

Sin Estrés 139 Recibir ayuda.

Una de las cosas difíciles en la vida es recibir ayuda. Vivimos con la ilusión de ser autosuficientes, de que tenemos poder e inteligencia para resolver las situaciones que se nos presentan y nuestro orgullo hace que pedir o recibir ayuda parezca una muestra de debilidad que no queremos mostrar al mundo.

Esa es la razón por la cual no hacemos caso de las recomendaciones que recibimos de nuestros médicos, consejeros y entrenadores. Es también la razón por la cual no nos gustan los consejos de los expertos que recibimos para prevenir problemas a futuro. Esto se ve en sucesos de la vida personal, empresarial y en las recomendaciones de mantenimiento de los artefactos que adquirimos.

Muchas veces no nos damos cuenta que es más importante, útil y rentable prevenir que tener que reparar y persistimos tercamente con nuestros viejos hábitos, creencias obsoletas y prácticas que se vuelven dañinas por no querer hacer el esfuerzo necesario para modificarlas.

Pero es bueno entender las razones por las cuales adoptamos estas conductas.

Vivimos inmersos en un mundo de expertos y especialistas cada uno tratando de convencernos de que su opinión es la mejor y cada uno trata que adoptemos sus sugerencias. Tanta es la presión que recibimos que con frecuencia elegimos no hacer caso.

Nuestro cerebro básico donde están las inteligencias que manejan nuestra conducta, funciona mediante patrones, valores y rutinas que se establecen muy temprano en la vida y son los mecanismos que adoptamos para guiar nuestra vida. Una vez que los aceptamos y hacemos nuestra vida es guiada por ellos y se desliza como un tren sobre sus rieles prácticamente sin esfuerzo. El camino ya está trazado. Hacer un nuevo o cambiar de dirección, requiere un gasto de energía que nos incomoda y precisa de un estímulo muy poderoso para inducirnos a realizar cambios.

Si no existe una motivación muy poderosa, a pesar de que intelectualmente podamos apreciar que las indicaciones que recibimos son importantes, preferimos seguir por el cómodo camino conocido para el cual siempre encontraremos una justificación.

Parece entonces que es un problema de actitud al menos considerar seriamente las recomendaciones que recibimos y después evaluar si son o no apropiadas a nuestras tendencias, deseos y experiencia. Hecho esto estamos en libertad de decidir si aceptamos o no la ayuda que nos ha sido ofrecida por que la actitud de rechazo a priori no parece la más adecuada.

Dios Nos Da Las Nueces Pero No Las Casca. Proverbio Alemán

Isidoro Zaidman
Presidente FUNDAPROSAL
Fundación para la Promoción de la
Salud y el Bienestar
Costa Rica