

Ayuda versus empoderamiento: el desafío de construir autoestima

Ayudar a los otros puede considerarse una premisa o un mandato. Ayudar a nuestros seres queridos, sin embargo, es prácticamente instintivo, natural. Seguramente, cuando una persona ayuda a otra busca resolverle un problema o subsidiar una falencia. En el acto de ayudar se da por descontada la buena intención.

Sin embargo, cabe preguntarnos ¿es siempre positivo recibir ayuda? En muchos casos puede que sí, pero en otros, podría generar dependencia, o fijar la creencia de que no somos capaces de lograr las cosas sin esta ayuda. Veamos algunos ejemplos: hay padres que, en la ansiedad de apoyar a sus hijos, aún cuando ya son mayores, toman actividades a su cargo, como ayudarlos a buscar departamento, buscar trabajo, o llenarles el freezer con sus comidas favoritas. Esto también incluye el soporte económico, que en oportunidades se extiende con plazo indefinido hasta que el “retoño” encuentre el trabajo ideal.

Cuando la ayuda sucede esporádicamente, o en un caso de necesidad puntual, cumple su propósito y no considero que tenga ningún efecto contraproducente. Ahora bien, cuando un hijo piensa que jamás cocinará como su madre, que no hubiera conseguido ese trabajo si su padre no llamaba a ese amigo o conocido, o que sólo no hubiera sabido aprovechar esa buena oportunidad, las posibilidades de desarrollar su autoestima y su independencia se ven reducidas.

¿Cómo evitar que la ayuda que brindamos se vuelva en contra del ayudado? Primero, propongo pensar seriamente si esta ayuda es necesaria o si “queremos” brindarla para satisfacer nuestro ego y sentirnos necesarios en la vida y los logros de la otra persona. Preguntarnos también, si nuestra ansiedad nos impide respetar sus tiempos de crecimiento y desarrollo. En segundo lugar, ofrecer esta ayuda muy claramente, dejando espacio para que sea rechazada sin resentimiento, ya que la ofrecemos desde el deseo de colaborar. Finalmente, destacar las cualidades de la otra persona, para dejar claro que es muy probable que lo logre solo, aunque deseemos facilitarle el camino.

Puede pasar también que nos toque estar del lado de quien recibe la ayuda. ¿Y qué es más lindo que sentirnos cobijados bajo el ala de quien nos cuida? La clave es no caer en esta comodidad y replantearnos si necesitamos la ayuda ofrecida y si el confort que nos ofrece nos beneficia en realidad. Tal vez necesitemos decir “no, gracias” y hacernos cargo de la situación para demostrar, sobre todo a nosotros mismos, que somos capaces de alcanzar nuestras metas solos.

Mail: mm.giudice@gmail.com

Facebook: /mmgiudicecoach

Instagram: @mmgiudicecoach

Linkedin: mariamartagiudice

Entonces, ¿cómo “empoderamos” a otros? Resaltando sus habilidades, por supuesto.

Delegando en ellos. Dejando que aprendan y se equivoquen; nada mejor que aprender de los errores. Descuento que todos trataremos de “atajar” a quien queremos antes de que falle en grande, pero esto no debe impedir entender que el fracaso es una opción y que en el error siempre hay aprendizaje.

¿Cómo construimos nuestra autoestima? Escuchando nuestra voz más que las de afuera. Evaluando a qué opiniones damos importancia. Agradeciendo la ayuda, pero buscando ser capaces de movernos solos. Intentando, cosechando éxitos y fracasos, aprendiendo de todo.

La ayuda es invaluable y es grato recibirla y ofrecerla. Ahogar el desarrollo y el potencial con una ayuda exagerada, sin embargo, es un daño que debemos evitar infligir a quienes más amamos.

Mail: mm.giudice@gmail.com

Facebook: /mmgiudicecoach

Instagram: @mmgiudicecoach

Linkedin: mariamartagiudice