

O Segundo

Grande Segredo

 @ARIANASCHLOSSER_



Olá, mulher maravilhosa!

Seja bem-vinda a websérie

“Os 3 Segredos Sobre se Relacionar”

Pontos importantes da nossa Aula Reveladora #2:

- O grande segredo que poucas pessoas conhecem e dominam é que: **Ter limites é ter intimidade.** Só a partir dos meus limites eu posso experimentar a verdadeira intimidade. Que acontece quando eu posso mostrar quem eu sou de forma inteira, e posso existir numa relação.
- Muitas pessoas gostam do assunto, mas quase ninguém sabe: **como identificar** esses limites em si mesmo, **como expressá-los** e como fazer eles existirem na relação para levar a relação para um patamar **melhor, e não pior.**
- Por exemplo, muitas pessoas **acreditam que precisam IMPOR** os seus limites, e fazem isso de uma maneira destrutiva. Quando na verdade você pode simplesmente **SE POSICIONAR** em todas as suas relações através dos seus limites.
- Você pode escolher **expressá-los de forma direta através da Comunicação do Masculino, ou através da Comunicação Feminino,** que eu recomendo que seja usada com parceiros homens, principalmente em relacionamento amoroso.

Vamos agora então olhar para o começo:

- Para uma relação externa existir (ou seja, que não é a relação interna que você tem com você mesma), é preciso que 1 ou mais pessoas existam.
- Se você está numa relação onde **concorda com tudo,** ou **não se expressa sobre seus limites, desejos e necessidades,** essa relação fica sem nenhuma diferenciação aparente entre as duas pessoas que ali existem. Pois uma dessas pessoas não oferece à outra a "tensão" e resistência que vem dos próprios limites. **E essa tensão é boa e necessária.** Ela vem quando você pode existir com seus próprios limites, desejos e necessidades na relação.

- Então é como se só existisse uma pessoa ali. A relação começa a se tornar como se fosse um **"relacionamento sozinho"**. **Essa relação se empobrece** e afasta o outro, pois o outro saudável deseja encontrar um outro diferente de si. É isso que enriquece a relação e a vida. Isso enriquece **AS TROCAS e os VÍNCULOS**.
- Quanto **mais próximos estamos um do outro numa relação, quanto mais interagimos, mais precisamos de bons limites, e limites claros**, porque há maior chance de atritos dolorosos. Quanto mais intimidade, maiores negociações.
- Ou seja, mesmo casadas, duas pessoas precisam ser "diferentes" e "separadas" no que diz respeito às suas individualidades mais essenciais. Seus limites precisam estar sempre claros para o outro.
- Numa relação existem: eu + você + nós.

O que é preciso estar muito claro é a função dos limites:

- **Limites servem para proteger o amor**, ajudam a deixar o bom entrar e manter o ruim fora. **E não para nos protegerem do amor.**
- Se não protegemos o amor, o amor rapidamente pode se infectar com coisas ruins, que nós dois trazemos. **E se o amor fica infectado, então não tem o que fazer: o amor fica infectado.** O amor se torna um pouco menos seguro.
- Por manter o que pode prejudicar a relação fora, os **limites permitem que o amor cresça cada vez mais profundo, saudável e seguro.**
- Então: **O amor precisa de limites para que possa haver mais amor no amor.**
- Se nossos limites não são voltados a proteger a relação, o amor e as coisas boas, então estes limites não estão a serviço e não vão possibilitar criar mais amor e resolver problemas.
- **Os limites estão a serviço das relações e do amor.** Ou seja, não se trata de egoísmo, como muitas pessoas podem acreditar. Pelo contrário, se posicionar com limites é um ATO DE AMOR E RESPEITO.

