



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 76

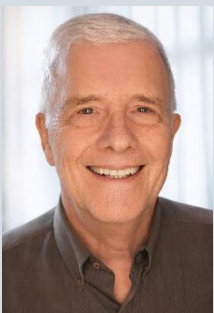
Autonomia e segurança

Todas as pessoas querem ser autônomas, terem a liberdade de fazerem o que querem. O meu direito de fazer termina quando toca o direito dos outros. Por outro lado, os pais de crianças e jovens, os filhos ou cuidadores de idosos querem que eles estejam seguros e protegidos. Exageros na autonomia e na segurança não fazem bem. E aí temos um potencial conflito de prioridades, um querendo autonomia e outro querendo segurança.

Uma criança quando começa a caminhar, primeiramente insegura e depois com autonomia, caminha para onde quer, buscando soltar-se das mãos do pai ou da mãe. Um profissional busca sua autonomia para realizar as tarefas que lhe cabem, nem sempre conseguindo. Um idoso quer ter liberdade de mobilidade. E os que estão ao lado pensam e agem buscando a segurança dessas pessoas. Alguns exemplos voltados aos idosos:

- Recebi uma palestrante idosa, com mais de 84 anos, para uma apresentação no projeto “Mais velhos, mais sábios”. Ela chegou de taxi. Eu, gentilmente, ofereci minha mão para ajudá-la a sair do taxi, e ela me disse: “Por enquanto consigo fazer isso sozinha, agradeço a ajuda, mas ela não é necessária”.
- Eu estava na feira com minha filha, que oferecia ajuda o tempo inteiro querendo levar as sacolas e conduzir o carrinho. Aquilo foi me irritando e eu disse:” não quero ser tratado como uma xícara de uma fina porcelana chinesa. Eu dou conta e posso fazer as compras e carregá-las”.
- Um senhor de idade, em uma casa de repouso, caminhava todos os dias nos jardins, admirando as flores, árvores e pássaros. Um dia ele teve uma queda, sem maiores consequências, mas foi proibido de caminhar no jardim. Ficou isolado em seu quarto, muito triste e melancólico. Consegui um andador e uma enfermeira que o acompanhava, e sua alegria e disposição voltou.

E de forma similar, um liderado na empresa pode ter sua autonomia aumentada com treinamentos, delegação e acompanhamento. Crianças podem ter maior autonomia, na medida de sua competência de fazer as atividades sozinhas. O idoso saudável, sem limitações cognitivas, pode decidir o que pode e o que não pode fazer, como no caso de dirigir um automóvel. É claro que os filhos querem a segurança do idoso, mas tirar dele a possibilidade de dirigir seu carro, o que fez a vida inteira, um símbolo de sua autonomia, é um ato cruel se ele tem a possibilidade de dirigir por conta própria. Viver deve ser uma aventura gostosa, cuidados e prevenções são necessárias, mas sem exageros. Os idosos precisam ter autonomia dentro de suas possibilidades físicas e emocionais. Em muitos casos o apoio de uma psicoterapia pode ser uma solução para definir em conjunto critérios e possibilidades, trazendo satisfação aos lados envolvidos nesse conflito. Uma negociação franca e aberta dos limites das partes, sem imposições, é uma boa saída.



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro de Produção e Mestre em Teoria e Comportamento Organizacional. Oferece apoio na abordagem sistêmica das Constelações. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br

www.boog.com.br

www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas