

TRES PREGUNTAS PARA ASUMIR RESPONSABILIDAD SOBRE NUESTRA VIDA

Tomar el control de nuestra propia vida es, en primer lugar, darse cuenta de que “Papa Noel no existe”. ¡Nadie vendrá a asumir nuestra responsabilidad de tomar la vida en nuestras manos!. Cada uno de nosotros, personalmente, es responsable de su vida y su devenir, de emprender las acciones para vivir lo que queremos vivir.

Asumir responsabilidad sobre la propia vida es, entre otras cosas, plantearse 3 preguntas esenciales y encontrar la respuesta a ellas :

- 1) ¿ Que es lo que quiero para mi ? : La mayoría saben lo que no quieren pero tienen muchas dificultades para decir que es lo que quieren. Por eso es imperioso plantearse seriamente esta pregunta. En otros términos : ¿Qué es importante para mi ? ¿ Cuales son las prioridades en mi vida ? ¿ Que tiene sentido para mí ? Ahora bien, no siempre es posible tener lo que queremos. Definir claramente esta pregunta es salir de dudas y encauzar la vida.
- 2) ¿ Que les pido a los demás ? : Alcanzar los objetivos supone un camino hacia los demás, hacia los que me rodean, hacia el entorno. Para hacer este pedido, debo identificar lo que verdaderamente quiero antes de poder expresarlo, y realizarlo con respeto. Culpar al otro, en lugar de pedirle claramente lo que queremos, es un medio seguro para no obtener lo que queremos.
- 3) ¿ A que debo renunciar ? : Es seguro que no podré obtener todo lo que quiero para mí, y el otro no responderá positivamente a todas mis demandas. Por ello siempre tendré que renunciar, lo que implica hacer el propio duelo, desprenderme de un cierto número de deseos, dejar una posición incómoda, para poder avanzar mas allá.

Así, definir claramente lo que queremos disminuye el sentimiento de impotencia o de resignación. Identificar lo que queremos pedir a los otros y formular este pedido disminuye la ira y el resentimiento que podemos experimentar hacia el otro que no parece “ver” lo que deseamos. Hacer el duelo y desapegarse de lo que no podremos recibir posibilita ir mas lejos, disminuye el sentimiento de tristeza y de estancamiento que se produce cuando se está preso en un callejón sin salida.

Del libro “La autoestima : un bien esencial” de Rosette Poletti y Barbara Dobbs