



7 herramientas para mejorar tus relaciones

¿Cómo gozar de una felicidad interna invulnerable y de unas excelentes relaciones con los demás?

Capítulo 7. - Respeta la libertad de los otros

► Síntesis del vídeo

1.- Llegamos a la **penúltima lección** de este curso. Te recordamos que **si aplicas estas siete estrategias** en tu centro educativo, en tu familia, en tu centro de acogida, en tu club deportivo... o donde sea, verás como **tus relaciones mejoran**.

2.- Esta sexta herramienta se entiende mal muy a menudo. A veces, **erróneamente, puede parecer desinterés, pero es todo lo contrario: una muestra inmensa de respeto**.

3.- Antes de sintetizar la herramienta en un par de frases, quiero recordarte que **el amor no es un sentimiento, sino la voluntad de hacer lo mejor para cada persona**. A veces, podemos sentir tristeza si dejamos de ver a alguien, pero si comprendemos que eso es lo mejor para su felicidad, lo haremos. Eso es amor. No debemos confundir lo que

sentimos con el hecho de amar. ¡Es muy distinto! **Amar a los demás, apoyar a los demás es hacer lo que les conviene, al margen que nos apetezca o no.**

4.- La herramienta que propongo es muy sencilla: **“renuncia a interferir en la vida de los demás”** o, dicho de otra manera, **“respeta la libertad de los otros, no los quieras salvar”**.

5.- Los errores no son malos, sino imprescindibles para aprender. **Sin errores, no podemos aprender.** Por ejemplo, si no nos hubiéramos equivocado mil veces cuando estábamos aprendiendo, ahora no sabríamos escribir. Por lo tanto, tienes que entender que las personas tienen derecho a hacer lo que creen oportuno para poder aprender... ¡Da igual que no estés de acuerdo y que creas firmemente que se equivocan!

6.- Por tanto, es una muestra grande de amor hacia los demás, no querer que hagan lo que tú harías y no salvarlos de las consecuencias de sus actos. Acepta que cada persona es responsable de su vida y respeta su libertad de actuar y el derecho a aprender de sus errores y de las consecuencias de lo que hace. **Vive responsabilizándote de tu vida, pero deja que los demás se ocupen de la suya.**

7.- El verdadero egoísmo no es pensar en ti, sino obligar a los demás a hacer lo que tú quieres. Es más, tú tienes que pensar obligatoriamente en ti: solo tú puedes pensar por ti, solo tú puedes aprender por ti, solo tú puedes decidir por ti, solo tú puedes comer o respirar por ti... ¡Hazlo! Tienes la obligación de cuidarte. No confundas esto con egoísmo. **El egoísmo es obligar a otro a hacer lo que tú deseas. Da libertad al otro: es lo que esta herramienta te enseña.**

8.- Hay personas que siguen **una estrategia totalmente absurda**, por ejemplo, dicen: **“si yo tengo dolor de cabeza, tú tienes que tomarte una aspirina”**. Eso es egoísmo: te obliga a cambiar a ti.

9.- Otra forma absurda de relación es prohibir a alguien que haga algo porque tú no lo harías. Recuerda: cada persona tiene derecho a hacer lo que cree oportuno... ¡y a aprender de las consecuencias! **No dejarle aprender es algo cruel.** Deja que los demás sean libres. **Respeta su experiencia.**

10.- Todas las personas nos equivocamos en diversas cosas, ¿verdad? Por lo tanto, debemos dejar que **también los demás tengan su derecho a equivocarse.** Es una cuestión de libertad. Si aplicas esta herramienta a tus relaciones, se volverán mucho más armoniosas... **¡y tú podrás dedicarte a la única cosa que puedes mejorar: tu propia vida!**

11.- A veces queremos salvar a los demás para evitarles las consecuencias dolorosas de lo que han hecho. Pero tenemos que tener en cuenta que la otra persona necesita aprender y, al hacerlo, necesariamente tiene que equivocarse. **No le ahorres el error o no podrá aprender. ¡Aunque le quieras ayudar, le estarás perjudicando!**

12.- Si nos equivocamos, hemos de asumir nuestra responsabilidad. Esto nos hace crecer. Si una amiga nos dice que no se presentará a los exámenes, tiene derecho a hacerlo. No hagamos lo imposible por salvarla. **Ella tiene derecho a decidir en su vida y a obtener los resultados de sus decisiones.**

13.- Entonces, ¿no podemos ayudar a las personas? ¡Claro que sí! Pero **solamente podemos ayudar cuando se dan las tres condiciones siguientes:**

- a) Que te pidan ayuda
- b) Que no puedan hacerlo solos/as
- c) Que seas la persona a quien le corresponde dar la ayuda

14.- Analicemos con mayor profundidad, los tres aspectos:

a) **Si no te piden ayuda, has de respetar su libertad.** Como mucho, puedes sugerir una única vez que, si lo desean, les puedes ayudar. Una vez que lo has dicho, **no debes insistir: es una forma sutil de crítica y de no aceptación.** Si buscas su bien, debes entender que tienen derecho a hacer las cosas a su modo, a ser libres y a que se les respete en sus decisiones.

