



El Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica, inicia el año reflexionando sobre la ayuda. ¿Nos cuesta pedir ayuda a los demás? ¿Sabemos reconocer que necesitamos ayuda? Y si nos situamos en un plano más trascendente y nos referimos a la ayuda que pedimos a Dios a través de la oración. Independientemente de nuestras preocupaciones, siempre podemos abrirnos al Señor y confiarle nuestros deseos a través de la oración. Nuestras peticiones deben de enmarcarse en el mandamiento del amor a Dios, al prójimo y a uno mismo. Y también hemos de ser pacientes. Dios Padre nos escucha siempre. Pero su tiempo no es el nuestro, su respuesta no suele ser inmediata o como nosotros la imaginábamos.

[www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

## PEDIR AYUDA, SOCORRER

**“Hay que aprender a pedir ayuda sin depender y hay que aprender a recibir ayuda sin creer que uno está dependiendo” (Jorge Bucay). “El que puede socorrer al que va a perecer y no lo socorre, lo mata” (Séneca). “Ayudar al pobre, es caridad, ayudar al rico, es adular”.**

*Pues, buena Duquesa, yo quiero, si Dios fuere servido, que gantís vos esta limosna que aquellos perdieron, que son cuatro ducados, los tres para aquellas pobres que compren dos mantas y dos faldellines (...) y el otro ducado será para Angulo.*

1º carta a la Duquesa de Sesa

SAN JUAN DE DIOS

Se nos ha condicionado culturalmente para sentir vergüenza si pedimos ayuda, lo cual es incluso más acusado en los hombres que en las mujeres. De alguna manera confundimos las cosas y creemos que pedir ayuda es un signo de debilidad, en lugar de una muestra clara de vulnerabilidad, humildad, claridad, compromiso y fortaleza. ¿Qué significa ayudar? Para Bert Hellinger la ayuda es un arte. Y como todo arte, requiere una destreza que se puede aprender y ejercitar. También requiere empatía con la persona que viene en busca de ayuda. Es decir, requiere comprender aquello que le corresponde y, al mismo tiempo, la trasciende y la orienta hacia un contexto más global. Aunque nos cueste creerlo, sin ayuda no se crece. Porque ayudar significa prestar asistencia, dar ayuda [latín: auxiliari, adiuvaré]. Ofrecer los servicios a alguien para facilitarle un trabajo. Los humanos dependemos, en todos los sentidos, de la ayuda de otros. Únicamente así podemos desarrollarnos. Al mismo tiempo, también dependemos de ayudar a otros. Quien no es necesario, quien no puede ayudar a otros, acaba solo y atrofiado. La ayuda, por tanto, no sólo sirve a los demás, también nos sirve a nosotros mismos. Así, pues, pedir ayuda es algo que hacemos cuando queremos que alguien nos ayude. Cuando necesitamos la ayuda de alguien, hay reglas sobre cómo debemos proceder. Estas reglas dependen de quién queremos la ayuda, dónde estamos y qué estamos haciendo. Dos ejemplos:

1. En una clase, o en un grupo, para llamar la atención, la regla es que levantemos la mano y esperemos hasta que el maestro o coordinador esté listo. Puede que tengamos que esperar un rato, pero esto está bien: saber esperar. Cuando la persona a quien nos dirigimos está hablando, debemos esperar hasta que se detenga y pueda escucharnos.
2. A veces tenemos que esperar en la cola y esperar nuestro turno para pedir ayuda. Si es una emergencia real, en la que necesitamos ayuda de inmediato, podemos gritar, saludar o usar cualquier forma segura para llamar la atención de alguien. Si no se trata de una emergencia, deberíamos esperar nuestro turno para hablar y usar una voz normal.

En cualquier proceso de petición de ayuda o de proporcionarla, no viene mal tener en cuenta estas consideraciones de personas que han pasado por las mismas o parecidas circunstancias a las nuestras:

1. “El primer orden de la ayuda significa que uno sólo da lo que tiene, y sólo espera y toma lo que realmente necesita” (Bert Hellinger).
2. “Un hombre sólo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse” (Gabriel García Márquez).
3. “Si ayudo a una sola persona a tener esperanza, no habré vivido en vano” (Martin Luther King).
4. “Uno busca a alguien que le ayude a dar a luz sus pensamientos, otro, a alguien a quien poder ayudar: así es como surge una buena conversación” (Friedrich Wilhelm Nietzsche).
5. “Cuando mi amigo está infeliz, voy a su encuentro; cuando está feliz, espero que me encuentre” (Henri-Frédéric Amiel).
6. “En cuanto a la adversidad, difícilmente la soportarías si no tuvieras un amigo que sufriese por ti más que tú mismo” (Cicerón).

