialista en psicología, ya que puede estar atravesando por problemas más serios y requiera la ayuda de un profesional.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.