b) Si pueden hacerlo solos/as, no debes ayudarlo o **los estás convirtiendo en personas incapaces, dependientes...** ¡Y eso sería perjudicarlas!

c) Si una persona te pide ayuda por un tema que no puede hacer sola, pero quien debe ayudarle es otra persona: **¡no debes ayudar o impedirás que la persona adecuada se responsabilice!** ¡La estarás dañando! Siempre debes mirar **qué relación mantienes con la persona** que te pide ayuda y sabrás en qué ámbito la puedes ayudar. No sería adecuado ayudar a una vecina en un ámbito profesional: debe hablar con su jefa para que le resuelva las dificultades profesionales, ni sería adecuado ayudar a cuidar el hijo/a de un profesor/a porque eso debe resolverlo en su ámbito familiar. Sin embargo, sí es adecuado echar una mano vecinal a la vecina y dar un apoyo al profesor en la forma de dar la clase: **cada ayuda debe ajustarse a la relación que tenemos establecida.**

15.- Muchas personas adultas se dedican a **intentar salvar a otras que no quieren ser salvadas:** eso siempre trae problemas. Acaban sintiéndose víctimas y maltratando, por venganza, de quien no ha aceptado la ayuda.

16.- A veces ayudamos a personas porque no nos atrevemos a decir que no. **Se trata de cobardía, pero no es bondad.** Ni es útil. Al contrario: perjudica la relación.

17.- Si olvidas esta herramienta tendrás problemas. Cuando se ayuda a quien no nos pide ayuda, a quien debe hacerlo por sí mismo/a o a quien no nos corresponde, convocamos a los problemas a nuestra vida.

18.- De la misma manera que no tenemos que salvar a nadie, **tampoco tenemos que criticar a nadie. Es una forma sutil de negarle su libertad, de no respetarla.** Recuérdalo: te será muy útil para tener relaciones excelentes.

19.- Recuerda esta herramienta, es realmente útil: **“respeto la libertad de los demás, no los quiero salvar para que puedan aprender. No los critico, no los castigo, no los salvo: respeto su libertad”.**

► Propuestas para verificar el contenido

Para verificar el contenido, te animo a realizar lo siguiente:

- 1.- ¿Puedes comprobar que tú deseas ser respetado/a en tus decisiones?
- 2.- ¿Puedes comprobar que tú necesitas aprender de tus propios errores?
- 3.- ¿Puedes comprobar que lo que tú necesitas, también es necesario para los demás?
- 4.- ¿Puedes comprobar que, a veces, deseas hacer cosas pero sabes que no benefician a los demás y, entonces, te das cuenta que no debes hacerlas aunque tus sentimientos te digan lo contrario?
- 5.- ¿Puedes entender que cuidar a los demás es respetar su libertad y no forzarlos a hacer lo que tú quieres?

6.- ¿Puedes entender que cuidarte no es ser egoísta, sino que el verdadero egoísmo es obligar al otro a hacer lo que tú quieres?

7.- ¿Puedes entender que si ayudas a alguien que no te pide ayuda, estás invadiendo su libertad?

8.- ¿Puedes entender que si haces lo que otra persona puede hacer por sí misma, le invades su libertad, le impides crecer y la haces incapaz y dependiente?

9.- ¿Puedes entender que si ayudas a quien no te corresponde, estás impidiendo que quien tenga la obligación de dar la ayuda la dé y se responsabilice?

10.- ¿Puedes entender que respetar la libertad del otro no es falta de interés, sino una muestra de amor mucho más profunda que ayudar cuando no nos corresponde?

11.- Para verificarlo fácilmente: ayuda a quien no te lo pida, a quien pueda hacer las cosas solo/a y a quien no te corresponda... ¡y comprueba como te acaba acarreado sufrimiento!

12.- Para verificarlo fácilmente: comprueba como las personas que quieren imponerte cosas te impiden equivocarte y, por tanto, te impiden crecer.

13.- Para verificarlo fácilmente: comprueba como las personas que te salvan de tus errores te impiden aprender.

¡Seguro que podrás comprobarlo con claridad!

► Y además...

Al aplicar esta herramienta podrás educar tu voluntad y tus emociones: muchas veces sentirás ganas de ayudar o de interferir en la vida de otras personas y sabrás que no es adecuado.

De esta manera, aprenderás a dominar tus emociones y a tener una fuerte voluntad que te llevará a hacer, en cada momento, lo que sea más conveniente, al margen de lo que desees.

¡Este será un beneficio secundario muy importante al aplicar esta herramienta!

**Gracias por estar haciendo este curso.
¡Si quieres, nos vemos en la próxima lección!**



Daniel Gabarró

Campus
danielgabarro.com

Vídeo-Cursos
Gratuitos OnLine
para la transformación
positiva de la vida
de las personas

Protejamos el Planeta:

No imprimas este documento
si puedes evitarlo



¡Comparte!

Este contenido es libre.
Comparte si así lo deseas.



Este documento PDF es de difusión libre y gratuita, está asociado al video-curso

7 HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TUS RELACIONES.

Puedes encontrarlo, junto a muchos más video-cursos en www.campusdanielgabarro.com