**Tanto para pedir ayuda como para proporcionarla nos estamos moviendo en el ámbito de la Hospitalidad.**

## PETICIONES, UNA FORMA DE ORACIÓN

Cuantas veces a lo largo de nuestra existencia, ante situaciones difíciles, de toda índole, que nos ha deparado la vida, habremos exclamado ¡Dios mío, ayúdame! No cabe duda que rezar a Dios, hablar con Dios, nos proporciona múltiples beneficios y alimenta nuestra alma. Jesús de Nazaret, el Hijo de Dios, nos enseña con su vida y en los Evangelios la fuerza de la oración y la necesidad de orar en todo momento y circunstancias. Oremos no sólo cuando tenemos dificultades o creemos que necesitamos ayuda en una situación específica, sino también cuando anhelamos algo. Dios es nuestro Padre. Él nos ama, nos escucha y como Padre nos quiere felices. No se trata de pedir, chantajear, o poner a prueba a Dios. Por encima de nuestros deseos debemos de pedir y aceptar la voluntad de Dios. Cuando recitamos con tanta frecuencia la oración del Padre Nuestro, la oración que Jesús Nuestro Señor nos enseñó, antes de pedir al Padre lo que necesitamos, comenzamos con la frase hágase tu voluntad. Por lo tanto, debemos de aceptar siempre su voluntad divina. “Busquen primero el Reino y su justicia, y todo lo demás se les dará por añadidura” (Mateo 6.33)

Nuestras oraciones han de ser sentidas, con auténtica Fe. “Tengan fe en Dios... Cuando pidan algo en la oración, crean que ya lo tienen y lo conseguirán” (Marcos 11: 22.24) Confiemos en la gracia de Dios y agradecer siempre sus maravillas. Siendo conscientes de todo lo que ya ha hecho por nosotros. Como cristianos, nuestro modelo de vida a seguir es la de Jesús de Nazaret, este ha de ser nuestro objetivo. En la Biblia podemos encontrar algunos de los innumerables momentos de oración y peticiones de Jesús a Dios Padre.

### **Oración en intimidad y para empezar y terminar el día:**

Después de despedir a la gente, subió a las colinas para orar a solas. Mientras estaba allí solo, cayó la noche. (Mateo 14,23)

### **Oración antes de tomar decisiones importantes:**

Jesús habló con su Padre antes de escoger a sus discípulos. (Lucas 6, 12)

### **Oración de agradecimiento:**

Así que corrieron la piedra a un lado. Entonces Jesús miró al cielo y dijo: “Padre, gracias por haberme oído. Tu siempre me oyes, pero lo dije en voz alta por el bien de toda esta gente que esta aquí, para que crean que Tú me enviaste. (Juan 11, 41.-42)

### **Oración de alabanza:**

Oh Padre, Señor del cielo y de la tierra, gracias por esconder estas cosas de los que se creen sabios e inteligentes, y por revelárselas a los que son como niños. (Mateo 11,25)

### **Oración de intercesión:**

Desde la Cruz: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen. (Lucas 23,24).

### PARA PENSAR

“Los girasoles se inclinan ante el sol, pero si los ves demasiado inclinados, significa que están muertos. Uno sirve, pero no se es un sirviente; servir es el arte supremo, Dios es el primer servidor; Dios sirve al hombre, pero no es sirviente de hombre” (**Giustino Duran**).

### **Rincón del colaborador**

Las dificultades y los problemas son parte de la vida. No se pueden evitar y además, por mucho que te esfuerces, siempre surgirán más. Lo habitual es que las personas ante las dificultades, se dejen agobiar y afloren sentimientos negativos como la ansiedad, ira o miedo. Estos sentimientos dificultan el seguir adelante y buscar solución a los problemas. No te dejes paralizar, las dificultades se superan. Además, no estás solo. Te rodean muchas personas que te aprecian, muchos compañeros que están dispuestos ayudarte. Busca alguien de tu confianza a quien poder expresar tus preocupaciones. Ten por seguro que este que escribe está a tu lado, confía en mí. Dentro de mi cometido y propia a mi condición personal, estoy a tu disposición para, con total discreción ayudarte. Si no está la solución en las manos de las personas más cercanas, juntos sabremos buscar cómo salir de la dificultad para seguir adelante.

El propio San Juan de Dios supo pedir ayuda. Se encomendó a los más cercanos, a voluntarios y bienhechores a continuar con su obra, a llegar más lejos de lo que él podía. Fruto de saber buscar ayuda consiguió llevar a buen puerto su obra, su deseo de prestar una atención integral al necesitado conformando equipos fuertes capaces de superar cualquier dificultad, juntos, sin dejar a nadie atrás.

Por muchos aprietos que pases, busca apoyos. Seguro que a tu alrededor hay gente que podrá ayudarte. Además, no debes olvidar, que lo principal es tu dignidad como persona.

Roberto Izquierdo  
Coordinador de Enfermería CNSP