



# LA ALEGRÍA DE SERVIR A LOS DEMÁS

Los actos de servicio al prójimo son una gran fuente de felicidad y satisfacción si se emprenden con la condición paradójica de no esperar a cambio dicha recompensa. Es la misma entrega, el hecho de saberse útil y capaz de dar alegría a los demás, lo que proporciona un bienestar profundo y perdurable.



**ROSA RABBANI**  
Doctora en psicología y especialista en terapia familiar sistémica. Autora de *Maternidad y trabajo* (Icaria).

**N**adie como los grandes poetas para retratar el placer de servir a los demás. Dice el gran místico persa Rumi que “quien desea asegurar el bien de los demás ya ha asegurado el suyo propio”. O en palabras de Rabindranath Tagore, premio Nobel de literatura: “Dormí y soñé que la vida era alegría. Desperté y vi que la vida era servicio. Serví y descubrí que en el servicio se encuentra la alegría”.

**Cada vez con más insistencia, los profesionales del ámbito mental y emocional confirmamos con nuestra experiencia e investigaciones que la naturaleza del ser humano está intensamente vinculada al hecho de donar sin esperar recibir nada a cambio. Y en eso precisamente consiste la vocación de servicio: en una actitud voluntaria de colaboración y ayuda a los demás, queriendo ser útil en sus vidas, de forma que las necesidades ajenas se tornen tan importantes como lo son las propias. Es la manifestación de una entrega generosa que se deriva de la conciencia de que tenemos algo que dar a otras personas.**



Cuando no honramos la necesidad humana de ayudar a otras personas, actuamos contra natura y eso se convierte en una fuente de infelicidad

Cuando no honramos esa necesidad humana, estamos actuando contra natura, y eso se convierte en una de las mayores fuentes de soledad para muchísimas personas.

**Para sentir que estamos realizándonos en ese nuestro carácter más íntimo, la actitud de contribuir a la felicidad de los otros no ha de responder a una motivación personal. Es la gran paradoja o condición contradictoria de todo acto de servicio genuino: siento alegría sirviendo a los demás si, y solo si, no lo hago para sentir esa alegría. Percibimos júbilo interior, y hasta goce físico, solo en los casos en que el móvil no sea sentirnos bien.**

Cuentan que dos hombres gravemente enfermos compartían habitación en un sanatorio. Uno yacía bocarriba al lado de la única ventana que daba al exterior; el otro se hallaba tendido bocabajo a causa de sus dolencias. También compartían las conversaciones con sus respectivas familias, sus trabajos, sus experiencias, sus proyectos, sus aventuras y tristezas... Al cabo de un tiempo, al constatar cierta mejoría, el médico permitió al hombre de la cama de la ventana incorporarse una hora al día. De este modo, cada tarde podía divisar el paisaje y relatar a su compañero todo cuanto veía. La ventana –decía– daba a un parque con un lago de imponente belleza en el que los patos y los cisnes de deslizaban por el agua. Los niños jugaban a su alrededor; los enamorados paseaban tomados de la mano frente a un paisaje de árboles majestuosos; a lo lejos, se divisaba la ciudad.

Pasaron los días y el hombre de la ventana recibió el alta facultativa. Tras una afectuosa despedida, su compañero pidió a la enfermera que le cambiara a la cama de la ventana. Con dolor, consiguió incorporarse impulsado por el ferviente deseo de mirar y gozar del mundo a

través de sus propios ojos. Pero al asomarse a la ventana únicamente vio una pared, la del edificio de enfrente. Confundido y entristecido, preguntó a la enfermera por la razón de semejante engaño, a lo que ella respondió: “Tal vez solo deseaba darle a usted una alegría”.

Nada hay más agradable en la vida que la posibilidad de alegrar un corazón humano. Es, quizá, la raíz más duradera e inmarcesible de la paz interior. Pero, si no se hace por egoísmo, ¿qué es lo que motiva a tantas personas a elegir el servicio como su proyecto principal de vida? ¿Qué les mueve a renunciar a su propio bienestar y soportar, a menudo, condiciones extremas por los demás? No se ha podido identificar otra explicación para este extraordinario fenómeno que entender el sendero del servicio como el reflejo de un poder de atracción: nuestra capacidad de amar. Amar y servir es un binomio difícil de romper, ya que servir no es sino la materialización concreta del afecto que profesamos hacia nuestros semejantes.

**El servicio nos ayuda a dar forma a nuestra identidad. Somos lo que somos en función de la relación que establecemos con los demás. ¡Qué sería de un maestro sin alumnos, de un empresario sin clientes, de un médico sin pacientes o de un teatro sin espectadores! Todas esas interacciones con las personas de nuestro entorno están definidas por la capacidad que mostramos de servirles. A lo largo de nuestra vida siempre nos encontramos con personas amables con distintos oficios y profesiones que hacen mucho para solucionar nuestros problemas y satisfacer nuestras necesidades. Aunque no siempre lo consigan, nos generan una satisfacción interior, ya que estamos convencidos de que han hecho todo lo que estaba en su mano. Pero, sin duda, también hemos conocido**

Amar y servir es un binomio difícil de romper, ya que servir es la materialización del afecto que profesamos hacia los demás

a personas que, pese a no carecer de destreza, nos dejan con la sensación de haberles causado una molestia con nuestra demanda.

