

[BLOQUE 1]

Módulo 1.4 - Primeras herramientas prácticas

LAS CUATRO NORMAS DE LA AYUDA

En este cuarto módulo, vamos a conocer **las normas de la ayuda**. En el mundo del crecimiento personal, es muy habitual que las personas que están empezando intenten convencer a sus amigos y familiares para que hagan lo mismo que ellos.

Pero este es grave un error.

Nosotros no podemos ayudar a nadie si no se cumplen cuatro normas muy básicas. En caso contrario, no estaríamos respetando a las personas de nuestro entorno.

Respetar significa comprender que los demás tienen derecho a vivir su propia vida, a tomar sus propias decisiones para aprender de ellas y sus consecuencias. Por lo tanto, **una forma de amarlos es no interferir**. Igual que no interferiríamos estirando una planta para que crezca más rápido, tampoco es adecuado interferir en la vida de los demás creyendo que sabemos lo que les conviene.

La duda que a menudo se plantea es: ¿acaso no podemos ayudar a nadie? ¿no podemos ayudar a nuestros amigos/as, a los compañeros/as de trabajo, etc.? ¿Es el respeto una herramienta que nos impide dar nuestra ayuda? ¿No es eso cruel?

En verdad, sí podemos ayudar, pero debemos hacerlo de una forma sabia. Muchas veces ayudamos sin criterio y el resultado no es positivo para ninguna de las partes implicadas. Por ello, quiero explicarte **las cuatro reglas de oro para saber cuándo debes ayudar a los demás**. Si las aplicas, estarás respetando a los demás sin interferir.

Estas reglas son:

- 1. No ayudes si no te lo piden.** Aunque tengas muchas ganas de ayudar a alguien, debes respetar su deseo de seguir experimentando y no ayudarla si no te lo pide. Ayudar a alguien que no quiere ser ayudado es una falta de amor para esa persona.
- 2. No ayudes si lo que te piden puede hacerlo esa misma persona.** Es decir, no ayudes si la persona puede enfrentarse sola a la dificultad con garantías de éxito. Si lo haces, la convertirás en una persona dependiente, que no valora sus capacidades. Por ejemplo: si un compañero de trabajo sabe realizar una tarea en el ordenador, pero nos pide ayuda para que se lo hagamos en su lugar, no podemos dársela. Deberemos negarnos. Si hiciésemos esa tarea que él o ella puede hacer, le estaríamos convirtiendo en una persona dependiente y sin iniciativa y eso sería falta de amor.
- 3. No ayudes si no tienes las herramientas necesarias para hacerlo.** Solo puedo ayudar si tengo el conocimiento y las herramientas para hacerlo. Por ejemplo, si te piden un favor que atañe a un asunto médico, y no tienes conocimientos médicos, no puedes ayudar.
- 4. No ayudes si no hay un vínculo de correspondencia.** Es decir, no ayudes si, debido a la relación que tienes con una persona, quién debería ayudarla es otra persona. Por ejemplo: si tu sobrino te pide que le acompañes a una actividad extraescolar, porque sus padres no quieren hacerlo, debes recordar que no te corresponde a ti ocupar la posición de padre/madre. En tal caso, como tío, debes preguntar a tu hermano/a cuál es el motivo de su ausencia y si puedes ayudarle en algo. Pero, en ningún caso, asumir su papel ni su función. Dependiendo del vínculo, tendremos unas obligaciones u otras y sabremos cuándo ayudar. Por ejemplo: un/a profesor/a debe ayudar a hacer las tareas escolares en clase, pero cuando esa misma persona es vive en su casa se convierte en un/a “vecino/a” y ahí no tiene la obligación de ayudar en las tareas a todas las chicas y chicos del edificio. ¡Tiene otro rol! No podemos ayudar si no nos corresponde por el rol que jugamos en la relación... pero si nos corresponde, debemos hacerlo aunque no nos apetezca.

Muchas veces, nos encontramos a nosotros mismos ayudando a los demás, excusándonos en nuestra falsa bondad. Pero, como vemos, si no nos lo piden y no nos corresponde a nosotros hacerlo, estaremos interfiriendo en su vida. A partir de ahora, cada vez que te veas en la necesidad de ayudar o te piden ayuda...¡recuerda las cuatro reglas de oro!

