



SABER DAR

Alejandro Jodorowsky

**Cualquier ayuda innecesaria
es un obstáculo para el desarrollo.**

- María Montessori -

¿Necesitas ayudar a los demás? ¿Qué te mueve a hacerlo? El mundo marcharía mejor con actos de bondad y de ayuda entre todos nosotros, pero hagámoslo desde la conciencia:

Ayuda a quien te lo solicite, pero no obligues a recibir algo a quien no te lo pida. Aún si es un niño, o un adulto sin facultades para comunicarse el que necesita tu apoyo, infórmale de lo que le haces, no seas invasivo, respeta su cuerpo y su espacio vital.

Ayuda bajo un criterio temporal. Prestar ayuda eternamente a alguien puede bloquear la búsqueda de una solución en la persona ayudada, se bloquea su crecimiento, su evolución y su creatividad. (Salvo que se trate de un enfermo terminal).

No hagas propaganda de tu ayuda. La actitud de ayuda se debe basar en el afecto al otro, no en el hambre de tu ego por ser reconocido.

No ayudes para sentirte buena persona. La decisión de colaborar, apoyar o prestar algo a alguien se debe decidir y realizar desde el amor y la compasión, no desde el miedo a la culpa o al remordimiento.

No prestes ayuda por exigencia u obligación, eso hace a la otra persona poco merecedora de recibirla. Las quejas, la insatisfacción, los resentimientos y el “echar en cara” lo que hice por ti, serán difíciles de ocultar en este tipo de relaciones entre ayudado y ayudado.

Ayuda desde el rol que te corresponda: no hagas de padre o de madre o herman@ si ayudas a un amigo o facilitarás la aparición de transferencias que contaminarán vuestra amistad.

Aprende a poner límites a tu ayuda, no olvidando tus necesidades personales, de lo contrario se creará en la persona ayudada una deuda impagable. A veces se crean lealtades que traspasan incluso a los descendientes de ambas partes, deudas transgeneracionales.

Ofrece sólo lo que tienes disponible en el presente, sin crearte obligaciones que más adelante serán una carga. El rol de “salvador” actúa en la línea del sacrificio, excediendo los límites de lo saludable para la relación.

Aprende a distinguir la solicitud de ayuda de la necesidad de la otra persona de desahogarse o de expresar una queja. No te precipites a dar consejos o a actuar con soluciones, cuando sólo se te ha pedido compañía y escucha.

Si sientes unas ganas de ayudar experimentadas como si fueran una pulsión, un impulso que se siente aliviado tras atender a una “víctima”, plantéate si hay una parte de ti que necesita ser ayudada y la estás negando. Si queremos estar disponibles para la ayuda amorosa al otro hay que empezar por amarse y ayudarse a sí mism@ en primer lugar!