



En ocasiones vemos cómo algún ser querido sufre a nivel personal o a nivel psicológico y no sabemos cómo reaccionar. No estamos educados para tratar temas difíciles o temas emocionales.

Cuando alguien lo está pasando mal, lo primero que tiene es ser consciente de ello, luego saber que no está solo y puede pedir ayuda.

Habrà que quitar 'envoltorios al problema' hasta llegar al interior, pero los tiene que quitar uno mismo, no podemos quitárselos desde fuera pues les dejaríamos 'desnudos emocionalmente'.

Hay premisas que deben estar claras. Primero, ser muy respetuosos, pedir permiso para abordar su problema. El lenguaje será clave, frases como «A mí me parece...», «Si necesitas ayuda aquí estoy...», «No sé cómo ayudarte, pero puedes contar conmigo...». Recordad que las frases que empiezan por yo, mí o me, abren puertas y las que empiezan por tú o te, las cierran. Es decir, si digo «Porque tú tienes que poner de tu parte», «Porque tú tienes que cambiar», «Porque tú tienes que hacer algo», «Porque tú estás haciendo daño a los tuyos»... Harán que bloqueemos la conversación y a la persona.

Las palabras abren cajas emocionales. Las palabras nos curan. Por ello tratar las heridas psíquicas a través del lenguaje, hablando o escribiendo ayuda a superarlas y reduce los síntomas del sufrimiento. Encontrar las palabras para hablar de lo ocurrido reactiva la memoria, las emociones y el cerebro se repara, de lo contrario sufre cada vez más.

En ocasiones lo único que necesitamos es ver una puerta abierta entre los muros de la cárcel que nosotros mismo nos creamos. Sin compañía ni afecto nuestro cerebro se apaga. Cuanta menos interacción con los demás, se corre el riesgo de quedar descolgados de la sociedad.

Muy importante es encontrar el lugar adecuado, no podemos hablar de nuestras cosas íntimas, en un sitio público, pues, aunque nos creamos lejos de los demás, nos pueden escuchar y es posible que afloren las emociones o el llanto.

Hemos de buscar el momento apropiado para hablar. Ha de ser cuando no vayamos a ser interrumpidos y cuando contemos con tiempo suficiente, para no estar mirando continuamente al reloj si se alarga.

Hay que ver el momento del día, que no estemos muy cansados, o con otras emociones mezcladas.

Es importante encontrar cual es el medio para ayudar. El contacto personal, cara a cara suele ser el mejor medio, porque podemos interactuar, ver las reacciones que se suscitan e ir adaptándonos. Pero a veces, a través de una carta, en papel, se pueden decir muchas cosas que no nos atrevemos a decir a la cara, y puede ayudar mucho. Además, lo escrito lo pode-

CÓMO AYUDAR A UN SER QUERIDO

mos releer, con los ojos del otro, para ver cómo se puede sentir. Y podemos revisar todo aquello que queremos decir. Las palabras escritas poseen un poder de transformación y reparación.

Ayuda mucho el ejemplo, el mostrar que nosotros, aunque ahora parezca que nos va bien, hemos tenido momentos en los que las cosas no nos iban tan bien, y también, en su día necesitábamos ayuda, y apoyos.

Recuerda que no es válido, lo que nos han dicho siempre de «trata a los demás como te gustaría ser tratado», ya que, si a mí no me gusta el café, no ofreceré un café al cafetero, y él sí lo agradecería. Tenemos que tratar a los demás como les gustaría ser tratados a ellos. O como necesitan ser tratados.

Deja que funcionen las neuronas espejo, esas que se activan en respuesta a las emociones de actos de los demás, es un intento del cerebro de experimentar lo que el otro experimenta.

Y recuerda siempre, que es su vida, debemos ser respetuosos, y dejar que cada uno tome sus propias decisiones. ¡Bastante tenemos con vivir la nuestra!

Hay que ser empático, pero cuidándonos de no caer en el síndrome de Wendy. Este síndrome hace que nos preocupemos más por los demás que por nosotros mismos. No olvides que antes de decir «Te quiero», hay que aprender a decir «Me quiero».

Es muy importante el lenguaje no verbal, cuidar la distancia adecuada para hablar. Mira a los ojos, si se te escapan

lágrimas, déjalas escapar, el llorar juntos une. Si se precisa mantén contacto físico, agarra las manos, toca el hombro. Permite al silencio limpiar el ambiente.

Un ¿cómo estás?, girando tu cuerpo ofreciéndole toda tu atención, incluso tocar ligeramente la parte superior del brazo, es suficiente para sentirnos comprendidos.