**Una paciente me explicaba que le había surgido un viaje importante de trabajo y, con ello, la necesidad de pasar por la peluquería en domingo. Sin demasiadas expectativas,** había llamado a una peluquera de la que no era cliente asidua, quien había respondido sin titubear con un “¿A qué hora te va bien?”. Me pregunto si mi paciente será capaz algún día de cambiar de peluquería. Hay muchas personas que nos prestan multitud de pequeños servicios y que nos ayudan a tener una vida más grata. A menudo se trata de gestos de proximidad que traslucen una actitud empática.





Ser testigo de acciones desinteresadas emprendidas por otras personas tiene un fuerte impacto en el proceso de desarrollo personal

Sin embargo, aunque se denomine espíritu de servicio, no se nos infunde por inspiración divina. Como cualquier otra capacidad, debe ejercitarse, desarrollarse y traducirse en acciones. Se arraiga en nosotros como resultado de un esfuerzo sostenido por efectuar repetidos actos de este tipo, ya sea en el ámbito familiar o laboral, o en cualquiera de nuestras relaciones.

**Probablemente, nos hallamos en un momento histórico en el que la valoración de este rasgo del carácter, y actitud vital, es muy escasa. Probablemente, las visiones de la vida que nos inducen a perseguir el bien propio antes que el común no nos estén beneficiando. Probablemente, tener a los demás por competidores no nos ayude. Probablemente, desempeñar de un modo minimalista nuestra labor con la sola meta de conservar nuestro trabajo no nos genere más que insatisfacción.**

Nuestros niños deberían recibir este espíritu con la leche materna, y nuestros jóvenes, ser entrenados para traducirlo en acción. Solo hay una forma de conseguirlo: mediante lo que perciben a través de nuestro ejemplo. Los modelos vivos con los que nos criamos y crecemos son, en última instancia, la única fuente de educación efectiva. Los humanos actuamos, antes que por ideas o creencias, por emulación; y este fenómeno no debería ser olvidado por padres, educadores y adultos en general ni un solo instante en la vida. Ser testigos de acciones desinteresadas emprendidas por personas desconocidas tiene un impacto incalculable en el proceso de desarrollo personal.

Las fugaces horas de nuestra vida se liquidan con celeridad, mas aquello que permanece y perdura son las cosas buenas que conseguimos engendrar en el exterior de nuestra propia persona, es decir, en el espacio de vidas ajenas.

## LAS 5 CLAVES DE LA ENTREGA

### 1 Decisión

Pon a prueba tu inclinación natural al servicio. Pese a contar con ella de forma innata, es una capacidad que debes decidir ejercitar. Por ejemplo, un maestro debe ejercer su labor interesándose por los alumnos en tanto que personas: atendiendo a sus circunstancias de vida, sus deseos, sus dificultades... Sin una toma de decisión clara en este sentido, no podrá experimentar los efectos beneficiosos de esa poderosa facultad que posee.

### 2 Compasión y empatía

Ponte en el lugar del otro y percibe su necesidad o dolor como si fueran tuyos. Un médico compasivo debe ser capaz de ponerse en el lugar de su paciente e imaginar su sufrimiento como si fuera el de una persona cercana.

### 3 Actitud positiva

Ello te abrirá la mente a una conciencia acogedora. Esa apertura se consigue con pequeños gestos: un saludo amable, la sonrisa a una

persona desconocida en una situación que lo requiera, un cálido apretón de manos, una llamada para saludar a un amigo... Haz pequeños guiños que expresen tu disposición a interesarte por el estado de los demás.

### 4 Paciencia

No todo aquel a quien ayudamos se porta como a nosotros nos gustaría. Tu actuación debe ser independiente de la respuesta que recibas. La paciencia es la confiada esperanza y la sosegada seguridad de que, al final, tu acto desinteresado surtirá efecto y reportará bien a tu interlocutor. Un comercial, pongamos por caso, es un buen vendedor si es capaz de ofrecer todas las opciones posibles a su cliente y esperar con ilusión a que él se decida.

### 5 Responsabilidad

Tu espíritu de servicio debe traducirse en actos si quiere honrar su propósito. Quien atiende a alguien que realiza una gestión administrativa, no solo tiene que tramitar la solicitud; debe mostrar una verdadera disposición a ayudarlo a completar la gestión, empatizar con su necesidad y tener paciencia para resolver sus dudas. Solo así estará siendo un profesional responsable y cualificado. ☺