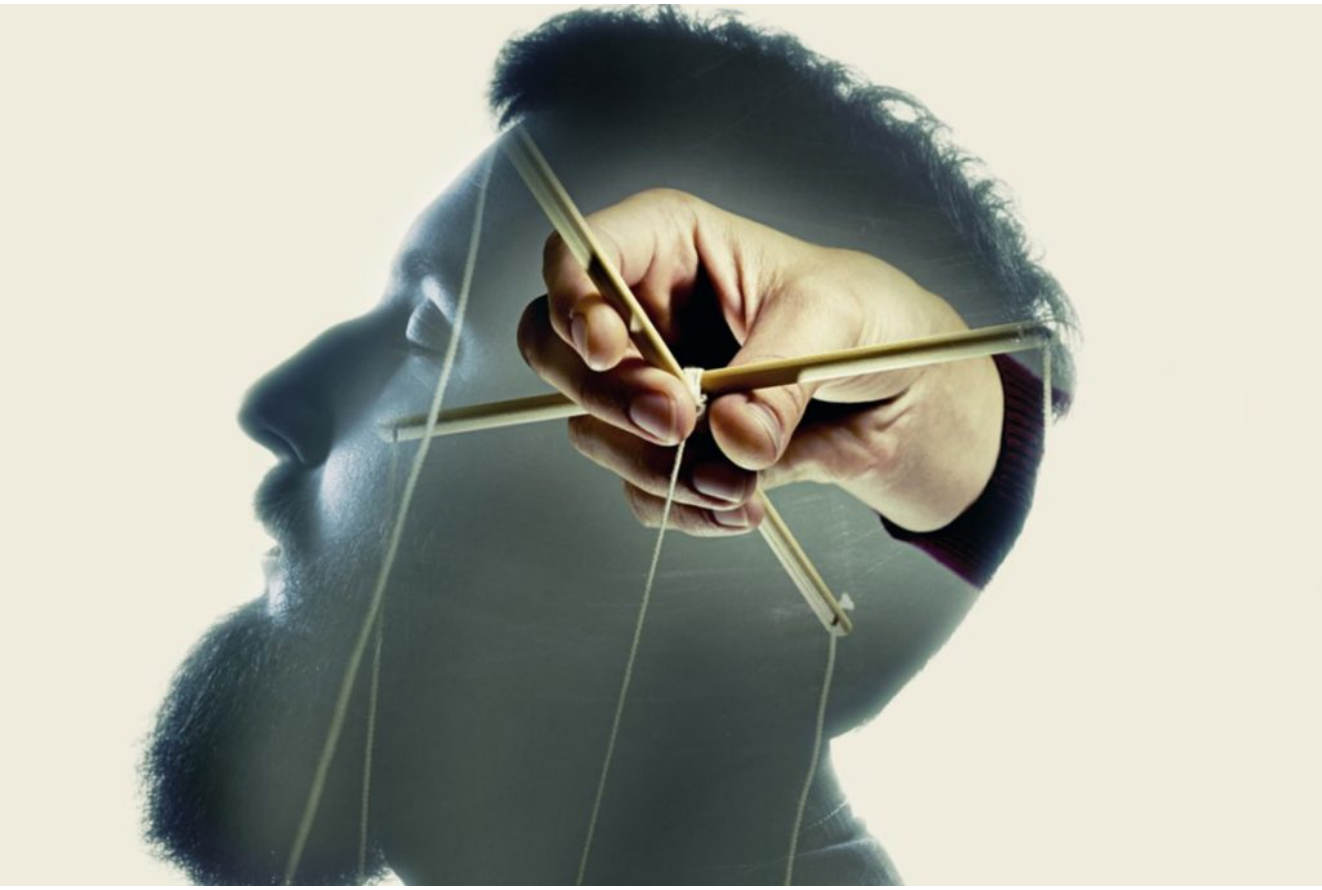
¿Se están aprovechando de ti?

Autor:: Chaya Rivka Zwolinski
enero 10, 2022



Para muchas mujeres, esto es una lucha. Puede ser difícil navegar por las turbias aguas de la asertividad frente a la agresividad, de la bondad amorosa frente a la sumisión, y de la entrega frente a la entrega de todo, incluida la autoestima.

Muchos nos sentimos culpables si decimos que no. Todos queremos ser amables, buenos y generosos, pero ¿cómo podemos hacerlo y no sentirnos víctimas? ¿Cuál es el punto óptimo, el punto en el que uno es realmente un mentsch, pero no se deja caer como un felpudo? ¿Cómo podemos evitar los extremos del egoísmo y la autodestrucción?

Comprender quién eres

El rey David dijo que hay tres señales por los que identificamos al pueblo judío. El judío es compasivo, humilde y benévolo. Por supuesto, hay individuos que no parecen cumplir con todas o incluso con una sola de estas características. Sin embargo, cada uno de nosotros tiene alguna medida latente de estos tres rasgos: son nuestro potencial característico. Podemos elegir si queremos trabajar ese potencial o no.

Por cierto, esto requiere un gran esfuerzo. La compasión, la humildad y la generosidad requieren práctica y acción. Al igual que el amor, lo real no es meramente pasivo o un sentimiento.

Pero, ¿podemos ir demasiado lejos en la dirección de dar? Sí. Rebe Najman dice que no debemos ir demasiado lejos por encima de nuestras capacidades espirituales. Darles a los demás es una parte vital de la espiritualidad judía, y tenemos que asegurarnos de que estamos dando lo máximo posible, sin dejarnos sentir utilizados, vacíos o resentidos.

