


“Se você está pronta para a verdadeira liberdade emocional,
deixe este livro lhe mostrar o caminho.” - Kris Carr

TERRI COLE

**SEJA DONA
DOS SEUS
LIMITES**




PARE DE IGNORAR SUAS NECESSIDADES,
COMECE A EXPRESSAR SEUS DESEJOS
E LIVRE-SE DA SÍNDROME DA BOAZINHA



Em primeiro lugar, dedico esta obra às mulheres corajosas do mundo inteiro que estão comprometidas em criar relacionamentos saudáveis e vidas extraordinárias. Este livro é para vocês. Eu as enxergo e fico honrada de guiá-las nessa jornada transformadora.

Para meu amado, Victor Juhasz, cujo apoio incondicional, amor e habilidades culinárias tornaram possível a escrita deste livro.

Para minha mãe, Jan Cole, que sempre acreditou em mim.



Se não você, quem?

Se não agora, quando?

PARTE 1



**Acertando
os pontos com
o passado**

CAPÍTULO 1

De Desastre em Limites a Dona dos meus Limites

DOS 20 AOS 30 ANOS, fui madrinha de casamento oito vezes. *Oito.*

Devia ter recusado educadamente pelo menos metade daquelas experiências em que tive que usar vestidos horrorosos, mas não sabia como dizer não. Ou “Sem chance”, ou até “Adoraria celebrar seu amor verdadeiro e tal, mas tenho que resolver uma situação urgente” (tipo catar as últimas moedas do cofrinho para pagar a passagem de metrô, porque eu era uma jovem de 22 anos sem dinheiro nenhum tentando me sustentar em Nova York). De que jeito eu conseguiria bancar os custos de ser madrinha de casamento de umas garotas que conheci quando era garçonete, tanto tempo antes? Na verdade, meu medo de decepcionar as noivas era muito maior que a realidade do meu extrato bancário. Eu não queria ser vista como grossa, insensível ou, pior ainda, como alguém que não era “legal”. Dizer não equivaleria a rejeitar o privilégio de ser escolhida. Quem era eu para fazer um absurdo desses?

Esse medo me levou a desembolsar milhares de dólares que eu não tinha para participar de rituais com pessoas que não teriam entrado nem na lista de convidados para a inauguração da minha casa (isto é, se eu tivesse uma casa). É claro que eu me sentia sobrecarregada e ressentida. Essas emoções secretas vinham à tona em despedidas de solteira, jantares de noivado ou toda vez que eu via os vestidos azul-petróleo de manga bufante típicos dos anos 1980 no fundo do meu armário – com certeza eu *nunca mais* ia usar nenhum deles. E tudo isso para quê? Em nome da “honra” de não falar a verdade. Em retrospecto, só consigo dizer “Que ridículo”.

Meu estado perpétuo de madrinha era sintomático de um problema maior que afeta milhões de mulheres: a falta de limites saudáveis. A dificuldade de estabelecer, impor e comunicar limites é praticamente uma epidemia. Leva a relacionamentos conflituosos e desequilibrados, falta de controle sobre nosso próprio tempo e mal-estar generalizado. Você por acaso tem energia para isso? Não, não tem.

No caso dos meus limites desajustados (e provavelmente no dos seus), o medo de decepcionar os outros atrapalhava meu bom senso. Eu *poderia* ter feito outras escolhas. *Poderia* ter definido parâmetros sobre como gastar meu tempo e meu dinheiro. *Poderia* ter dito “Não, obrigada. Esse vestido é horrível e seu noivo também” (ele deu em cima de mim na festa de noivado!). Digamos apenas que eu tinha muitas opções, mas havia um obstáculo gigantesco me impedindo de exercer meus limites: o fato de eu nem saber que tinha escolha.

Em qualquer fase da sua vida, você *tem* escolha.

