

# LA AUTOSUFICIENCIA Y LA **AUTOEFICACIA.**

*Muchas de las personas dependientes con el tiempo van configurando un cuadro de inutilidad crónica. Una mezcla entre desidia y miedo a equivocarse. De tanto pedir ayuda, pierden autoeficiencia.*



El devastador “No soy capaz” se va apoderando del adicto, hasta volverlo cada vez más incapaz de sobrellevar la vida sin supervisión. Actividades tan sencillas como llevar el automóvil al taller, llamar a un electricista, reservar pasajes, buscar un taxi, se convierten en el peor de los problemas. Estrés, dolor de cabeza y malestar. La tolerancia a las dificultades se hace cada vez más baja. Como dice el refrán: “La pereza es la madre de todos los vicios”.

# La inseguridad frente al propio desempeño.

*La tautología es destructora; la dependencia me vuelve inútil, la inutilidad me hace perder confianza en mí mismo. Entonces busco depender más, lo que incrementa aún más mi sentimiento de inutilidad, y así sucesivamente.*

**S**i eres de aquellas personas que necesitan el visto bueno de la pareja hasta para respirar, deja a un lado el pulmón artificial y libérate. Despréndete de esa fastidiosa incompetencia. Permite que el principio de la autonomía limpie la basura que tienes acumulada por culpa del apego. La independencia es el único camino para recuperar tu autoeficacia. Sentirse incapaz es una de las sensaciones más destructivas, pero no hacer nada y resignarse a vivir como un inválido es peor. Aunque no te agrade el esfuerzo, hacerte cargo de ti mismo hará que tu dignidad no se venga a pique.



¿Por qué el principio de autonomía genera in-comunidad al apego afectivo?

Porque la autonomía produce esquemas anti-apego y promueve maneras más sanas de relacionarse afectivamente, al menos en tres áreas básicas:

**a.** Las personas que se vuelven más autónomas mejoran

ostensiblemente su autoeficacia, adquieren más confianza en sí mismas y se vuelven más autosuficientes. Se previene y/o se vence el miedo a no ser capaz.

**b.** La libertad educa y levanta los umbrales al dolor y al sufrimiento. Al tener que vérselas con el mundo y luchar por la propia supervivencia, elimina de cuajo la mala costumbre de evitar la incomodidad. En otras palabras, ayuda a

la maduración emocional. Se previene y/o se vence el miedo a sufrir.

**c.** La autonomía conlleva a un mejor manejo de la soledad. Los sujetos que adoptan la autonomía como una forma de vida adquieren mejores niveles de autoobservación y una mayor autoconciencia. Considerando que la soledad está en la base de todo apego, se previene y/o se vence el miedo a la soledad.

# Algunas sugerencias prácticas

## 1. Hacerse cargo de uno mismo.

Aunque la comodidad te ofrezca sus ventajas, ya es hora de que dejes la inutilidad a un lado. Hacerte cargo de ti mismo es un placer indescriptible, mucho más que ser cómodo. Cuando seas capaz de resolver las cosas sin ayuda, tendrás la maravillosa sensación de andar por la vida a doscientos kilómetros por hora. Desde hoy, no delegues lo que puedas hacer. Los intermediarios nunca hacen bien el mandado. No les duele. Si tienes la manía de consultarlo todo, dáte el gusto de equivocarte. Entrégate a la tentación de los yerros. Es el único pecado que Dios patrocina en persona. Si te equivocas, creces; si no te equivocas, te estancas.

Empieza por hacer una lista de las cosas que tienes por arreglar o solucionar, y que has dilatado por no contar con un “experto” disponible.

Define tus prioridades, haz un orden del día y de las tareas a cumplir. Eso sí: ¡no postergues más! Simplemente empieza. Tómate el trabajo de llamar por teléfono y averiguar. Desplázate al lugar. Incomódate hasta los huesos. Aunque llueva y truene, irás. No habrá excusas. No más desidia. No descuides lo que amas. Tus pertenencias son importantes. Cuídalas, quíérelas.



Dátele mantenimiento a tu vida de vez en cuando. Nadie lo hará mejor que tú. Cuando dejes de encomendarte a otros y te hagas responsable de tus actos, descubrirás tu verdadera fortaleza.

Si has jugado con tu pareja el papel de ser la o el inútil, cámbialo. Cuestiona ese rol. Desecha la minusvalía. No necesitas ser débil para que te quieran. Tranquiliza a la persona que amas, díle que la querrás mucho más. La amarás con la fuerza del que no busca seguridad. Simplemente, la amarás en libertad.

## 2. Disfrutar la soledad.

Haz las paces con la soledad. Ya no le tengas tanto miedo. Ella no muere, acaricia. Incluso puede hacerte cosquillas. Es verdad que a veces nos sobresalta, pero nos enseña. Quédate con ella unos días. Pruébala, a ver a qué sabe.

Puedes empezar por salir solo. Sin compañías de ningún tipo, ni parientes ni amigos. Ve un día al cine, a la hora pico, cuando todo el mundo va acompañado, y haz la fila con cara de ermitaño despechado. Muéstrate solitario.

