

NO VULL QUE M'AJUDIS!.

Núria Ramos Geli

Avui em decideixo a escriure sobre aquest tema perquè és quelcom que inquieta a moltes persones: **què fer quan algú a qui estimo i a qui veig patir no vol rebre ajuda?** La decisió de ser ajudat requereix d'una virtut que de vegades no està del tot desenvolupada, la humilitat. La **humilitat de reconèixer que no podem amb tot**, que se'ns escapa de les mans el benestar propi. Però també es necessita un bon acompanyament de les persones que ens envolten.

Adolescents

En la meua experiència amb adolescents normalment és el primer que treballem amb els pares: com acompanyar els fills a teràpia. Sovint són els pares els que veuen la necessitat, o bé perquè veuen al fill amb conductes que els preocupen, o bé perquè emocionalment no el veuen feliç. Però això no vol dir que el propi adolescent vegi aquesta necessitat, així que el primer és aprendre com se li pot fer veure aquesta necessitat. Nosaltres sempre donem la mateixa consigna: **digue-li com et sents**. Això sol ja és terapèutic per a moltes famílies, ja que no estan acostumades a parlar dels sentiments, només es parla del que pensen, del que fan, però no del que senten. Així, en comptes de dir-li “*No estàs bé i has de fer teràpia*” que segurament produirà en l'altre una defensa, ja que se sentirà jutjat i atacat. es pot dir “*Em preocupa quan veig que no vols sortir de casa, i em sento impotent perquè no sé com et puc ajudar, així que penso que hauríem de buscar ajuda*”. És diferent, no creus?

Això no vol dir que sigui infalible, però és un començament. Sovint les famílies no saben fer això perquè es tracta de quelcom massa nou, o realment la relació està tan deteriorada que encara que els pares li diguin quelcom similar, l'adolescent no respon. Llavors entra en joc una altra estratègia: el pacte. Pactar que haurà de fer unes sessions perquè els pares es tranquil·litzin, i aquí és quan el terapeuta té la feinada de poder aprofitar aquestes sessions pactades perquè el nano vegi la pròpia necessitat o el propi benefici. Aquesta segona opció és més difícil, però puc dir que de vegades ens funciona.

Adults

No és el mateix quan es tracta de persones adultes...o sí? No penseu que és tan diferent. Sí que hi ha un canvi, que és que la negociació és més difícil. Però pel que fa a la primera estratègia, la de sincerar-nos, dir com ens sentim quan veiem a l'altre patir, és exactament la mateixa.

Moltes persones em pregunten com ho poden fer per aconseguir que una amiga, familiar, company de feina, vagin a teràpia. Jo sempre dic el mateix: **expressa-li com et sents**. Això no vol dir ni molt menys que acabi anant a buscar ajuda, però almenys estaran comunicant-se d'una forma diferent.

I què faig si després de dir-li, d'expressar-me sincerament, tampoc vol fer el pas? Aquí hi ha dos temes que tenen a veure amb la persona “preocupada”, no amb l'altre, un és **la capacitat d'acceptar el camí de l'altre i el segon és els límits que poses en la relació amb qui no vol rebre ajuda**.

Acceptació i límits

La paraula acceptació és fàcil de dir, encara que acceptar sigui de vegades quelcom complicat. Acceptar vol dir deixar de lluitar contra quelcom, en aquest cas deixar de lluitar contra la voluntat de l'altre. Evidentment, segons la dificultat de l'altre, és més fàcil o difícil acceptar que no vol ser ajudat. Per exemple, si es tracta d'algú que està perdut, que no sap massa què fer amb el seu futur, que no se'l veu feliç, ens costarà acceptar que no vulgui acompanyament per a trobar el seu camí. Si es tracta d'algú que està abusant de substàncies, que això li està generant pèrdues i patiment a ell i al seu voltant, segurament ens costarà més. Tot i així, el procés d'acceptar passa per transitar la ràbia i la tristesa que genera el fet que algú a qui estimes no vulgui l'ajuda que li ofereixes. Amb això vull dir que l'acceptació no és un procés només mental, sinó també emocional (i espiritual). Aquesta acceptació té a veure també amb la compassió cap a l'altre. Una eina per a treballar-la: tancant els ulls, visualitzant la persona que està patint davant nostre, a l'aspirar m'emporto un fum negre (que representa el patiment de l'altre) i a l'expirar li envio una llum blanca (que representa la meua compassió).

Cal transitar la ràbia i la tristesa per poder acceptar a l'altre.

El segon concepte que cal treballar és els límits. **Quina relació vull tenir amb una persona que m'estimo, que està patint i que, després d'intentar que rebi ajuda, l'ha rebutjat?** Aquest és un tema molt personal, ja que cadascú i cadascuna de nosaltres té els seus propis límits. Tot i així, sí que penso que hi ha un aspecte que haig de tenir en compte, i és el grau de patiment que em genera estar a prop després d'haver treballat l'acceptació.

No és senzill estar a prop d'una persona que està patint, que no vol fer res diferent per a reduir aquest patiment, i que està afectant negativament també en el propi benestar. T'animo a que puguis atrevir-te a parlar!