

MENTE + CUERPO + ESPÍRITU

NO TEMA PEDIR CONSEJO



Si en algunas situaciones difíciles, le hace falta escuchar opiniones de otros, informarse y consultar para tomar una mejor decisión, hágalo, con la claridad de que la decisión es suya, y que usted tendrá que

asumir también las consecuencias de sus omisiones y actos. En realidad, siempre, la libertad es un derecho que viene con deberes. La autorrealización es un camino pedregoso y exigente.



EN OCASIONES SE DEBE DECIR QUE NO

Aprenda a librarse de los manipuladores que acusan, amenazan, culpan, ignoran o seducen para dominarlo y llevarlo al terreno que a ellos les conviene. Alejarse, esquivar con humor, posponer una decisión

o decir asertivamente un simple, "¡no!", evitará que sufra incontables disgustos y malentendidos. Comience su entrenamiento hacia la autonomía y verá las recompensas muy pronto.



• Nada más difícil (ni más placentero) que decidir por mí

La Autonomía. La Independencia. El Cuentapropismo.

Desde el momento mismo de la concepción, la criatura que se forma en el vientre materno, ya es dependiente. Requiere, para nacer sano, numerosos cuidados de la madre y especialistas que faciliten su ingreso al mundo como persona con vida propia

DANIEL ELFENBAUM
www.alasvenezuela.com

Es usual que los humanos busquemos aprobación y apoyo en otros, por necesidad real o aprendizaje sociocultural. Lo que debe evitarse es el apego, la dependencia, que limita el desarrollo de una personalidad sana y madura, donde lo normal es la autonomía, es decir, pensar, elegir y decidir por uno mismo.

El significado Etimológico de Autonomía es: Autos: Por sí mismo. Nomos: Reglas. Ía: Cualidad. En síntesis es la Capacidad o Cualidad de un Individuo u organización de poner y seguir sus propias reglas.

Para mí, la autonomía es la capacidad y disposición a pensar, elegir y actuar de manera independiente, sin experimentar ansiedad o culpa. La autonomía se expresa en conductas concretas como realizar actividades de autoatención, visitar lugares sin requerir compulsivamente la presencia de otros, comprar productos o servicios sin esperar aprobación de otros, manejar la soledad adecuadamente si fuese necesario o rechazar una invitación grata pero prescindible.

Sabemos que no estamos actuando de manera autónoma cuando orientamos la conduc-

ta a complacer a otros y nos sentimos culpables por ello; cuando llenamos la agenda con actividades que odiamos realizar pero que creemos socialmente necesarias, aunque después, en la sinceridad de la soledad, experimentemos vacío y frustración.

No se trata de convertirnos en egoístas o inadaptados sociales, sino de saber cuando es realmente indispensable intervenir a favor de otros, qué es lo más justo para nuestros objetivos y bienestar emocional. La solidaridad se le brinda a los débiles, no a los cómodos.

La autonomía tiene muchas ventajas, pues aumenta nues-

tra seguridad personal, reduce la ansiedad de la soledad, y marca distancia a los abusadores, controladores y entrometidos.

Para desarrollar autonomía, puede ser útil estas sugerencias:

1- No se comprometa por adelantado. Si lo invitan a una actividad dentro de dos semanas, posponga la decisión y diga que es posible, pero no seguro y que responderá unos días después. Deje la duda, cortésmente, pero evite que otros le hagan su agenda.

2- Cuando realice visitas, planifique la hora de llegada y de despedida con anticipación.

3- No responda a todas las llamadas de manera inmediata. Si no la tiene, active una grabadora telefónica y permita que le dejen el mensaje. Así contestará cuando usted lo requiera.

4- Vea la soledad voluntaria, como una oportunidad positiva que le da libertad y tiempo de reflexión personal.

5- Haga una lista de lo que puede hacer sin otros, para ir aprendiendo a romper la dependencia.

6- Escriba lo que es importante para usted y dele prioridad. Atiéndase igual o mejor que como lo hace con otros.

7- No cuente sus planes o problemas a otros si no es realmente necesario, pues les da entrada para que opinen y decidan por usted. Si hace falta, busque un consejero especializado.

8- No establezca relaciones obligatorias con vecinos, jefes o compañeros de trabajo. Sea cordial y comparta, pero manténgase libre de anclas que le impidan zarpar.

► La autonomía es la capacidad y disposición a pensar, elegir y actuar

Los padres que desean ayudar a sus hijos, deberán dejarlos que aprendan decidir por ellos y resolver sus problemas sin intromisión, aunque con apoyo ofrecido sin presión, o brindado cuando sea solicitado. Los padres exitosos son los que logran que sus hijos no dependan de ellos.

Tenga claro que no debe usted pedir permiso para vivir a su manera. Es un individuo único, con vida propia, y aunque seguramente tiene mucho por agradecer a quienes lo han apoyado, o vive con su familia, no está obligado a aceptar presiones ni chantajes. Nada, excepto su propia elección, puede llevarlo a ser, hacer o tener algo diferente a lo que ha decidido ser, hacer y tener. Toque su propia música y báilela como usted desee, aunque asegúrese de no lastimar deliberadamente a las personas que le rodean.

[info@alasvenezuela.com/](mailto:info@alasvenezuela.com)
Twitter: @AlasVenezuela / Facebook: AlasVenezuela