Atuei como terapeuta nos últimos 20 anos, tratando principalmente pacientes mulheres que sofriam com problemas relacionados a limites. Erráticos, muito flexíveis ou muito rígidos, os limites delas estavam *bagunçados* de alguma forma. Algumas clientes eram tão independentes e autossuficientes que nunca pediam ajuda nem permitiam que os outros as auxiliassem em qualquer coisa. Não deixavam que carregadores levassem sua mala ou funcionários do supermercado embalassem as compras (coisas que são, literalmente, o *trabalho* deles). “Pode deixar que eu faço, obrigada”, diziam elas. Outras sofriam com uma necessidade compulsiva de agradar às pessoas próximas, sacrificando o próprio bem-estar. Ou se esforçavam além da conta para não desagradar ninguém (mesmo gente de que nem gostam). Isso pode acontecer quando dizemos sim mesmo querendo dizer não – por exemplo, quando concordamos em participar da corrida beneficente de pais e professores (de novo), ainda que, naquele momento, estejamos atoladas no trabalho e em compromissos pessoais.

Ou talvez você convide o primo alcoólatra para sua festa de aniversário mesmo sabendo que vai acabar mal. Por minha formação profissional e meu histórico pessoal, entendo que o *não* parece uma palavra bem simples de falar. No entanto, para muitas pessoas, pode também ser a mais difícil.

SUA VEZ:

Como você se relaciona com os limites?

Listei alguns problemas comuns com limites. Você se enxerga em algum deles?

- Você diz sim a convites mesmo quando sua intuição quer dizer “Não, obrigada”? “Sim, vou comparecer (*mesmo que isso signifique fazer algo que me desagrada profundamente*). Parece ótimo, mal posso esperar!”
- Você se põe em situações inconvenientes para agradar outras pessoas? “Claro, tomo conta do seu gato por uma semana porque você não quer pagar um profissional!” (*Mesmo que isso acrescente uma hora ao meu trajeto para o trabalho e o seu gato me odeie. Tudo bem, talvez o ódio seja mútuo.*)
- Quando fica incomodada com o comportamento de um amigo, você escapa de uma conversa difícil evitando a pessoa? “Ah, eu queria muito ver você, mas estou ocupadíssima no trabalho!” (*Mesmo que a minha agenda esteja totalmente livre para meus amigos sem drama.*)
- Você recorre a expressões passivo-agressivas de raiva em vez de exprimir seus sentimentos com calma e clareza? “O que for melhor para você. Mudei meus planos com base no que você tinha falado, mas sem problemas! 😊”
- Você é tão autossuficiente que faz tudo sozinha? “Eu dou conta!” (*Mesmo que eu esteja exausta, amargurada e, neste exato momento, repassando uma lista mental de quem deveria me ajudar para retribuir minha generosidade no passado.*)

Se você se reconhece em algum desses exemplos de limites prejudiciais, saiba que não está sozinha. Por enquanto, estamos reunindo informações sobre a sua forma específica de se relacionar com os limites. Isso vai indicar onde concentrar seus esforços.

Independentemente da quantidade de mensagens motivadoras que vemos nas redes sociais, como “*Não é uma frase completa!*” ou “*Você consegue, mulher!*”, a verdade é que conhecer e expressar nosso eu verdadeiro é muito mais complexo quando limites ruins são nosso padrão histórico.

Limites ruins são exaustivos. Criam dramas que drenam o tempo e a energia. Como você já deve saber, é preciso muito esforço para viver apagando incêndios na vida pessoal. Quando nos vemos presas a nossos limites ruins, porém, é comum não percebermos que somos nós que estamos causando esses incêndios sem querer. Para pôr fim a essas interrupções que tiram nosso foco, teremos que revisitar nossas influências mais antigas – a cena do crime, por assim dizer –, onde as feridas e o aprendizado de origem ocorreram.

Para ilustrar o conceito de como feridas de origem produzem limites nada saudáveis e conflitos que nós mesmas criamos, vamos fazer um passeio pela memória. Vou contar como passei de Desastre em Limites para Quase Desastre em Limites e, enfim, me tornei Dona dos meus Limites. Espero que você reconheça vislumbres da própria vida na minha história e confie que também pode chegar lá, do seu jeito.

Observando e aprendendo

Quando eu era pequena, aprendi tudo sobre limites desajustados e comunicação ineficaz com duas pessoas que não tinham quase nenhuma experiência de vida antes de começarem a criar as filhas. Minha mãe tinha 19 anos e havia começado a faculdade três meses antes de engravidar

da minha irmã mais velha. Ela parou de estudar e se casou com meu pai numa salinha nos fundos de uma igreja presbiteriana em Glens Falls, no estado de Nova York. Nos seis anos seguintes, os dois teriam mais três filhas. Sou a mais nova.