El respeto no concierne solamente a no interferir en las acciones del otro, sino también las opiniones ajenas. Podrías preguntarte, ¿cómo podemos respetar opiniones distintas a la nuestra, sobre todo, aquellas que están más alejadas de nuestra opinión (machismos; discriminación racial; sexual; etc.)? ¿Acaso no debemos intervenir cuando queremos “mejorar” el mundo?

Naturalmente, sí debemos intervenir siempre que podamos hacerlo, es decir, siempre que tengamos herramientas para ayudar a transformar esa realidad. Sin embargo, si carecemos de ellas, la vida nos está diciendo que ese no es nuestro lugar, que no podemos intervenir puesto que carecemos de las herramientas necesarias.

En todo caso, cuando estamos en un lugar que no encaja con nuestros valores, siempre podemos marchar o expulsar a las personas que no estén en sintonía con nuestros valores.

Por ejemplo, imagina que en una empresa discriminan laboralmente y económicamente a las trabajadoras y a los inmigrantes. Si la empresa es nuestra, nuestro papel será despedir al gerente o a aquellas personas que han tomado esas decisiones, deseándoles lo mejor para que aprendan en el futuro.

Si la empresa pertenece a otra persona, y no estamos a favor de estas prácticas, nuestro papel será buscar otro trabajo. Naturalmente, si el desacuerdo ideológico incluye delitos o riesgos, sería importante poner, sin odio, el hecho en conocimiento de la justicia. No te corresponde a ti juzgarlos, ese no es tu papel, sino simplemente darlo a conocer a las autoridades correspondientes.

Por último, el respeto también hace alusión a las ideas. Cuando renunciamos a tener razón, dejamos de discutir para imponer nuestras propias ideas. Eso implica estar abierto a comprender las ideas de los demás sin fingir que estamos escuchando para luego imponer nuestra visión del mundo.

Queremos reiterar que cuando respetamos los comportamientos de los demás, entran en juego los límites de su territorio y nuestro territorio.

Si nos encontramos en un lugar donde las creencias de los demás nos parecen desacertadas y no queremos en absoluto participar de ellas, tenemos dos opciones según el territorio donde estemos: si estamos en nuestro territorio como, por ejemplo, en nuestra empresa o en nuestra casa, podemos expulsar a esas personas; si, por el contrario, nos encontramos en una casa ajena, deberemos marchar sin odio deseándoles a esas personas lo mejor.

MI REALIDAD SEGÚN BYRON KATIE

Byron Katie, divulgadora del trabajo interior estadounidense, propuso dividir la realidad en tres grandes áreas: **mi realidad, la realidad de los otros y la realidad de la Vida.**

Obviamente yo no puedo decidir por los otros: qué les gusta, qué piensan, cómo se sienten, qué deben hacer... Cómo tampoco puedo decidir aspectos que forman parte del funcionamiento de la vida: cuándo lloverá, cuándo será primavera, etc.

Por lo tanto, **la única realidad en la cual puedo incidir es en mi realidad.**

Si me rijo por esta regla, sabré situarme en un espacio donde sí tengo capacidad de acción. Es decir, si no invado los espacios de los demás, podré llevar a cabo cualquier acción de forma eficaz y sin generar conflictos innecesarios: ni a mí, ni a los demás.

Al contrario, cuando quiera emprender acciones intentando suplantar el poder del otro o el de la vida, fracasaré y, muy probablemente, sufriré.

Por ejemplo, es tan absurdo intentar que otra persona cambie su opinión cuando no quiere hacerlo, como presuponer que el agua dejará de ser mojada para obedecernos. Creer que tenemos poder en áreas que no nos corresponden solo nos aportará sufrimiento. Para evitarlo, pues, tengo que entender que **solo puedo actuar dentro de mi realidad.** De hecho, no tengo ninguna otra realidad donde actuar.

Visto desde otro punto de vista, **mi realidad es aquel espacio que sí puedo transformar.** Y aquí te estoy proponiendo que hagas un pacto personal contigo mismo/a: *solo actuaré en aquellas áreas donde tenga capacidad de transformar la realidad.*

Si rompes este pacto, seguramente vivirás conflictos.

