

Tema de la semana - LA AYUDA

¿Qué significa pedir ayuda?

Desde que nacemos nos convencen que pedir ayuda está mal, que es de pusilánimes y cobardes.

Sin embargo, hace falta mucho valor para reconocer que no lo podemos hacer todo solos, hace falta mucha madurez para comprender que la ayuda nos hace mejores junto a nuestros semejantes y hace falta mucha sensatez para comprender que compartir nuestros miedos, inseguridades y vulnerabilidades nos hace humanos.

Siempre que necesites una mano que te apoye, no dudes en pedir que alguien te la extienda. Las personas que estén ahí para apoyarte de verdad nunca pensarán en ti como alguien débil, si no cómo alguien con quien compartir experiencias.

Ofrecer y dar ayuda shiro

Cuando reconocemos que alguien a nuestro alrededor puede necesitar ayuda, podemos ofrecernos, pero siempre debemos recordar una cosa: la ayuda ha de ser solicitada.

Intentar obligar a alguien a que acepte nuestra ayuda es un sinsentido absoluto y una pérdida de tiempo.

Así pues, siempre que nos ofrezcamos para ayudar a alguien debemos esperar a que primero nos asegure que la quiere.

Pedir y recibir ayuda

Pedir y estar dispuesto a recibir la ayuda no siempre es lo mismo. Las personas no siempre estamos dispuestos a dejar nuestro corazón expuesto a los demás. Nos cuesta ser vulnerables y preferimos escondernos, incluso aunque hayamos pedido a gritos que nos ayuden.

Nos han inculcado que la fortaleza es lo que triunfa. Sólo que no nos han contado la verdad completa: la fortaleza no es parecer

indestructible, la fortaleza es ser capaz de recomponerse cuando nos rompemos y a veces, nosotros solos no tenemos la capacidad de pegar todas las piezas.

No hay nada de malo en permitir que personas que sí saben cómo recomponernos nos transmitan su sabiduría, pues ahí es donde realmente nos hacemos grandes y poderosos. Compartiendo.

Abrir el corazón

Si la ayuda viene del corazón y se recibe desde el corazón es imposible que no surta efecto.

Cuando tratamos al otro con amor, le respetamos y le ofrecemos nuestra mano con nuestra mejor intención. Cuando nos aceptan la mano, con humildad, con cariño y deseando recibir todo aquello que podemos entregar. Todo es posible. Las cosas más maravillosas pueden nacer de ese momento.

No importa si es sólo llevarle las bolsas a una vecina mayor cuando la ves salir del supermercado o si se trata de acompañar a tu mejor amigo en un duelo. La recompensa en ambos casos no es diferente, si miras dentro de ti, estés en la posición en la que estés, descubrirás que no es diferente en absoluto...

Abre siempre tu corazón y todo lo que ocurra será simplemente maravilloso...

Joan Barranco - Shiro terapia