

Autonomia ou heteronomia?

É sempre à experiência que eu regresso, para me aproximar cada vez mais da verdade, no processo de descobri-la em mim.

Carl Rogers

Estamos diante de uma pandemia: a Covid 19. Fomos obrigados a alterar nossos hábitos, a permanecer em casa, isolados. Cada um cuidando de si e, ao mesmo tempo, protegendo os outros de possível contaminação pelo Coronavírus.

As redes sociais ganharam força, umas divulgando informações científicas, dados objetivos, outras indicando panaceia para a cura de mal tão ameaçador.

Informações contraditórias, indicação e contraíndicação de condutas ou de tratamento. Panorama confuso se apresenta diante de nós.

Que fazer? Em quem confiar? Nossa segurança fica ameaçada.

Somos influenciados pelo que vem de fora. Claro; mas não somos determinados. Podemos fazer outra leitura do nosso momento. Temos que pensar com os nossos critérios e referências. É nesse contexto que lembro Rogers, mais uma vez: *É sempre à experiência que eu regresso* Buscar entrar em contato com o próprio processo experiencial.... ouvir a *sabedoria organísmica* e aí encontrar a nossa verdade. Assim, podemos fazer escolhas, podemos decidir. Com autonomia.

Ana Maria Sarmiento Seiler Poelman

25-04-2020