La mejor manera de ayudar es escuchar y tener mucha «ternencia». La ternencia supone una mezcla de ternura y paciencia.

¿CÓMO ESCUCHAR?

- ❖ No interrumpas, para escuchar hay que callar. Hay que intentar comprender sin responder

- ❖ En la escucha intervenga muchos órganos incluido el corazón

- ❖ No des tu opinión constantemente

- ❖ Escucha el mensaje sin juzgar, esto es muy importante, mu-

chas veces lo que se necesita es ser comprendidos, sin ser juzgados, no ofrezcas soluciones prematuras.

- ❖ Pregunta por emociones no por datos.

- ❖ No busques los culpables en los actos del pasado, lo llenarías de reproches.

- ❖ Adáptate a su ritmo

- ❖ No culpabilices,

- Mantener la calma, sin tranquilidad, la capacidad de escuchar se reduce.

- ❖ Intenta callar al raciocinio y dejar actuar a tu intuición. Fíjate en el tono, la postura, la expresión, la mirada, los silencios, esto te ayudará mucho a comprender lo que el otro siente y necesita.

Usa preguntas abiertas, que ayuden a continuar con la conversación, y hagan ver a la otra persona que estamos interesados en lo que nos dice.

Antes de dar nuestra opinión, debemos esperar a tener información suficiente, cerciorarnos de que la otra persona nos ha contado lo que quería. En ocasiones no necesitan nuestra opinión o consejo, sino saber que los estamos entendiendo.

Parafrasea su mensaje añadiendo la emoción que creas que está experimentado

«Así que nadie te ha llamado en semanas... Creo que eso te puede hacer sentir solo. ¿Es así?»

Se sentirá más comprendido y lograrás que pase de hablar de los hechos a hablar de las emociones.

Y cuando tengamos que dar nuestra opinión, hacerlo de forma constructiva, siendo sinceros, pero procurando no herir con nuestros comentarios, ser respetuosos con los sentimientos y pensamientos de la otra persona. Debemos saber quién es el foco en este momento y saber apartar nuestro Ego. Intenta entender qué le motiva a hacer lo que hace.

Después de escuchar, no te precipites en exponer tus conclusiones, evita decir «Tu problema es que...»

UN RATÓN

Un ratón fue puesto en la parte superior de un tarro lleno de granos, estaba muy contento por haber encontrado tanta comida a su alrededor y era feliz, porque no necesitaba buscar comida.

Mientras disfrutaba de los granos, en unos días, llegó al fondo del frasco. Ahora estaba atrapado, no podía salir y dependía de alguien que le echase más granos para sobrevivir.

No tenía opción de elegir, solo recibiría lo que decida su benefactor.

Aquí tienes tres lecciones: Los placeres a corto plazo pueden conducir a un desastre a largo plazo.

Si las cosas se están volviendo fáciles y te estás acomodando, te estás quedando atrapado en modo de supervivencia.

Si no tomas las medidas correctas en el momento adecuado, no estarás en condiciones de salir de la dependencia.

Si percibe que le entiendes no se sentirá solo en su problema, se abrirá más. En cambio, si cree que le vas a sermonear, se cerrará.

No caigas en el síndrome del experto: Evita frases como «Seguro que no es para tanto», «Yo que tú lo que haría es...», «Yo no dudaría en...».

No temas al silencio: El silencio permite reflexionar sobre lo que la otra persona ha dicho. Aunque parece incómodo, no debes temerle.

Estimula: Demuestra interés para lograr que la persona siga hablando. Un «Entiendo...», «Ya veo...», «Ajá...», o «Eso es interesante...» estimula a seguir hablando.

Reformula: Demuestra que está escuchando y entendiendo.

Repite lo que la persona dijo. Di cosas como «Si entiendo correctamente, tu idea es...» o «en otras palabras...».

Reflexiona: Demuestra que entiendes lo que el interlocutor siente. Contesta «Sientes que...» o «Eso te tiene molesto».

Resume: Haz un breve resumen de los hechos importantes. («En resumen...»).

Cuando alguien esté triste, es contraproducente intentar animarle o sugerirle ver el lado positivo de las cosas. Es como si no le diéramos permiso para vivir su tristeza. En cambio, frases como: «Puedes llorar», «Eso debe ser muy duro», pueden ayudarle

Ten en cuenta que todos somos humanos con las mismas emociones, simplemente la vida nos ha puesto en lugares y situaciones distintas.

Recuerda ir despacio, no pretendas solucionar todo ya, a veces la paella se come a granitos.