Enquanto crescíamos nos arredores de Nova Jersey, meus pais desempenhavam papéis tradicionais. Meu pai era o provedor. Trabalhava como gerente em um escritório, jogava golfe nos fins de semana, bebia muito (pense em um nível de consumo de martinis tipo *Mad Men*) e esperava que o jantar estivesse na mesa quando chegava em casa. Minha mãe era uma dona de casa amorosa, gentil e protetora, que criou as filhas e conheceu todos os nossos amigos. Meu pai ganhava o dinheiro e minha mãe lidava com todo o resto, o que incluía administrar a casa e se responsabilizar pelo nosso bem-estar.

Nossa família, assim como muitas outras, era um celeiro de comunicação velada e disfunção emocional. Meus pais vinham de lares que evitavam discussões francas sobre qualquer assunto doloroso ou problemático. E esse é o cerne da questão: habilidades ineficientes de comunicação levam a fraqueza ou desequilíbrio em relação aos limites.

Apesar de meu pai não ser violento ou abusivo, todas nós tínhamos medo da reprovação dele. Minha mãe tomava cuidado para não o desagradar. Minhas irmãs e eu só ouvíamos a voz grave e potente dele se houvesse um problema. Ao todo, é provável que eu tenha trocado menos de 100 palavras com meu pai até ele se divorciar da minha mãe, quando eu tinha 13 anos.

Em geral, a falta de comunicação dele se traduzia em indisponibilidade emocional. Mesmo quando estava em casa, ele não convivía com a gente. “Oi, fãs de esportes!” queria dizer na verdade *Vou tomar posse da TV para ver o jogo agora*. Mesmo que minhas irmãs e eu estivéssemos absortas nos últimos cinco minutos de *Grease*, bastava ouvir meu pai dizer “fãs de esporte” para dar a única resposta aceitável. “Sem problema. Tchaaaaau!” Nenhuma de nós *gostava* do fato de não podermos ver o fim do nosso filme, mas agíamos como se não ligássemos. Falar a verdade não era uma opção.

Muitas vezes, as regras familiares mais poderosas são aquelas que nunca ficam explícitas. Por exemplo, na minha família, era muito claro que meus

pais tinham um acordo tácito sobre o papel de cada um: ele era o provedor, ela era a cuidadora e gestora do lar. No entanto, talvez o pacto silencioso mais significativo da nossa casa fosse o de evitar expressar raiva diretamente. Eu sabia que minha mãe, apesar de parecer sempre alegre, tinha medo de entrar em conflito com meu pai, assim como sabia de um jeito instintivo que a raiva era um tabu.

Os humanos, até os pequenos, são programados para minimizar a exposição ao que percebem como perigo. Meu treinamento na infância me ensinou a ler as pessoas e examinar as situações automaticamente para avaliar o nível de ameaça e evitar conflitos. Assim como minhas irmãs, eu não expressava meus verdadeiros sentimentos. Mas as emoções não desaparecem em um passe de mágica só porque são inconvenientes ou inaceitáveis no nosso sistema familiar. Elas vão para baixo do tapete. E isso não é bom.

Na nossa casa, quatro garotas adolescentes expressavam a raiva reprimida batendo portas, xingando e – quando meus pais saíam – às vezes resolvendo no tapa. Minhas irmãs mais velhas também liberavam a raiva (e os sentimentos ocultos de todo o sistema familiar) de maneira dramática, ainda que indireta, fugindo de casa, namorando com caras que não prestavam, usando drogas e bebendo. Nessas situações, observar a desaprovação do meu pai e a angústia da minha mãe me marcou. Prometi a mim mesma que nunca causaria aquilo. Não que eu não tenha feito a maior parte dessas coisas. Fiz, sim. Só tomei cuidado para nunca ser pega no flagra.

A consequência é que aprendi a enterrar meus verdadeiros sentimentos, transformando-os em emoções mais aceitáveis (a raiva se tornava tristeza, por exemplo) e ignorando minha intuição. Essa estratégia me manteve a salvo da desaprovação e aliviou meu medo primitivo de ser expulsa do clã se ousasse desobedecer às regras tácitas. Quando saí de casa para fazer faculdade, eu só conhecia meu estilo de comunicação insalubre, meus limites desajustados e minhas técnicas questionáveis para lidar com as emoções. Era um completo desastre em estabelecer limites.