De hecho, la vida cotidiana está llena de conflictos que nacen de la ignorancia. Un buen ejemplo de ello son las personas que continuamente interfieren en la vida de los demás: les dicen lo que tienen que hacer, qué partido político tienen que votar, qué trabajos tienen que hacer, en qué orden y de qué manera... Sin embargo, su acción no produce ningún cambio en la realidad si los otros no quieren porque están interfiriendo en una realidad que no es la suya. De hecho, lo único que consiguen es menguar su energía y, seguramente, dificultar las relaciones con los otros que, al encontrarse presionados, tenderán a defenderse.

Además, al intentar actuar en áreas donde no tienen ninguna influencia, pierden el tiempo y la energía que podrían usar para transformar su propia realidad, que es el lugar donde sí pueden producir cambios.

Cuando tenemos presente cuál es nuestra realidad y cuál es la realidad del otro, y decidimos actuar únicamente en nuestra realidad, la vida se convierte en un lugar más placentero.

Por ejemplo: la realidad de un maestro/a es intentar que el alumnado aprenda; pero no puede aprender por ellos. De hecho, el maestro/a no puede comprender por el alumnado. Solo el alumno/a puede comprender por sí mismo. Nadie puede hacer comprender por otro, nadie puede respirar por otro, nadie puede comer por otro, nadie puede sentir por otro, etc. Saber cuál es nuestra realidad y la del otro nos permite centrarnos en hacer aquello que sí podemos hacer y, a la vez, respetar la libertad ajena.

Las decisiones de los demás nos pueden parecer adecuadas o no, pero no forman parte de nuestra realidad. Yo no puedo actuar por otro. La lluvia me puede gustar más o menos, pero no me corresponde a mí decidir cuándo lloverá.

Mi realidad es aquel lugar donde sí tengo capacidad de transformar lo que hay.

Cuando haya algo que quieras cambiar, pregúntate: ¿está en mi realidad? Si la respuesta es sí, ¿tengo las herramientas para hacerlo? Si la respuesta es no, será porque no te corresponde hacerlo.

EJERCICIOS DE VERIFICACIÓN

A continuación, te animo a imaginarte algunas situaciones cotidianas para que descubras por ti mismo/a cuándo es posible ayudar a los demás y cuándo no.

Con este pequeño entrenamiento, te será mucho más fácil afrontar las decisiones diarias y saber qué atañe a tu realidad y, por lo tanto, puedes influir en ella, y qué no.

Intenta responder sinceramente las preguntas para detectar cuál es la acción más adecuada en cada situación.

Imagina que tu hermano/a, o un amigo cercano, está muy preocupado porque no llega a final de mes.

Él o ella no te ha dicho nada y no quiere hacerlo porque no soporta que le ayuden en este tema y sabe cómo quiere resolverlo.

En este caso:

- ¿Deberías ayudarle, por ejemplo, ofreciéndole dinero?
- ¿Es correcto dar dinero sin conocer exactamente las causas de su problema?
- ¿Es apropiado ayudar a una persona, por muy cercana que sea, que no nos ha pedido su ayuda?
- ¿El hecho de ayudarla sin que te lo pida, puede comportarte consecuencias posteriores?

Imagina que tu hijo/a está sacando malas notas en el colegio porque ha decidido no escuchar nunca en clase.

Ahora tiene miedo de suspender el examen final y tener que repetir curso.

Sabe que debe estudiar y te pide que le hagas los resúmenes del libro o no conseguirá aprobar.

En este caso:

- ¿Es apropiado ayudar a tu hijo, haciéndole los resúmenes?
- ¿Es correcto ayudarlo, sabiendo que de este modo le haces dependiente de ti?
- ¿Qué consecuencias puede tener tu acción en su aprendizaje? ¿Cómo le beneficia? ¿Cómo le perjudica?
- ¿Hacerle los resúmenes es sinónimo de quererle? ¿O es preferible que viva las consecuencias de sus actos? (suspender, repetir curso, perder a su grupo de amistades, etc.)

Imagina que eres médico/a y, de repente, una persona se desmaya en medio de la calle. Su acompañante empieza a pedir auxilio y tú estás ahí, a poca distancia mientras la ambulancia está en camino.

