



27 de abril de 2017

Bem Feliz
Destaque

Compartilhe!

Por FLÁVIO RESENDE -
JORNALISTA, EMPRESÁRIO E
COACH ONTOLÓGICO

MOMENTO DA SEPARAÇÃO: HORA DE ASSUMIR A AUTORRESPONSABILIDADE



Os poderes ocultos da autorresponsabilização

Há uma tendência natural em nós, seres humanos, de transferirmos a responsabilidade de nossos atos para outras pessoas. Isso acontece tão repetitivamente que nem nos damos conta disso, na maior parte das vezes, em nosso dia a dia. Assim, perdemos a preciosa chance de enxergarmos a real responsabilidade pelo que fazemos, pensamos, falamos ou sentimos.

As mudanças começam a acontecer quando conseguimos ser honestos com a gente mesmo, aceitando que, de algum modo, somos responsáveis pela situação em que nos encontramos. Quando culpamos os outros pelas nossas dificuldades, é muito mais difícil reconhecer o nosso poder, a nossa capacidade para lutar pela felicidade. Com isso, temos de escolher se queremos ser parte da solução ou parte do problema.

Assim, assumir a nossa própria responsabilidade implica aceitar que aquilo que fazemos hoje é a semente para a mudança (ou para a estagnação) de amanhã. Autorresponsabilidade implica esforço, sim, mas também poder e liberdade.

É mais perceptível visualizarmos este padrão comportamental quando nos relacionamos com pessoas mais próximas a nós, como familiares, chefes, amigos, colegas de trabalho e parceiros de vida. Os exemplos são muitos: a pessoa está insatisfeita com o serviço. Vive reclamando do ambiente, do patrão, de suas atividades, dos colegas, da falta disso e daquilo, mas desconsidera o fato de que é sua responsabilidade (e escolha) permanecer ali ou buscar uma outra oportunidade.

Há outros que responsabilizam os políticos, o síndico do prédio e os dirigentes sindicais pelo que não deu certo, mas também se esquecem de que eles foram escolhidos, pela maioria, no sistema dos quais fazem parte. E que, portanto, como integrantes destes sistemas, eles são corresponsáveis.

Outra situação exemplar: jogar na mega-sena pode ser transferir para os outros uma responsabilidade sua. Faz sentido? Atribuímos à sorte a responsabilidade de enriquecemos e, assim, nunca poupamos ou investimos com o afincado necessário para alcançar tal resultado. Esperamos ser ricos, mas a responsabilidade não é nossa e, sim, da sorte. Por isso, nunca alcançamos a riqueza.

A lição que fica é que somos, de fato, responsáveis por absolutamente tudo que acontece em nossas vidas, inclusive em relação às circunstâncias do passado que acabam por provocar algo que causou o que vivemos no presente.

Dessa forma, temos a chance de assumir as nossas próprias escolhas para que possamos escolher, conscientemente, o que realmente desejamos para nossas vidas hoje e amanhã.

Ao longo da vida, temos a tendência de atribuir aos outros a culpa pelos ameniza a dor e é o caminho mais rápido para o fracasso. Isso não só desvia o foco do verdadeiro responsável como usurpa a nossa chance de crescer.

É isso o que prega o conceito de autorresponsabilidade. A ideia é que você é o único responsável pelo seu sucesso. Não adianta culpar Deus, o governo ou mesmo os seus pais. Não adianta culpar a falta de oportunidades, o ambiente em que você nasceu, a educação que teve. É claro que todos esses fatores influenciam quem você é, mas não devem definir absolutamente o que você será.

A autorresponsabilidade é, indiscutivelmente, a crença de que todos somos os únicos responsáveis pela vida que temos levado. Assim sendo, somos os únicos que podemos mudá-la.

Dentro deste contexto, um grande erro é ficarmos na dependência do mundo, esperando que ele resolva nossos problemas. É também um grande equívoco permitirmos que os outros determinem nosso valor e pior: que a opinião alheia fragilize a confiança que depositamos em nós mesmos.

Reforça esta linha de raciocínio a tese de que nossa liberdade neste mundo começa no dia que resolvermos assumir nossa própria vida por inteiro, sem atribuir a ninguém a responsabilidade por nossas derrotas. Porque, na verdade, ninguém tem a obrigação de construir ou facilitar nossos caminhos, erguer as paredes de nossa casa ou torcer por nossa vitória.

Quando decidimos depender somente de nós, acrescentamos à nossa capacidade poderes ocultos.

Trocando em míldos, quem assume por inteiro a própria vida pode ser, a qualquer hora e em qualquer lugar, apenas o que é. E assumir a própria vida é um ato de coragem, pois implica ser responsável pelo que de bom ou ruim que há de acontecer.

Em tese, seu destino está constantemente sob o teu próprio controle (se é que existe controle de alguma coisa nessa vida...), já que você pode escolher, recolher, eleger, atrair, buscar, expulsar e modificar tudo aquilo que rodeia sua existência.

Gosto de uma frase que li, outro dia, que proclama: "Cuida das palavras que saem da tua boca, elas têm poder de vida e morte, elas têm poder de benção e maldição. Teus pensamentos e vontades são a chave de teus atos e atitudes... São as fontes de atração e repulsão de tua jornada e vivência".

Por fim, atenção: procure não reclamar, nem se faça de vítima. Antes de tudo, analise e observe. Viva o agora, com presença, que a mudança estará em suas mãos. E, se necessário for, re programe a sua meta, re programe a sua mente. Afinal, "embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode recomeçar agora e fazer um novo fim".

Compartilhe esse texto com alguém:

AUTORRESPONSABILIDADE [CULPA](#)

SOBRE A CRIADORA



VALÉRIA RUIZ

Olá! Meu nome é Valéria Ruiz, sou empresária e tenho 43 anos. Tenho 2 filhos: Ana Beatriz, de 22, e João Victor, de 16.

Fui casada por 19 anos e há 4 anos me separei. A ideia do site Bem Separadas surgiu com o intuito de acolher, orientar e apoiar mulheres que estejam passando pela mesma situação. Pretendo falar sobre as dores, dificuldades, inseguranças pelas quais passamos neste processo, mas principalmente sobre as alegrias, as certezas e as superações que conquistamos quando descobrimos que a melhor maneira de ser feliz com alguém, é aprender a ser feliz sozinha. Daí a companhia será questão de escolha e não de necessidade.*

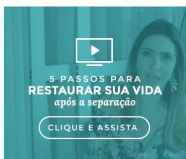
Acompanhe também minha coluna na Revista Ludovica, do Jornal O Popular.

Valéria Ruiz

LINKS ÚTEIS



NOSSOS MECENAS



EM BREVE!

SAIBA MAIS:
(62) 98100-7879