SUA VEZ:

Quais eram seus sentimentos proibidos?

Assinale as emoções que eram desestimuladas, punidas ou proibidas na sua infância.

- Felicidade: alegria, satisfação, sensação de bem-estar
- Tristeza: decepção, desamparo, desinteresse
- Medo: insegurança, ansiedade (com a reação de luta-fuga-congelamento ativada)
- Aversão: repulsa, reprovação, rejeição
- Raiva: hostilidade, agitação, frustração

Para se tornar uma mulher com limites claros, você precisa se permitir sentir *todos* os seus sentimentos. O primeiro passo é tomar consciência daqueles que você preferiria não vivenciar.

Sozinha

Na fase adulta, meus padrões de limites nada saudáveis continuaram. Virei especialista em comunicação indireta, sendo sarcástica, revirando os olhos e contando uma ou outra mentira hostil, como “Já disse que está *tudo bem!*” (se identificou?). Também fiquei boa em manipulação oculta: as pessoas que eu manipulava (em geral, meus namorados) nunca percebiam que eu tinha objetivos secretos por trás da minha fachada de “está tudo ótimo”. A manipulação oculta garantia que eu obtivesse aprovação, evitasse confrontos e os mantivesse felizes. Enquanto isso, eu fazia o que queria

por baixo do pano, como encontrar com paixões antigas ou ir a festas na cidade com minhas irmãs (e eu também me “esquecia” de contar essas coisas). Procurar controlar os outros e as situações era uma tentativa de me sentir segura. Essa estratégia funcionou por um tempo. Não é coincidência que, depois de passar a infância inteira com dificuldade de me expressar de forma autêntica, eu tenha ido parar na terapia durante a faculdade – e continuei fazendo terapia nos 30 anos seguintes.

PAPO RETO *Habilidades ineficazes de comunicação levam a fraqueza ou desequilíbrio em relação aos limites.*

Eu nunca tinha ouvido o termo *limites* quando entrei na terapia. Mal sabia que minha dificuldade em estabelecê-los estava afetando todas as áreas da minha vida, inclusive a forma como eu socializava e me comunicava. Como a faculdade é uma fase em que até quem não é alcoólatra bebe como se fosse, no quarto ano eu já tinha passado por várias experiências de vomitar de tanto beber, ficar inconsciente ou ter apagões de memória. O exemplo vinha do meu pai, que consumia álcool em excesso, uma conduta que minhas irmãs mais velhas, festeiras e descontroladas, haviam seguido. Comecei a beber com elas aos 14 anos. Quando fui para a faculdade, achei que meu comportamento sob efeito da bebida era normal. Já minha terapeuta, Bev, não concordava.

Depois de várias semanas em que mencionei de modo descontraído minhas façanhas movidas a álcool, Bev lançou uma bomba. “Se você não procurar ajuda e entrar em um programa de 12 passos para tratar do seu alcoolismo, vou precisar encerrar nossa relação”, disse. *Espera aí, o quê?* Minha terapeuta estava terminando comigo?

Fiquei perplexa com o ultimato, mas o que mais me surpreendeu foi minha reação visceral à ideia de buscar ajuda: foi como liberar toda a tensão acumulada. Fiquei aliviada. *Tão* aliviada. No fundo, bem antes que minha mente assimilasse essa ideia, meu corpo já sabia que eu teria que largar a cerveja long neck de vez (não me julgue! Eu estava na faculdade). Meu comportamento de autossabotagem não cessaria enquanto eu continuasse tentando afogar meus sentimentos de raiva, tristeza e medo no álcool. Falando três meses para me formar, parei de beber.

Bem acordada

Ficar sóbria abriu meus olhos para o conceito de limites internos saudáveis. Limites internos têm a ver com regular sua relação consigo mesma. Por exemplo, você ouve suas próprias necessidades primeiro? Responsabiliza-se pelo seu comportamento? Pela primeira vez na vida, analisei de verdade como me relacionava comigo mesma. Até então, eu não sabia nem que *existia* esse tipo de relação.