- Na relação: **amor e limite andam juntos**. Sem limites corremos riscos de infectar nosso amor e relacionamentos.
- Uma outra forma de olhar: **Estar e me manter no meu lugar nas relações é respeitar os limites dela**. Ou seja, eu me limito, eu não posso ser mãe, filha, do meu marido, me cabe ser mulher. E nesta limitação eu protejo a nossa relação e posso levar ela para um lugar mais seguro e profundo para nós dois.
- **Se eu sempre "rodo a baiana", "corto" pessoas da minha vida**, eu posso acreditar que tenho bons limites, mas geralmente isso não é verdadeiro. Mas SEMPRE cortar pessoas **de forma radical** da minha vida, mostra que eu não tenho limites, não negocio e minha **única e última ferramenta** é CORTAR o outro. Eu me torno alguém solitário, e não alguém que cresce com as relações e sabe cultivá-las.
- **Quando evitamos as relações**, isso é um grande sinal de que estamos duras por fora e fracas por dentro. Com limite forte por fora e bem fraco por dentro.
- **Limites saudáveis não são**: duros, rígidos demais, ou fracos demais. Limites produtivos, saudáveis e que nos levam ao mais são: flexíveis, firmes, saudáveis e porosos.
- Ou talvez você seja a **pessoa que se sente "sugada" pelos outros**. Tem uma **vida social limitada e evita trocas e vínculos**. Isso na verdade pode apenas estar te dizendo que você tem POUCOS limites. E como não sabe lidar com as interações e se posicionar, se sente sugada.
- **Sem limites, tendemos a evitar a vida**. Por não saber como lidar com as interações mais básicas. Quando eu tenho limites, eu tenho liberdade. Liberdade de me posicionar sempre que algo desconfortável acontece, sempre que preciso ir embora, sempre que algo me incomoda. Eu sei o que fazer. Eu tenho essa liberdade sobre como interajo. Eu não me sinto à deriva. Eu não me abandono.
- Se queremos **sempre criar uma falsa intimidade rápido demais**, podemos estar com limites fracos. Intimidade requer limites. Limites só existem em contato com a realidade. Quando estamos na realidade, sabemos que as relações são construções e demandam tempo. Você vai observando os efeitos de cada interação e limite, a cada passo. As coisas vão se mostrando e provando com o tempo. Cada tempo e relação é único.

A metáfora do terreno:

- Imagine que você é um terreno, um pedaço de terra, uma propriedade privada.
- Você pode deixar o seu terreno **totalmente aberto** sem cercá-lo correndo risco de qualquer coisa pode acontecer a ele, inclusive de não saber onde ele acaba e onde ele começa.
- Pode escolher deixar ele **totalmente murado**, sem nem mesmo um portão de entrada, correndo o risco de que nada nunca aconteça ali, pois ninguém pode entrar.
- Ou pode escolher **cercá-lo, delimitá-lo, mas mantendo uma porteira** que permita a entrada do que fará bem a sua propriedade, e que mantém fora da sua área aquilo que não fará bem. Assim, consegue protegê-lo, cuidá-lo, e usá-lo da melhor forma para que tenha os melhores resultados, mas sem impedir que ele se torne isolado. Assim sua propriedade se torna uma propriedade que pode ser usada, mas que limita a entrada do que é bom e mantém fora o que não faz bem.
- **Limites não estão a serviço do controle de uma relação.** Você só tem controle do que está dentro do seu terreno, da sua parte.
- É preciso respeitar a propriedade do outro também. Respeitar o terreno do outro e o destino do outro.
- Limites começam com você **tomando responsabilidade** pelo seu lado, pelo seu terreno. Nossas ações, sentimentos, comportamentos, atitudes, decisões, consequências são nossa responsabilidade. E cuidar do nosso espaço é nossa responsabilidade.
- **Se alguém não está tomando auto responsabilidade pelo seu próprio terreno** e você se relaciona muito de perto com ela, cuidado para não se adaptar ao cuidar do terreno do outro pela falta de responsabilidade dele com ele mesmo.

- Se relacionar é um **convite para as pessoas entrarem no seu terreno**, e sempre é um risco que corremos, onde vamos construindo a confiança passo a passo. Observamos como as pessoas respondem aos nossos limites para avaliar nossos próximos passos em relação àquele limite/situação.
- Faz parte do se relacionar correr estes riscos. E podemos (e iremos) nos frustrar consistentemente. A questão é saber avaliar e saber como vamos navegar isso. E nós podemos aprender a fazer isso.

Pare de evitar conflitos!

- **Pare de evitar conflitos.** Eles fazem parte dos relacionamentos saudáveis e da intimidade real. O que você precisa é saber como existir e navegar eles quando eles PRECISAM acontecer.
- Temos vários tipos de limites: emocionais, mentais, físicos, materiais, sexuais, etc.
- Limites numa relação dizem respeito ao que eu **quero oferecer**, o que eu não permito, o que eu quero ressaltar, o que eu quero mais ainda, sobre o que quero convidar mais e possibilitar que isso aconteça mais.
- Para colocar bons limites é preciso que saiba para onde está indo, qual seus valores, o que é essencial para você, para onde está mirando.
- Amor não significa dizer sim sempre. Dizer “não” não é abandonar. **Dizer “não” não é amar menos.**
- É preciso suportar a culpa e a consciência pesada. Não tente evitar isso. É natural sentir. É preciso suportar nossos limites e “nãos” (enquanto fazem sentido para nós).
- Limites firmes podem ser amorosos: verdade com amor. Você saberá o quanto vai dosar o amor, as palavras, conforme sabe o resultado que deseja. É preciso **saber como se quer ser tratada**, o que é aceitável ou não para você. O que é preferencial, e o que não é negociável.

