

El Hula Hoop

¿Recuerdas el hula hoop? Un juguete muy simple, que nos brindó muchas horas de diversión. Imagínate que tienes uno en este momento. Mágicamente se suspende alrededor de tu cintura permanentemente. Ahora imagínate que todos los demás andan uno también. Muchas veces, gastamos mucho tiempo y energía en las cosas que no podemos controlar. Luego nos enojamos con nosotros mismos por fallar en lo que nunca era posible lograr porque estaba fuera de nuestro alcance. Es la causa de mucha angustia para muchas personas.

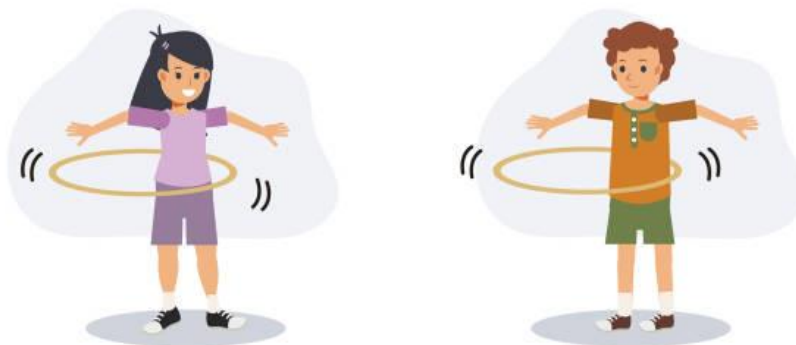
¿Ok, pero qué tiene que ver todo eso con un hula hoop? Bueno, el hula hoop es tu herramienta para diferenciar entre los que puedes controlar y lo que no puedes controlar.

En otras palabras, si está dentro de tu hula hoop, probablemente lo puedes controlar. Si está fuera de tu hula hoop, no lo puedes controlar y todo tu esfuerzo sería malgastado.

¿Qué está dentro de tu hula hoop?

- Tu cuerpo
- Tus pensamientos
- Tus acciones
- Tus opiniones

Poner límites de lo que digo, lo que pienso, y así tener mejores relaciones, entender que eso me hacía lastimar a otros, especialmente a mis hijas.



¿Que está afuera de tu hula hoop?

- TODO LO DEMÁS
- Otras personas
- Pensamientos de otras personas
- Acciones de otras personas
- El clima del día

Lo que es tuyo está dentro del **hula hoop** y realmente son las únicas cosas que puedes controlar. Todo lo que no es tuyo pertenece fuera del **hula hoop**. A lo mejor suena simple. Pero estarías asombrado cuando empiezas a identificar que tanto te encuentras metiéndote en los **hula hoops** de otras personas. Imagínate por un minuto. Tú en una **hula hoop** y otras personas en otro hula hoop.

¿QUÉ SIGNIFICA EN TÉRMINOS REALES?

Estar dentro del **hula hoop** de otras personas significa tomar responsabilidad por sus emociones.

- Yo lo hice enojar
- Si no hago eso, ella se va a molestar
- Significa meterse en los asuntos de otras personas
- Deberías dormir más
- Necesitas un trabajo
- Él no debería tomar tanto.
- Puede significar que tienes que leer mentes o creer que sabes lo que otros piensan.
- ¿Estás muy callado, qué te pasa?
- ¿Estás muy molesto, que hice?

Mantenerte en tu **hula hoop** significa ser auténtico, honrando tus valores, deseos etc y también honrando el derecho de la otra persona a tener sus propios sentimientos y tomar sus propias decisiones sobre sus acciones y palabras que usan. Puedes tener la razón todo el día, pero si tienes la razón de algo que está afuera de tu control, no te sirve para nada.

Fuente: <http://www.learningandviolence.net/helpothr/SettingPersonalBoundaries.pdf>

Esta analogía se puede encontrar en el manual de SMART Recovery® Family & Friends, página 81