Também não percebia que, para criar limites saudáveis em qualquer outro relacionamento, eu precisava ser uma especialista nos meus próprios limites internos. Agora que o álcool não estava mais embaçando minha visão, comecei a me fazer perguntas difíceis, como:

- Eu cumpro com minha palavra e com os compromissos que estabeleço comigo mesma? (Não muito.)
- Eu cumpro com o que digo às pessoas e faço o que digo que vou fazer? (Nem sempre.)
- Como estão minha autodisciplina, minha gestão de tempo, meu controle de impulsos e minha autorregulação emocional? (Precisam melhorar.)

Eu tinha 22 anos e muito trabalho pela frente, mas enxergava com clareza pela primeira vez na vida. A terapia tinha inspirado a epifania mais profunda que já havia tido até então: independentemente das cartas que tinha recebido nesta vida, eu podia não apenas pedir uma nova mão, como também criar um jogo novo em folha.

Essa percepção alimentou minha imaginação e minha transformação.

Decidida a me conhecer mais e melhorar como pessoa, continuei o tratamento com minha primeira terapeuta, Bev, por anos depois de me formar. Toda segunda-feira à noite, sem falta, pegava o trem saindo da Penn Station, em Nova York, até a cidadezinha dela em Long Island, voltando para meu apartamento lá pela meia-noite. Aquele esforço semanal refletia minha crença de que, se eu seguisse no caminho da autodescoberta e da

cura, minha vida continuaria melhorando. Sim! Eu podia *escolher* levar a vida de uma forma mais empoderada. Ainda assim, tinha muito chão pela frente até descobrir exatamente o que isso significava no dia a dia.

Ilusionismo

Aos 25 anos, meu primeiro emprego na minha área de formação foi no mundo do entretenimento, agitado, glamouroso e cheio de limites borrados. Trabalhava como agente de talentos. As regras corporativas tradicionais não existiam ali. Socializar e ir a festas depois do expediente com diretores de elenco e clientes fazia parte do trabalho, embaralhando as fronteiras entre os campos pessoal e profissional. Apesar de estar sóbria e fazendo terapia, continuava um Quase Desastre em Limites.

Ainda assim, batalhei para fortalecer minhas habilidades precárias em estabelecer limites. “Não, você não pode me ligar às três da manhã porque alguém se esqueceu de colocar água com gás no seu camarim.” Eu estava começando a compreender que, na verdade, podia escolher como permitiria que as pessoas me tratassem, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.

O fato de minhas habilidades em impor limites ainda estarem evoluindo não me impediu de alcançar minhas ambições. Devagar e sempre, fui subindo na carreira e, cinco anos depois, acabei comandando a operação em Nova York de uma agência de talentos que atuava nas costas leste e oeste dos Estados Unidos. Negociava contratos de cinco e seis dígitos para modelos e celebridades. Incrível, né? Bem, nem tanto.

A realidade por trás do meu cargo chique era dolorosa. Eu tinha me tornado uma pessoa estressada, viciada em trabalho, que jantava iogurte e acendia um cigarro toda vez que surgia uma confusão (praticamente o tempo inteiro). Além de administrar a vida profissional dos meus clientes, eu me envolvia nos dramas pessoais deles. Também me sentia responsável por resolver a vida dos meus subordinados, amigos próximos e da minha família. De modo inconsciente, acreditava que devia carregar os problemas deles nas minhas costas já sobrecarregadas. Era a terapeuta não oficial de todo mundo, inclusive do carteiro, que me contava seus dramas pessoais. Enquanto isso, eu estava um caco – um caco que dava conta de tudo.

Cheguei ao fim da linha quando constatei que, para mim, era muito mais importante pôr as modelos em clínicas de reabilitação, na terapia e em tratamentos para transtornos alimentares do que conseguir um contrato lucrativo com a Pantene ou um papel em um filme para elas. Eu havia passado a valorizar as pessoas acima do lucro. Precisava de uma mudança profissional drástica.

Na tentativa de alinhar minha carreira àquele eu autêntico que estava vindo à tona, me inscrevi no programa de mestrado em serviço social da Universidade de Nova York. Mas não tinha dinheiro suficiente para largar meu emprego. Mesmo estudando em tempo integral, continuei à frente do departamento de televisão da agência de modelos Elite de forma remota e dando aulas de teatro como professora adjunta da Tisch School of Arts na Universidade de Nova York. Equilibrar o mestrado e dois empregos exigiu que eu usasse o tempo inteiro minhas habilidades com limites, que ainda estavam se desenvolvendo.

