SABER HONRAR LIMITES PARA EVITAR O ESGOTAMENTO

O esgotamento tende a ser a nova doença do século, depois da ansiedade e do stress. E é um grau ainda mais nefasto que o stress. Não surge apenas associado à atividade profissional (neste caso designado de *burnout*) mas também em contexto pessoal e familiar. Os fatores são múltiplos e as manifestações também – afetam o bem-estar e têm graves consequências na saúde física, emocional e mental.

Por **Isabel Gonçalves**
M.CSH. | Ass. Social Autónoma, Life Coach, Formadora e Terapeuta integrativa
www.harmonizando.com | T. 964 480 280
Ver anúncio na pág. 51

A vida em meio urbano é hoje especialmente exigente: as pessoas sujeitam-se aos requisitos do trabalho (nem sempre recompensadores), do trânsito, do cuidar dos filhos e muitas vezes dos próprios pais, das tarefas domésticas, da gestão financeira das suas contas pessoais, não encontrando tempo ou espaço suficiente para atividades de lazer, cultura e socialização que lhes permitam um nível de bem-estar satisfatório e que contrabalance o esforço do quotidiano.

Sinais como sono diário, irritabilidade ou impaciência, cansaço e falta de motivação são alguns dos sinais de alerta.

O que é que em boa parte está na origem da disfuncionalidade e da perda de equilíbrio psíquico, emocional e físico nestas situações? Essencialmente o desconhecimento e o desrespeito pelos próprios limites ditados por: (I) a ilusão ou desejo desmesurados de superação das próprias capacidades (físicas, financeiras, emocionais...); (II) a suposta necessidade de aprovação, de manutenção de um determinado *status quo* ou de ascensão a uma posição profissional ou financeira mais elevada à custa de sacrifícios pessoais; (III) o medo da perda; (IV) a suposta incapacidade de viver com a culpa associada à negação, etc. Em qualquer destas situações, perdoem-me dizê-lo, impera uma perda de consciência e de respeito e amor próprios.

Ninguém gosta de dizer NÃO (a um filho, um superior hierárquico, um amigo ou companheiro...) e muitas vezes quando o faz é invadido por culpa ou medo de represálias. Ora, o que não se sabe – até se tentar – é que quando se começa a dizer Não, os outros olham-nos com mais respeito e consideração e começam eles mesmos a mudar.

É preciso aprender a conhecer os próprios limites. É preciso aprender a comunicar construtivamente os próprios limites. É preciso honrar os próprios limites. A resposta à pergunta "É fácil fazê-lo?" será "É fácil aprender e requer treino".

E esse treino passa fundamentalmente por aprender a gostar de si mesmo. O resto vem depois, tudo é então mais fácil.

Enquanto não aprendermos a dizer "não" nenhum dos intervenientes se liberta e ninguém no processo é feliz. Criam-se e nutrem-se relações tóxicas que a nenhuma das partes beneficia. Ninguém nos impõe que adotemos determinados comportamentos ou que tenhamos que compactuar cegamente com as designadas exigências da vida diária. Tudo na vida é uma escolha – e o problema é que quando escolhemos raramente nos colocamos em primeiro lugar. Importa realmente parar e dedicar um tempo a identificar de forma clara os valores que sente que devem ser priorizados e a partir daí escolher o que é necessário fazer para que eles se materializem. Muitas vezes sentimos, por exemplo, que a paz e a alegria não são conciliáveis com uma vida suficientemente próspera – e isso é um erro. Tal como podermos considerar que dizer Não pode ser perigoso – e isso é outro erro.

Aprender a amar-se, a cultivar o merecimento e a honrar limites é uma verdadeira joia que cada um deve tentar dar-se a si mesmo. É um presente especial pois todos beneficiam dele – pela simples razão de que o amor realmente cura.