Deja que algunos te miren con pesar (“Pobre, no tiene con quién venir”) ¡Y qué importa! ¿Acaso necesitas tener un bulto al lado para ver la película? Un sábado por la noche, reserva lugar en el restaurante de moda de la ciudad. Ponte tu mejor gala y llega sin compañía. Acércate a la mesa sin más séquito que el camarero, y cuando te pregunten si esperas a alguien más, contesta con un lacónico “no”



(como diciendo “hoy no necesito a nadie”). Pide un buen vino y degusta la comida como si fuera la mayor exquisitez.

Compórtate como un epicúreo. Ignora las miradas. Descubrirás que, afortunadamente, no eres tan importante. A los cinco minutos nadie se fijará en ti. Pasarás totalmente desapercibido hasta para los más chismosos. Saca a pasear tu soledad con garbo y decoro. Airéala. No la escondas como si fuera un acto de mal gusto. No te avergüences de andar con ella. Muéstrate como un ser independiente. A la hora de la verdad, no eres más que un ser humano al que a veces le gusta estar a solas.

Busca el silencio. Contéplalo. Acércate a él sin mucho ruido. Saboréalo. Cuando llegues a tu casa, no corras a conectarte al televisor, la radio, la computadora o el equipo de música. Primero relájate. Quédate un rato incomunicado con el mundo.

¿No te has dado cuenta de que tu cerebro está sobreestimulado? Desagótalo. Intérnate unas horas en el sosiego de la falta de noticias. Elimina toda nueva información por un tiempo. No hables con nadie. Enciérrete por dos o tres días. Descuelga el teléfono. Aíslate. Practica la mudez.

También puedes quedarte unas horas sin estímulos visuales. Tápate los ojos y juega a ser novidente. Desplázate por tu casa y trata de hacer algunas actividades sin mirar. Utiliza los sentidos silenciosos como el tacto, el olor y el movimiento. Busca un lugar apartado, donde la naturaleza esté presente.

Aléjate del bullicio artificial y busca el sonido natural. Deja que tu atiborrada mente se oiga a sí misma sin tanta interferencia. Medita y mírate por dentro en la calma de una quebrada, o en el concierto de los animales nocturnos (no discutas con los grillos). Disfruta del “tic tac” de la lluvia. Reposa bajo un árbol y deja que la brisa se insinúe. Esto no es sensiblería de segunda, sino ganas de vivir intensamente los sonidos del silencio.



### **3. Intentar vencer el miedo.**

Con seguridad, y aunque no puedas creerlo, eres mucho más valiente de lo que piensas. En situaciones límite es cuando más nos conocemos. Muchas personas que se han pasado la vida muertas del miedo, sacan a relucir una fortaleza asombrosa ante la adversidad. No estoy diciendo que tengas que ser una versión de Mel Gibson en Corazón valiente, sino que de tus limitaciones puedes sacar el lado audaz que has ocultado. No hablo de ganar y vencer, sino de intentarlo. Cuando de verdad lo intentamos, nuestro “yo” se fortalece. Ese día dormimos mejor. No habrá remordimientos ni autorreclamaciones. En paz: “Al menos lo intenté”.

Elige un miedo cualquiera que sea irracional y que no sea objetivamente dañino (es decir, una fobia) y enfréntalo. Puedes hacerlo por aproximaciones sucesivas, o de una sola vez, sin anestesia. Si son cucarachas, sal a buscarlas. No escapes al asco o a las sensaciones. Siente el temor a fondo. No lo evites, siéntelo. Métete en el miedo. Aplástalas. Salta sobre ellas. Puedes gritar, insultar y sacudir tu cuerpo al compás de la adrenalina. Pero no dejes que un mísero y asqueroso insecto proclame victoria. Si lo intentas una

vez, la próxima será más fácil. Si la vida de un ser querido dependiera de tu miedo a las cucarachas, ya lo hubieras vencido. Lo mismo puedes intentar con otras aprensiones. A hablar en público, al rechazo, a las alturas, al agua, a la oscuridad, en fin, cualquiera que sea la fuente de tu miedo, no hay más opción. Hay que enfrentarlo.

Ponte a prueba. Haz exactamente lo que temes. No esperes que la situación llegue, provócala. Llama al miedo. Rétao. A la hora de la verdad, no es más que química corriendo por tus venas. Es incómodo, pero no duele. Trata de estar atento a las oportunidades. Cuando algún evento te produzca temor, míralo como una ocasión para fortalecer tu coraje. Ésa es la clave.

El principio de autonomía te enseña a ser independiente. A ver por ti mismo sin convertirte en antisocial. Te muestra el camino de la emancipación psicológica y afectiva. Cuando una persona decide tomar las riendas de su vida, los apegos no prosperan tan fácilmente. Se caen, se apagan. Si ejerces el derecho a ser libre, serás capaz de enfrentar las situaciones difíciles (problemas afectivos incluidos), la soledad será una oportunidad para crecer (no estarás tan pendiente de que te amen), confiarás más en tus capacidades (no esperarás que la pareja te proteja), fortalecerás tu vulnerabilidad al daño y no temerás tanto el abandono.

*En conclusión, serás más valiente. En palabras de Tagore: “No deseo que me libres de todos los peligros, sino valentía para enfrentarme a ellos. No pido que se apague mi dolor, sino coraje para dominarlo. No busco aliados en el campo de batalla de la vida, sino fuerzas en mí mismo. No imploro con temor ansioso ser salvado, sino esperanza para ir logrando, paciente, mi propia libertad”.*