Para obter sucesso como professora, precisava ser muito clara em relação às regras da minha sala de aula (expressar limites/expectativas) e as impor (não era permitido tentar agradar os outros). O mestrado exigiu que eu aperfeiçoasse ainda mais os limites internos que tinham vindo à tona na minha jornada rumo à sobriedade (cumprir as promessas que fazia a mim mesma). Isso significava ficar atenta a minhas necessidades, minhas preferências e meus desejos, priorizá-los e fazer o que fosse preciso para ter sucesso (seguir meu cronograma, dizer não a convites, não deixar tudo de lado para ajudar qualquer amigo ou parente em crise).

Ter limites mais firmes também significava que eu precisava delegar na agência. Essa parte era especialmente difícil para uma controladora em recuperação.

PAPO RETO *Ao mudar seu comportamento a respeito dos limites, você percebe que tem à sua disposição mais escolhas do que pensava até hoje.*

Quando terminei o mestrado, dois anos depois, me senti realizada em muitos aspectos, em especial em relação ao meu recém-descoberto discernimento sobre limites. Aos 33 anos, eu estava muito orgulhosa por ter che-

gado tão longe quando se tratava de estabelecer limites e me comunicar com os outros. Eu não fazia ideia de que a vida estava prestes a me apresentar meu maior desafio nessa área.

Reviravolta

No momento em que eu embarcava em um novo capítulo da minha vida, o universo me deu uma rasteira que me fez repensar tudo: a morte repentina do meu pai e, pouco depois, um diagnóstico de câncer que me levou a fazer duas grandes cirurgias e radioterapia. Tudo isso no espaço de um ano.

O golpe duplo de perder meu pai e encarar minha própria mortalidade com 30 e poucos anos desencadeou um grande acerto de contas com o universo.

Apesar dos meus anos de terapia, eu ainda tinha problemas com a codependência ativa, um hábito muito arraigado de assumir os problemas dos outros como se fossem meus, o que era com certeza resultado de limites desajustados que ainda persistiam. Eu tinha aprendido a dizer “não, obrigada” para certos convites (como ser madrinha de casamento), mas não havia examinado a fundo a experiência interna de colocar as necessidades dos outros sempre acima das minhas.

O estresse crônico e os anos em que minha vida tinha girado em torno de outras pessoas enfim cobraram seu preço. Eu precisava de espaço para respirar. Para conseguir esse espaço, precisei mergulhar no que me levou a me sentir responsável por tudo e todos. Lembro que, enquanto esperava o médico que viria dar meu diagnóstico, pensei: *Ainda tenho tanta coisa para aprender e fazer. Espero muito ter tempo para isso.*

Foi aí que se acendeu uma luz metafórica. Sim, na teoria eu entendia que tinha *escolhas* em relação a como apoiar os outros e a mim mesma, mas precisava exercitar essas escolhas com mais consciência. Era indispensável. Essa epifania foi o empurrão necessário para que eu dominasse meus limites. Hoje, considero esse período entre a mudança de carreira e a remissão do câncer como meu Treinamento Intensivo em Limites. Passei por todos os estágios do desenvolvimento de limites – uma nova autoconsciência, seguida de autoconhecimento, autoaceitação e autocompaixão – até me tornar alguém com limites claros e definidos em menos de uma década.

Minha jornada pessoal alimentou meu desejo profundo de diminuir o sofrimento dos outros, mostrar que eles têm outras opções e ensiná-los a fazer essas escolhas de um jeito tranquilo e elegante. Por experiência própria, sei como a estrada para o bem-estar emocional pode ser delicada, longa e, às vezes, sinuosa. Cada curva leva a mais autocompreensão, o que gera limites melhores. É por isso que gosto tanto de ensinar essa linguagem com um poder de transformação tão singular. O sangue, o suor e as lágrimas – e os anos – que gastei para me libertar impulsionam meu desejo de oferecer a *você* a rota mais direta e eficiente rumo à fluência em limites. Como escreveu Richard Bach: “Você ensina melhor aquilo que mais precisa aprender.”

