

SACRIFÍCIOS PESSOAIS SIM, MAS COM MEDIDA...

Honrar limites

LIMITES SÃO FRONTEIRAS QUE CADA UM SE HABITUOU A RECONHECER NOS OUTROS E A RESPEITAR, MAS (QUASE) NUNCA A HONRAR EM SI MESMO. É QUE HONRAR OS PRÓPRIOS LIMITES E EXPRESSÁ-LOS – SEM CULPA OU RAIVA, QUE REFLETEM IMATURIDADE E INSEGURANÇA – IMPLICA CONHECIMENTO DE SI MESMO E DO PRÓPRIO PROPÓSITO DE VIDA.

ISABEL GONÇALVES

M.CSH., *Life & Family Coach*, Formadora
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*
www.harmonizando.com | 964 480 280

Uma fronteira é um marco que estabelece uma divisão de espaços, onde diferentes partes podem coexistir saudavelmente e em harmonia, preservando o seu direito à individualidade e expressão próprias. A conquista de direitos é algo que naturalmente assiste a cada um (indivíduo ou grupo) pelo simples e próprio direito de existir. Quando algo não se manifesta de forma natural, há uma tendência para normalizar, legislar, instituir ou conquistar, mesmo que em combate, para adquirir. É esse o fundamento de tantos movimentos, seja no plano individual, familiar ou social. A questão é que existe uma tendência para se exigir o respeito aos próprios limites, geralmente sem os respeitar em si mesmo. Isto é, sem os conhecer profundamente – identificando-os no quadro do propósito individual – e, portanto, sem os cultivar amorosamente (pois só assim eles crescem) e sem os comunicar eficazmente sem violência (isto é, com maturidade e de forma segura).

O DESCONFORTO DE DIZER NÃO

Carregamos nas nossas memórias o sacrifício e a frequente - e muitas vezes - excessiva abnegação dos próprios direitos por parte dos nossos pais durante a infância e adolescência, quando

não mesmo depois disso, para nos facultarem “o melhor para nós”. E então edificamos, no padrão das nossas crenças, a imagem de que as portas devem estar sempre abertas incondicionalmente e à custa de sacrifícios pessoais para aqueles que amamos. Quantos de nós fomos ensinados a dizer não,

sentindo-nos confortáveis com isso? Pelo contrário, habituámo-nos a dizer *sim* para harmonizar, pacificar e sermos aceites pelos outros. É este o capital cultural que trazemos connosco. Crescemos a sentir que “ser bonzinho” (aqui no sentido de anuir cegamente) tem muitas virtudes e benefícios. E criámos uma realidade



“

QUANDO APRENDEMOS A RESPEITAR-NOS COMO SERES ESPIRITUAIS, TENDEMOS NATURALMENTE A VER ISSO NOS OUTROS E A RESPEITÁ-LOS DESSA FORMA – SEM HOSTILIDADE OU CONFLITO INTERNO.

”



imaginada de que dizer *não* é abrir a porta à rejeição, simplesmente porque não crescemos a ter a noção dos limites das coisas. Ninguém nos ensinou – porque também não o sabia – que rejeitar uma crença, um comportamento, um modo de estar ou de fazer não implica (de todo!) rejeitar o outro que expressa e manifesta

LIBERTE-SE DE HOSTILIDADES

Na senda espiritual em que nos encontramos parece despropositado falar de limites pessoais, pois nessa dimensão tudo é uno e indivisível. A questão é que para conquistar o direito a pertencer a esse espaço de unificação e integração, onde todos genuinamente se reconhecem e respeitam nas suas diferenças, há um caminho a percorrer. E esse é o caminho do amor incondicional e universal que estamos a aprender a cultivar em nós mesmos para mais tarde ele se manifestar de forma natural e espontânea. Até lá, sejamos capazes de aprender a amar-nos e a cuidar de nós, honrando os próprios limites e aprendendo a dizer *não* em paz e até em comunhão com o outro.

Acredito que cada um traz, quando nasce, um propósito individual da própria alma para desenvolver e manifestar. A vida consciente torna-se uma espécie de “contrato” com esse propósito. Ora, diluir-se na satisfação das expectativas dos outros sobre si – que tendem a crescer ilimitadamente – é perder a oportunidade de conhecer, fazer crescer e expressar esse propósito individual e único de vida.

Este mês abrimos a porta a este tema, abordando a importância de respeitar limites. Numa próxima edição iremos mais além, tentando identificar de forma prática sintomas pessoais de mal-estar quando se estabelecem limites e algumas medidas para aprender a superar o medo de dizer *não*, desenvolvendo uma maior harmonia em si mesmo e com os outros.

aquilo que me desagrada. O “problema” é quando se acumula desconforto, que tende a evoluir para uma máscara de inautenticidade que, com o tempo, pesará cada vez mais. Todos os relacionamentos são problemáticos se os limites individuais não forem conhecidos, comunicados e respeitados mutuamente. É necessário largar o quanto antes essa capa (de ilusão e medo) e aprender

a amar-se (sim, porque isto ninguém sabe muito bem fazer) e respeitar os próprios limites.

Este tema é complexo, porque é desconfortável para muitos que assim o tendem a rejeitar – seja pela sua incompreensão (pois não refletiram antes sobre ele) ou pela sua discordância (por considerarem que se opõe aos seus princípios filosóficos). 2

Jornada para a Auto Estima

(aprender a desenvolver o amor próprio e a auto aceitação)

Curso online em 6 semanas

Coord: Isabel Gonçalves

www.harmonizando.com

