

TENDENCIAS

Por salud mental: Que te importe quien te aporte

El Ciudadano · 20 de agosto de 2015





«*Que te importe quien te aporte*». Es posible que esta expresión te suene algo drástica. Para ello, y en primer lugar, deberíamos definir lo que encierra el concepto de aportación personal.

Nos aportan todos aquellos que son sinceros de actos, voz y voluntad. Las relaciones humanas, lejos de ser un intercambio a base de “tú me das yo te doy”, es algo que va más allá de todo bien material.

Estamos hablando de emociones, y en especial de emociones positivas que favorezcan nuestro crecimiento personal con ese intercambio de experiencias, y pequeños momentos que alcanzan universos enteros.

Vivimos en una sociedad compleja cargada muchas veces de intereses personales e individualismos. **El día a día está regido a menudo por la competitividad**, e incluso por las ansias de posesión.

Hay quien ansía controlar a sus pareja por miedo a perderla, padres que sobreprotegen a sus hijos, amigos que dominan a amigos por miedo a la soledad, por temor a perder un apoyo incondicional y cotidiano.

En muchas de nuestras relaciones interpersonales pesa un sibilino egoísmo del que somos conscientes y que sin embargo, soportamos.

¿Qué podemos hacer ante estas situaciones? ¿Cuál es la forma más efectiva de actuar?

Aprender a construir relaciones positivas

Tenemos muy claro que **no se trata solo de alejarnos de todos aquellos “que no nos aportan nada”**. La vida real no es como en las redes sociales, donde existe la opción de “eliminar amigos”.

Es muy posible que algún familiar tuyo, lejos de enriquecer tu vida, te la llene de malestares. O que tengas un compañero de trabajo algo negativo, derrotista y crítico. No podemos borrarlos de nuestro día a día.

Se trata, simplemente, de no darles la importancia que merecen. Evitar que te afecten sus actos o sus palabras, siempre y cuando, no crucen el límite de tu integridad emocional o psíquica, en ese caso, la distancia sería más adecuada.

Ahora bien, ante este tipo de personalidades donde su toxicidad no sale de la zona crítica, **lo mejor es no darles poder: ni en tu vida ni en tus pensamientos.** Marca límites. Porque de hacerlo, de permitir que te afecten, acumularás un estrés físico y emocional muy peligroso.

A pesar de que en muchas ocasiones no nos es posible controlar quién entra y quien sale de nuestras vidas, **sí tienes la capacidad y la responsabilidad de decidir quién se mantiene en tu corazón.**

La clave de esta permisividad, de esta forma de conseguir que te importe quien te aporte, es construir relaciones positivas.

Te explicamos cuáles son los pilares básicos:

1. Construye apegos saludables

En nuestro espacio te hablamos muy a menudo de la importancia de “evitar apegos”. Bien, **la esencia está en saber diferenciar los apegos que nos ocasionan sufrimiento**(aquellos nos aferran a determinadas necesidades), **de esos apegos saludables**, donde se construyen los vínculos de crecimiento.

-Debemos **favorecer apegos basados en la confianza y no en la ansiedad**, es decir, en el miedo a ser abandonados o traicionados. Es vital que exista una armonía basada en la madurez y el respeto mutuo.

2. Saber satisfacer las necesidades básicas

Negar que todos tenemos necesidades es ponernos una venda en los ojos. **Para que alguien nos importe de verdad, debe existir un adecuado intercambio de ganancias personales:**

– Un respeto mutuo y **la seguridad de que no vamos a ser sancionados**, juzgados o rechazados al expresar nuestros pensamientos. Esta sensación es la que suele aparecer en especial a nivel de familia, cuando sabemos que no se van a respetar nuestras opiniones o acciones.

– **Muestras de afecto cotidiano:** es esa sensación de complicidad que disfrutamos con nuestras amistades, el cariño altruista de nuestras parejas... Es ofrecer afecto de forma libre, el arropar y dejarnos envolver por un sentimiento íntegro de cercanía.

Todo ello son sin duda las raíces que enriquecen toda relación positiva.

3. Poder afrontar determinados problemas

En ocasiones, cuando tienes un problema, alguien cercano a ti en lugar de aportarte estrategias, o simplemente ponerse en tu lugar para comprenderte, te recriminan determinadas cosas.

Son esas personas que lejos de ayudarte, te hunden más aún. **Intenta marcar distancia en estos casos**, y elige bien quien se acerca a ti en esos momentos.

Las relaciones positivas tienen como esencia el disponer de una armonía interna donde los problemas lejos de ser obstáculos, son oportunidades personales donde ofrecer ayuda, aprender y fortalecer aún más el vínculo.

4. Las relaciones positivas admiten la existencia de errores

Si alguien de tu contexto más cercano no acepta el hecho de que hayas cometido ciertos errores, no será una relación saludable ni emocionalmente segura.

Te enfrentas siempre a su “dura vara de medir”, donde no caben equívocos, donde no se te concede la oportunidad de ser mejor.

Evita este tipo de relaciones, que no te importe marcar distancia o más aún, desactivar la posible influencia que puedan tener en ti.

Las personas nos equivocamos, erramos, **asumimos faltas y avanzamos para crecer personalmente.**

Todos aquellos que te quieran tal y como eres, con tus aciertos, faltas, manías y grandezas, son personas que aportan luz a tu vida. *No las pierdas, agárrate con fuerza a la cola de sus cometas...*

Fuente: [La Mente es Maravillosa](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)