A maioria das mulheres, assim como minha versão mais jovem, não percebe nem a raiz da sua infelicidade, quanto mais como gerar mudanças. A consciência é sempre o primeiro passo. Afinal, não podemos curar o que não percebemos. É por isso que estamos aqui.

PAPO RETO *Sejam quais forem seus padrões atuais, você é capaz de aprender como estabelecer limites saudáveis e vibrantes.*

Sua vez

O que vem agora é uma espécie de reset da vida, para posicionar você no caminho da verdadeira realização. Em outras palavras, é sua vez. É sua vez de evoluir de Desastre em Limites (se você for um) a Dona dos seus Limites. E sei que você consegue, porque já testemunhei muitas transformações. Vi uma pessoa viciada em agradar que passou a tomar decisões com discernimento. Vi uma mulher exausta por se dedicar demais aos outros dizer não com facilidade e cortesia, e assim por diante. No meu caso, deixei de tentar ser tudo para todo mundo e passei a concentrar meu tempo, minha energia e meus esforços em mim mesma e naqueles que são alta prioridade na minha vida. Com minhas cicatrizes à mostra e minha experiência clínica extensa, criei um passo a passo, com resultados comprovados, para ajudar você a reestruturar as *suas* habilidades com limites. É a sua hora de brilhar.

Você leu minha história e entendeu que essa jornada exige um trabalho emocional pesado. Então, se a sua rotina de autocuidado precisar de melho-

rias, comece agora. Quando digo *autocuidado*, não estou falando de planejar um dia de spa ou ir à manicure. Estou falando de oferecer a você mesma bastante espaço e apoio. Por exemplo, em vez de se esforçar para comparecer a um evento ao qual prefere não ir, peça desculpa, coloque o celular no silencioso e simplesmente descanse. Experimente diferentes receitas de banho relaxante. Movimente o corpo de formas revigorantes e que tragam bem-estar, como uma ioga leve ou um alongamento. Menos tempo de tela, mais tempo para você. Fique imóvel e em silêncio. Você tem um bumbum e um sofá – *voilà!* Você é capaz de meditar. Juntas, vamos passar de um *modus operandi* de *fazer* para um *modus operandi* de *ser*. (No final deste capítulo, você vai criar o seu Recanto Zen, um espaço seguro e sagrado para o autocuidado.)

Outro alerta: se você tem tendência ao perfeccionismo, esqueça essa abordagem aqui. Não force a barra. Não vamos riscar itens de uma lista de tarefas ou resolver relacionamentos disfuncionais em um único capítulo, porque se trata de um *processo*. Por outro lado, se você costuma se sentir sobrecarregada ou paralisada quando tenta algo novo, ficará feliz em saber que as instruções a seguir são simples e as mudanças, pequenas. Isso vai ajudar a manter as coisas em um nível administrável.

Você também não precisa sair por aí dizendo que a nova poderosa dos limites chegou. Não pegue um megafone e grite: “Ei, *todo mundo*, a gente precisa conversar.” Nada disso.

Entendo a tentação de ir até o rapaz da contabilidade e dizer que você não vai mais aturar os comentários desagradáveis dele sobre a sua aparência. Sei que você quer esclarecer as coisas. Mas ter conversas difíceis antes de estar totalmente equipada não é a fórmula do sucesso. Mudar padrões muito arraigados e crenças limitantes leva um tempo. Quando de fato compreender por que teve tanta dificuldade de ajustar seu comportamento e impor limites melhores até hoje, aí sim você pode ir falar com ele. Confie em mim: ele e as idiotices dele ainda vão estar lá quando você estiver pronta.

PAPO RETO *Não existe uma estratégia que sirva para todos quando tratamos de limites. Você é única e, portanto, o jeito certo para você expressar suas preferências de limites e seus pontos inegociáveis também é.*

À medida que começar a mudar seus limites disfuncionais, você terá mais

tempo para seus verdadeiros pensamentos, sentimentos e desejos. Ao longo do caminho, é provável que esbarre no mito de que *ser legal* significa, por exemplo, pegar a roupa da sua irmã na lavanderia ou tomar conta dos filhos dela para que ela possa entregar um projeto no prazo, mesmo que você preferisse ir à aula de ioga, ler um livro ou terminar o seu próprio projeto. Ser legal também não significa não contar ao seu parceiro que, na verdade, você não quer passar todos os fins de semana com a família dominadora/adorável/psicótica dele. Ou não ir ao supermercado porque você está muito ocupada pensando no que dizer à sua melhor amiga que acabou de ser demitida (e que, por sinal, não pediu sua apresentação de PowerPoint sobre como salvar a carreira dela). Ou evitar o conflito que possivelmente virá à tona se disser a uma colega bem-intencionada que simplesmente não quer os conselhos dela.