Dinero

Para empezar, hablemos en términos materiales. Por ejemplo, el diezmo mínimo que cada judío debe dar es el diez por ciento de sus ingresos. (Hablé con un Rav sobre cómo definir los ingresos, muchos dan de sus ingresos después de impuestos, algunos tienen otras medidas, dependiendo de su situación).

La Torá nos dice que la persona promedio (no millonaria) no debe dar más de un quinto (*jomesh*)de sus ingresos. Si lo hacemos, podríamos empobrecernos y acabar dependiendo de la ayuda de otros. Entonces podríamos acabar causando dificultades a los demás, incluso quitándoles la caridad que otras personas realmente necesitan.

Muchos Bresloveros se esfuerzan por dar el veinte por ciento porque Rebe Najman nos exhorta a adquirir las poderosas correcciones del alma de dar tzedaká.

Dicho esto, muchos tenemos el impulso de dar por encima de lo que podemos permitirnos de forma realista. Si rascamos la superficie, nos resulta casi físicamente doloroso decir “no” a cualquiera que nos pida tzedaká (caridad). Sí, hay una halajá que nos obliga a dar caridad cuando se nos pide, pero hay ciertas situaciones en las que estamos obligados a decir que no.

Ahora bien, si estás en un nivel en el que estás dispuesto a reducir tus propios gastos y conformarte con menos para ayudar a otro, entonces estás viviendo dentro de tus posibilidades materiales y espirituales. Eso es lo ideal.

Pero si encuentras que das tanto que tienes que tomar tzedeká de otros porque no puedes satisfacer tus propias necesidades, o si ves que te arrepientes de dar, o sientes resentimiento, entonces tus acciones claramente no están dentro de tus medios materiales o espirituales en este momento (aunque podrían estarlo en el futuro). Y no te equivoques, tus medios materiales y tus medios espirituales vienen de la misma

Fuente.

(En cuanto a quién debemos dar tzedaká, por favor, pregunta a un Rav. Hay importantes directrices halájicas sobre cómo dar y a quién).

Dar Tiempo, Talentos y Esfuerzo

Dar tzedaká monetaria es en realidad bastante simple. No siempre implica una gran inversión emocional. Trabajamos, debemos dar un cierto porcentaje, lo damos a los receptores halájicamente apropiados (que no siempre son quienes nos apetece dar), y acumulamos los beneficios espirituales de distribuir el dinero que Dios nos ha dado para este fin.

¿Pero qué pasa con el hecho de dar de tu tiempo, o de tu talento? ¿Hacer un esfuerzo para ayudar a los demás en las innumerables formas en que nos ayudamos mutuamente?

La Torá no establece un límite tan claro para el *jesed* no monetario como lo hace para el dinero. En parte, esto se debe a que todos somos una misma familia, una misma alma. Debemos amarnos unos a otros como nos amamos a nosotros mismos. Deberíamos ser capaces de sentir el sufrimiento de otra persona, así como también de sentir su alegría. Deberíamos querer dar, de corazón. Y cuando damos por obligación más que por deseo, podemos hacer el esfuerzo de dar con una sonrisa, para que la persona que recibe no se sienta mal.

Cuando se trata de los demás, deberíamos ser capaces de decir:

Si te veo sufrir, es mi responsabilidad ayudarte. No es mi responsabilidad juzgarte o darte instrucción moral.

A la inversa, cuando nosotros mismos sufrimos, deberíamos mirarnos en el espejo para ver en qué tenemos que mejorar (sin olvidar que también tenemos *nekudot tovot*). Pero no es algo de lo que no seamos capaces o, de otro modo, Hashem no lo habría puesto en nuestras vidas.

Entonces, ¿qué pasa cuando nos sentimos agotados, o sentimos que estamos dando demasiado, y no queda nada para nosotros o nuestras familias? (incluso cuando la gente es agradecida).

¿Acaso es egoísta cuidar de nosotros mismos, incluso ponernos en primer lugar? Si evalúas tu situación honestamente, no.

Está bien decir que necesito tiempo a solas. O que necesito pasar tiempo a solas con mi familia. O que quiero ayudar a tu organización de voluntarios, pero me resulta demasiado agotador cocinar comidas adicionales – ¿puedo hacer llamadas telefónicas en cambio?

O incluso: No, ya estoy utilizando una parte significativa de mi tiempo para el trabajo de jesed fuera de mi casa, y necesito estar disponible para hacer jesed en casa, ahora.

A veces, la mayor bondad es dar jesed a ti mismo. Tú también eres una neshamá necesitada. Tú también necesitas experimentar algo de renovación.

Si dices “sí” a todas las peticiones de ayuda, es probable que te agotes. Te sentirás abrumado.

La verdad es que, si siempre dices que sí, podrías convertirte en la persona de la que los demás dicen: “No puedo ayudarte, pero pídele a tal o cual, que él/ella siempre dice que sí”.

Dar demasiado puede incluso convertirse en una muleta o una forma de controlar a los demás. A veces, ayudar a los demás te lleva tanto tiempo que acabas evitando ocuparte de los asuntos importantes de los que sí tienes que ocuparte.

Otro problema de decir “sí” todo el tiempo es que no siempre es bueno para los demás. Hay algunas personas que se aprovecharán de tu amabilidad. Te pedirán ayuda aunque no la necesiten. No tendrán escrúpulos en incomodarte con tal de que les convenga. Esto no es bueno ni para ellos ni para ti.

En definitiva, ser amable y generoso es el camino judío. Pero si te sientes agobiado, estresado o simplemente se aprovechan de ti, dedica un tiempo a la autorreflexión. Habla con Hashem sobre lo que sientes y pídele que te guíe para lograr el equilibrio necesario.