En este caso:

- ¿Tienes las herramientas y/o conocimientos adecuados para ayudarlo?
- ¿Existe un vínculo de correspondencia por juramento que hiciste como médico?
- ¿Esa persona puede ayudarse a sí misma? ¿La persona que le acompaña puede ayudarla?

Imagina que en tu lugar de trabajo, un compañero y tú os encargáis de llevar a cabo dos investigaciones diferentes que deben presentarse en una reunión.

Tú has preparado la tuya concienzudamente, pero el día antes de la presentación te pide que realices su investigación, puesto que tienes muchos conocimientos y puedes hacerlo.

En este caso:

- ¿La otra persona te ha pedido ayuda explícitamente?
- ¿Tienes las herramientas y los conocimientos para hacerlo?
- ¿Existe una relación de correspondencia?
- ¿Lo que te pide puede hacerlo la misma persona?
- ¿Qué implicaciones tendría que le hicieras el trabajo?
- ¿Qué consecuencias podría tener en el futuro la decisión de ayudar?

Como ves, no siempre es fácil discernir cuándo debemos ayudar y cuándo no. Sin embargo, las 4 preguntas de la ayuda nos serán muy útiles:

- **¿Me han pedido ayuda explícitamente?**
- **¿Lo que me han pedido, puede hacerlo la otra persona?**
- **¿Tengo las herramientas para hacerlo?**
- **¿Existe un vínculo de correspondencia entre la otra persona y yo, íntimamente vinculado con lo que se pide?**

Por último, te animo a meditar sobre los cuatro casos anteriores y a responder las breves preguntas: **¿son mi realidad, la realidad de la vida o la realidad ajena?**

- En el **primer caso**: la situación económica que tu hermano/a te oculta, ¿pertenece a tu realidad?, ¿a su realidad?, ¿o a la realidad de la vida?

- En el **segundo caso**: las malas notas de tu hijo/a porque se niega a estudiar en clase; al margen de lo que tú decidas en casa, que estudie en clase: ¿pertenece a tu realidad?, ¿a la realidad de tu hijo?, ¿o a la realidad de la vida?
- En el **tercer caso**: el desmayo de una persona en la calle por una enfermedad biológica, ¿pertenece a tu realidad?, ¿a la realidad de los demás?, ¿o a la realidad de la vida?
- En el **cuarto caso**: la falta de colaboración de tu compañero/a de trabajo, ¿pertenece a tu realidad?, ¿a la realidad de los demás?, ¿o a la realidad de la vida?

Efectivamente, **solo puedes actuar en tu realidad**. Si te ocupas de la realidad de los demás o de la Vida, lo único que conseguirás es malgastar una gran cantidad de energía y, además, desocuparte de los asuntos que sí pertenecen a tu realidad.

Veámoslo:

Si tu hermano/a no desea pedirte ayuda, da igual que tú puedas y te corresponda dársela: no es adecuado. Por otra parte, si su falta de dinero es porque no sabe gestionar su dinero, no importa el dinero que le des: siempre volverá al problema, así que lo mejor es no dárselo para que pueda aprender de su realidad.

Si tu hijo/a no aprende porque no quiere escuchar en clase, puedes reñirlo y actuar... ¡pero debes saber que solamente él puede escuchar en clase! ¡tú no puedes hacerlo por él!

Del mismo modo, las enfermedades se producen al margen de tu voluntad. Naturalmente, puedes ser correspondiente de ayudar a alguien si eres sanitario/a y pierde el conocimiento junto a ti cuando ningún otro médico/a esté cerca. Pero la enfermedad, en general, se produce en todas las personas en algún momento de sus vidas: es una realidad de la vida.

Por último, de ti no depende si un compañero/a ha hecho su parte del trabajo para la reunión laboral que tenéis prevista. Pero de ti sí depende que tu parte esté lo más perfecta posible e intentar que sea útil para el resto del equipo.

¿Ves la diferencia?

A veces luchamos contra lo que no es nuestra realidad: por ejemplo quejándonos de una enfermedad, en lugar de actuar en nuestra realidad pidiendo opiniones médicas y procurando sanarla.

Si nos centramos en nuestra realidad, actuaremos.