



Decir “no”, decir “sí”

Practico el hecho de decir que no para simplificar mi vida, y una y otra vez descubro que nunca lo hago bastante. Requiere una férrea disciplina, pero el esfuerzo merece mucho la pena. Sin embargo, se trata de una cuestión delicada.

Hay necesidades y oportunidades a las que debemos responder. El compromiso de mantener la simplicidad en medio de un mundo complejo, es un acto que requiere un delicado equilibrio... No podemos controlarlo todo. Pero el hecho de elegir la simplicidad siempre que es posible, incorpora a la vida el ingrediente de libertad profunda, algo que nos resulta extraordinariamente esquivo, así como un sinfín de oportunidades para descubrir que “menos puede ser más”.

Al practicar el decir que no con atención, estamos tomando una decisión y haciéndonos responsables del camino que queremos emprender. Para poder decir que no con consciencia, tenemos primero que tener claridad de qué es lo que anhelamos, cuál es nuestro propósito y hacia dónde queremos encaminarnos. Dicho de otra forma, reconocer y ser conscientes de a qué queremos decirle que sí, a qué queremos dedicar nuestro tiempo y energías.

Poder decir que no con amabilidad y responsabilidad es un acto de cuidado y respeto hacia los demás y hacia uno mismo. Decir que no implica asumir la responsabilidad de vivir un poco más conscientes.

Decir que no consciente y amablemente implica respetar a los demás, porque así los demás pueden tener más claridad sobre nuestra respuesta. Decir que no es una señal de confianza y compromiso. Nuestras respuestas van creando lazos de confianza con los demás. Si alguien le dice sí a todo, muy probablemente le será difícil cumplir sus compromisos y el no cumplir va mermando la confianza.

Decir que no consciente y amablemente implica también ser responsable con uno mismo, detrás de cada no hay un sí: le digo que no a algo o alguien para decirle sí a otra cosa o a otro. Decir que no implica asumir la responsabilidad de nuestras decisiones, actuamos así más congruentemente con nosotros mismos y con los demás.

Jon Kabat-Zinn



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



Decir “no”, decir “sí”

¡Qué difícil nos resulta en ocasiones decir un oportuno no! Podemos pensar que decir no tiene cierta carga de egoísmo, o de no disponibilidad, o de cobardía, o que sé yo cuántas más cosas que, en el fondo, no son más que argumentos incrustados que provienen en su mayoría de nuestra educación y de los mensajes recibidos en nuestra infancia.

Ocurre que, a veces, tenemos malas experiencias de nuestros “nos”, o de los de los demás, porque han surgido de la tensión y se han planteado con violencia. Pero eso tiene que ver con retrasar el decir que no. Dice la sabiduría popular que “más vale ponerse una vez colorado que ciento amarillo...” ¡Pensémoslo!

Decir no tiene mala prensa; decir sí es socialmente valorado. Pero la realidad es que decir no a algo, en el fondo tiene mucho que ver con permanecer disponibles y abiertos para dar un sí a otra cosa que sentimos más en sintonía con nosotros. Pudiera ser que cada no estuviera preñado de un sí potencial...

Decir sí a más cosas de las que podemos gestionar para estar cómoda e íntegramente presentes equivale, de hecho, a decir no a todas aquellas cosas, personas y lugares a los que hemos dicho sí, incluyendo quizás nuestro propio bienestar.

Jon Kabat Zinn

Mantente atento hoy a tu mayor o menor disposición a decir no y a decir sí.

Observa de donde nace el que te decantes por uno u otro, y si tratas de conseguir o evitar algo.

Rastrea en tu cuerpo “cómo te quedas” cuando dices no. Mira ver si lo dices y lo sueltas, o si te quedas pegado en un cierto malestar, incomodidad o culpabilidad.

Observa si tu no puede ser a la vez firme y compasivo, decidido y sosegado. Date cuenta dónde están tus resistencias para decir no.

Y sé consciente del sí que se esconde detrás de él: a tus necesidades, a tu coherencia, a tu descanso, al respeto a otros...

