

## MI PARTE ES MI PARTE

Hay principios que se consagran en una frase fácil de recordar. En nuestro propio proceso personal hemos aprendido que cada uno tiene que asumir su propia responsabilidad y lo recordamos diciendo: *Mi parte es mi parte y tu parte es tu parte...*

Muchas veces hacemos la parte de los demás... o alguien invade mi espacio y me anula, haciendo mi parte. Lo vemos con frecuencia:



- ✓ un niño con edad de caminar que es llevado por sus padres en brazos
- ✓ nos hacemos cargo de las responsabilidades de nuestras parejas
- ✓ imponemos nuestro punto de vista a los demás para que vean las cosas como nosotros las vemos
- ✓ tomamos decisiones por el otro, le indico lo que tiene que hacer...

Pero comprender que a cada uno le corresponde hacer su propia parte puede ser muy clarificador para la resolución de los conflictos en nuestra propia vida.

- ❖ Si hacemos lo que los demás pueden y deben hacer, no se desarrollan y no crecen. Serán siempre dependientes de nosotros y de nuestros cuidados.
- ❖ Comprender y aceptar que puedo expresar asertivamente mis necesidades, que puedo pedir, pero que no tengo derecho a exigir que me hagan lo que yo quiero.
- ❖ Descubrir que mi parte es también mi punto de vista y que otras personas tienen también sus propios puntos de vista.

Pero no es fácil aceptar que *mi parte es mi parte y tu parte es tu parte*. Nos empeñamos en hacer la parte de los demás. Lo llamamos amor, sentido de la responsabilidad o del deber, pero sin duda es otra cosa.

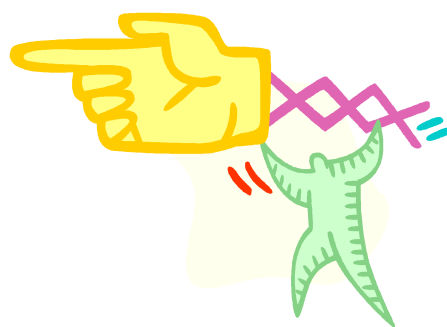
Creemos que amar es hacerle la vida fácil a la persona que queremos y le evitamos los



esfuerzos, los disgustos, los conflictos... Pero evitando lo negativo, también le negamos lo positivo y creamos una dependencia emocional que impide el crecimiento. Hay que abrir un espacio que permita a cada uno hacer su parte.

También ocurre que hacemos muchas cosas por los demás para que nos quieran, para ganarnos su reconocimiento, su aprecio y su cariño. En el fondo, es un mecanismo para llenar el hueco, el vacío que crea la escasa autoestima. Y en ese exceso de amor, asfixiamos a los demás porque llegamos a decidir por ellos. Sólo el diálogo sincero puede ayudarnos a comprender lo que el otro quiere hacer o pide de nosotros.

Pero muchas veces, la dificultad para respetar a los demás viene de nuestra necesidad, en ocasiones compulsiva, de controlar todo. Un perfil habitual es el perfeccionista que no quiere dejar hacer a los demás, "porque lo hacen peor que yo, no saben hacerlo bien". Consideran que es una pérdida de tiempo porque tendrían que corregir los errores de los demás. Pero no podemos controlar las cosas y mucho menos a las personas. El que sabe hacerlo todo se queda solo y se pierde la fuerza del trabajo en equipo y la riqueza de la colaboración.



Cuando hacemos la parte de los demás generamos pasividad en nuestro entorno y eso provoca en nosotros mucha rabia porque no nos sentimos correspondidos.

Entonces, comprende, acepta y confía: *En mi vida me toca hacer sólo mi parte y la de nadie más.*

**MI PARTE ES MI PARTE,  
Y TU PARTE ES TU PARTE.**

