

Lic. Alicia Birri

¿QUE ACTITUD QUIERO TENER EN LA VIDA?

Hace algunos años, en una estación de ómnibus del interior del país, llena de pasajeros que partían y llegaban, observé a una empleada que limpiaba los baños con alegría y hablaba cordialmente con las personas. Al verla, sentí que era verdaderamente amable y que estaba contenta con su trabajo. A lo largo de mi vida, conocí otras personas con esta misma actitud. Pero también conocí a otras para quienes todo era un lamento. Estaban disconformes con el trabajo, con la pareja, con la familia, con el país. Personas que, vistas desde afuera, uno podía pensar que no les faltaba nada. Un buen pasar económico, una linda familia, hijos sanos, vacaciones a hermosos lugares; una posición -en fin-, para muchos otros envidiable. Con esto no pretendo afirmar que todos los que tienen un trabajo de baja remuneración son felices y los que tienen altos ingresos no lo son. No es un estudio hecho en base a estadísticas sino simplemente algo que me llevó a pensar que hay personas que viven sus vidas como protagonistas y otros como víctimas, independientemente de lo que ganen o de lo que posean.

VICTIMA O PROTAGONISTA

Cuando la vida nos presenta un hecho desagradable, podemos reaccionar culpando a los demás o buscando alternativas para hacer frente al desafío.

El problema existe y es incuestionable; está en nosotros decidir qué hacer: seguir quejándonos o hacernos responsables y actuar para mejorar los resultados.

Cuando escucho a personas que se quejan del trabajo que tienen, de lo poco que ganan y de lo infelices que son por esto, les pregunto si pensaron en buscar otro trabajo o si se imaginan sin empleo. Lo mismo ocurre con algunos empresarios cuando se quejan de su fábrica o local. A la primera pregunta responden: “no hay alternativa”. A la segunda, la respuesta es siempre: “estaría peor”.

Mucha gente se lamenta de su pareja, del país, de su empresa, de sus empleados, de sus jefes, de los dueños de la compañía y hasta del clima.

Así viven en la queja y, como el motivo de su infelicidad está afuera de ellos, sienten que no pueden hacer nada salvo sufrir.

Cuando una persona se pone en el lugar de víctima, no toma decisiones porque decidir algo es hacerse responsable de las consecuencias. Se concentra en las variables exógenas.

El protagonista decide en su vida. Si no está conforme con un trabajo busca otro, si fracasa en un negocio emprende otro. **Se hace responsable de sus actos**, acepta que puede equivocarse y asume las consecuencias. Se conecta con las variables endógenas, y emprende acciones para responder a las circunstancias que la vida le presenta.

CÓMO HABLAN UNO Y OTRO

Desde el lenguaje, una persona que se pone en el papel de víctima dice, por ejemplo, “no tuve tiempo para terminar el trabajo”; acá el problema es el tiempo, por lo tanto la persona no puede hacer nada. Una persona en el papel de protagonista dirá, “no terminé el trabajo porque no le di la prioridad y el tiempo que necesitaba”; aquí el problema está en la persona que calculó mal el tiempo, por lo tanto, la próxima vez puede corregirlo, puede priorizarlo y así lograr su objetivo.

RESPONSABILIDAD

Ésta es la mayor diferencia entre uno y otro.

El protagonista se hace responsable de lo que dice y hace y asume las consecuencias de esto. Puede fracasar o tener éxito.

El que se siente víctima seguramente no va a equivocarse ni a fracasar, porque las decisiones

las toman los demás.

Todas las personas en algún momento nos sentimos víctimas o nos ponemos pesimistas; lo importante es darnos cuenta para entender que desde allí no podremos modificar nada y sólo seguiremos sufriendo.

Tenemos la capacidad de cambiar nuestra actitud para reconocer, como escribió Amado Nervo:

*“Porque supe al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino”*

Por todo lo antedicho, nuestro objetivo es trabajar sobre estos temas en nuestros cursos de capacitación, para que puedas pasar de víctima a protagonista de tu vida, brindándote las herramientas necesarias para que reconozcas la diferencia entre estas dos actitudes.

Lic. Alicia Birri

www.psicobienestar.com.ar

abirri@psicobienestar.com.ar

Noviembre de 2010