PAPO RETO *É você quem escreve o manual de instruções sobre como deve tratar a si mesma (limites internos) e como os outros devem tratá-la (limites externos).*

Neste exato momento, você talvez esteja pensando: *O que tem de errado em ser legal?*

Sendo bem direta: toda vez que escolhe ser falsamente legal em vez de verdadeira, você monta o cenário para experiências insatisfatórias, ressentimentos e a frustração de não ser vista de forma autêntica. Pense nisto: é “legal” mesmo mentir para as pessoas que você ama e respeita ao dizer sim quando quer dizer não? Não. Isso só dá a elas informações falsas e faz com que situações assim se repitam.

Criar e manter limites saudáveis é uma arte transformadora. O principal combustível dessa transformação são seus *verdadeiros* sentimentos. Podemos dizer a nós mesmas que poupar os outros é uma forma de gentileza, mas essa é só uma parte da história. A motivação para esses gestos quase desonestos costuma ser o medo, e não o amor, um conceito em que vamos nos aprofundar no capítulo 3. A pretexto de sermos atenciosas, podemos acabar nos dedicando demais, fazendo coisas demais e nos esforçando demais. Ou recusando com firmeza toda e qualquer ajuda para não incomodar ninguém. As duas coisas fazem com que nos sintamos menos, e não mais, amadas.

Falar de maneira direta e sincera traz dois benefícios: você passa a ser vista e abre espaço para que todas as pessoas à sua volta também sejam vistas. Oferece ao mundo sua autenticidade, algo que só você tem.

Limites saudáveis são generosos e eficazes. Quando você os impuser, ficará impressionada com o tempo, a energia e o espaço que tem para outras atividades mais produtivas, como dançar zumba, aprender cerâmica ou estudar física quântica. Livrar-se do autoabandono, da falsidade, da negação e do ressentimento permite que você crie uma vida baseada na alegria, na liberdade e na verdadeira intimidade. É sério: depois que você abre os olhos, a escolha parece óbvia – além de melhor para todo mundo.

Em muitos sentidos, é como se eu já a conhecesse, porque eu *era* você. Confie em mim: a sua localização no percurso e o seu nível de conhecimento não importam. Você está no lugar perfeito para começar agora mesmo. Como escreveu Marianne Williamson: “Não é tarde demais. Você não está velha demais. Você está no momento certo. E é melhor do que imagina.”

ENTRE EM AÇÃO

No final de cada capítulo, vou passar exercícios para que você construa aos poucos o alicerce das suas habilidades em estabelecer limites. Todos os novos pensamentos e ações são significativos, mesmo que sejam pequenos.

- 1. Lembrete mental.** Preste atenção aos seus sentimentos. Conforme as emoções forem surgindo, pare e dê nome a elas. Tenha consciência de que emoções *proibidas* da infância podem ser mais difíceis de identificar e talvez pareçam outra coisa mais aceitável. Por exemplo, minha raiva proibida se disfarçava de tristeza. Use sua consciência para reconhecer e nomear suas verdadeiras emoções. E então as acolha.

2. Vá mais fundo: crie seu próprio Recanto Zen. Seu primeiro exercício é preparar o cantinho sagrado que você vai usar durante a nossa jornada (e depois dela) para meditar, descansar, escrever no seu diário e completar seus exercícios de integração. Este é o seu primeiro ato de autocuidado, o que também vai ajudá-la a se comprometer com o processo. Na seção “Vá mais fundo” na página 216 você obtém instruções passo a passo.

3. Inspire-se: comece a meditar. A meditação aumenta a consciência e fortalece a capacidade de estar no momento presente. Veja a seção “Vá mais fundo” na página 217 e conheça uma meditação simples para dar o pontapé inicial.

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