- **Limites firmes podem ser amorosos:** verdade com amor. Você saberá o quanto vai dosar o amor, as palavras, conforme sabe o resultado que deseja. É preciso saber como se quer ser tratada, o que é aceitável ou não para você. O que é preferencial, e o que não é negociável.
- Na intimidade é importante lembrar que estamos lidando com um coração. Podemos ser carinhosos com o coração do outro, mas definitivamente não ignoramos o problema. Queremos resolver o problema, mas sem matar o paciente.
- Escolha das palavras faz diferença brutal. Fazer pedidos claros facilita. Se puder, **processe suas emoções** antes de agir.
- Não precisamos impor nossos limites, podemos apenas nos posicionar. Podemos começar com pedidos. Se não forem efetivos, podemos colocar consequências. Se não forem efetivas, podemos precisar chamar terceiros e seguir escalando, limitando tempo, contato, etc.
- A Técnica do Sanduíche, mostrada em aula, é um exemplo de uma maneira de se comunicar.

É preciso estar em contato com o seu feminino:

- Para se ter limites é preciso existir e se apropriar da própria vida. Parar de esperar alguém fazer isso por você.
- Ter cada vez mais clareza dos seus limites envolve estar conectada ao seu CORPO e seu SENTIR. E só conseguimos nos conectar com essas duas coisas **através do nosso feminino**. Somos mais frutíferas em nossos limites quando estamos no presente e de frente para o futuro.
- Se você permite compartilhar seu corpo com o outro sem respeitar outras questões importantes para você e isso te machuca, você está se afastando do seu sentir e se separando do seu corpo.

Limites é estar em contato com a realidade, só podemos ter limites quando paramos de negar a realidade:

- Duas palavras que combinam com limites: **Realidade & Clareza.**
- Na realidade, no mundo real, tudo é limitado. Adultos lidam com a limitação, e nossa parte infantil acredita que limitações não existem, e acredita na visão mágica da vida.
- Limites são decisões de como vamos lidar/usar o seu tempo e energia limitados. Nosso tempo aqui é limitado. Nossa energia é limitada, não temos energia para fazer tudo, **é preciso escolher e priorizar.**
- Primeira limitação da vida, nossos pais, nossa história. Como lidamos com isso?
- A pele é um limite.
- Nos comprometer com uma escolha é uma decisão adulta. Nos limita. Não escolher e acreditar que posso ter todas as opções nos afasta disso e nos deixa na inocência.
- **É preciso pagar os preços.** Eu consigo saborear profundamente as coisas, tomar e me saciar delas, quando eu sei o preço que se paga. O que elas me custaram e custaram aos outros.
- Querer não é poder.
- p.s.: pessoas com limites, são mais sexy!

Agora você sabe que saber identificar e expressar limites é uma HABILIDADE que você pode aprender com as ferramentas certas!

Práticas e Exercícios

Responda com calma:

- 1.** Numa amizade: Liste pelo menos uma coisa que não é OKAY para alguém fazer com você. Liste um não-negociável. Liste uma preferência.
- 2.** Na sua relação amorosa: Liste pelo menos uma coisa que não é OKAY para alguém fazer com você. Liste um não-negociável. Liste uma preferência.
- 3.** Olhe aos padrões que se repetem na sua vida e que tem sempre te machucado... quais são? E responda: como você tem permitindo isso?
- 4.** Qual a sua visão para relações de amizade, amorosas? E o que é essencial para você?
- 5.** Qual ação nova a partir desta aula você vai implementar na sua vida?

Novas decisões...

Você consegue decidir...

- Ser feliz?
- Respeitar a limitação da realidade e da sua vida?
- Cuidar do seu tempo e energia?
- Cuidar do seu terreno?
- Deixar o outro cuidar do terreno dele?
- Estar cada dia mais presente aos sinais do seu corpo?
- Suportar a consciência pesada necessária para frutificar?
- Sair da postura infantil de infinitas possibilidades e começar a lidar com limitação?
- Sustentar seus nós, sim e limites?
- Mostrar mais do seu coração porque confia cada dia mais na sua capacidade de protegê-lo e cuidar dele?