

# DESCOMPLICANDO O OLHAR PARA O BORDER LINE

## CADERNO DE ATIVAÇÃO

Esse caderno de Ativação tem como objetivo trazer algumas técnicas que você possa desenvolver durante a sua vida toda.

### Exercícios de Identidade: Quem eu realmente sou? (Trabalhando o vazio)

Quero que se coloque à frente de um espelho real ou imaginário (almofada, etc.) e se observe ao máximo durante um longo tempo.

Descreva o que enxerga fisicamente em você e a sensação que isso lhe traz. Após a percepção externa, quero que imagine que esse espelho tem o poder de enxergar você por dentro. O que ele enxerga sobre você? Existe beleza interna? Faça com que o espelho realmente te mapeie e anote tudo, fazendo comparações entre as percepções físicas e emocionais que este lhe traz.

Muitas vezes, você perceberá que a sensação física será igual à inteior, ou seja, quanto mais você se visualizar feia por fora, o mesmo processo será visto internamente. Isso porque o que você está enxergando é dor e sofrimento, e essas sensações podem lhe oferecer uma falsa percepção de quem e como você realmente é como pessoa.

Agora vou pedir para que você se deite confortavelmente e feche bem os olhos, sempre relaxando o corpo como descrito no exercício anterior. Imagine-se caminhando por uma sala grande cheia de espelhos, e encontre um local para sentar.

Você agora irá localizar diversos espelhos e literalmente conversar com eles, certo?

Esses espelhos representam sentimentos e tem a capacidade de modificar a forma como você se sente. Mas é preciso, antes da modificação, uma leitura completa sobre você, e eles são capazes de fazer isso com muita clareza. Você buscará os seguintes espelhos:

- ☐ espelho do vazio
- ☐ espelho da impulsividade
- ☐ espelho do amor
- ☐ espelho da autoestima

Dirija-se ao primeiro espelho e converse com ele.

O objetivo desse exercício é que você vá reconhecendo outros sentimentos que estão dentro de você e dos quais não têm consciência. Faça esse trabalho de busca com todos os espelhos e vá identificando sentimentos perdidos, escondidos, mas existentes.

Repita para chegar a diversos sentimentos, ou se não conseguir identificar estes na primeira tentativa, continue tentando, deixe que o espelho lhe traga todas as sensações possíveis e esquecidas em você.

Não se importe com o tempo, faça sempre com calma e repita continuamente para comparar as percepções dos espelhos em dias diferentes. Importante: no espelho do amor, concentre-se bastante em suas emoções positivas daquilo que ama, daqueles que amou e ama, seus sonhos e metas.

Nesse sentimento específico, você não precisa fazer o espelho lhe trazer novas sensações. O importante é a identificação de sentimentos positivos.

Caso o espelho lhe traga sensações negativas sobre o amor, aí sim-use o para lhe trazer sensações reais e diferentes. Com esse exercício, você estará desconstruindo a ideia de um único sentimento ruim e conseguirá elaborar mais uma mistura de sensações que podem, sim, caminhar juntas dentro de nós. Estamos aqui nos conhecendo e também trabalhando contra a ideia de 8 ou 80.

## **Exercício do Equilíbrio: Desconstruindo o 8 ou 80**

Quando falamos em splitting, estamos nos referindo ao mundo 8 ou 80 do borderline. Amar alguém e logo descarta, sem sentir mais afeto ou até mesmo passar a odiar, pode fazer do seu dia a dia. Pense nas pessoas que passaram por sua vida. Imagine quantas você já colocou no pedestal para depois odiá-la da forma mais intensa possível.

Quantas você jurou amar e realmente sentiu que dessa vez seria para sempre e percebeu que essa pessoa não valia absolutamente nada? Relembre o quanto amou e odiou e perceba o gatilho que o fez mudar de visão sobre o outro tão rápida e abruptamente.

O que essas pessoas fizeram de fato para você? (Lembre-se do que disseram ou como agiam).

Como você se sentiu quando essa pessoa se tornou o oposto daquilo que imaginava que ela era? Nesse exercício, vamos desconstruir o splitting. Isso será extremamente útil para você em toda a sua vida, ajudará a enxergar os outros de forma mais orgânica e real, assim como situações em sua vida que exigem o entendimento do meio-termo, do equilíbrio como forma de sabedoria e até sobrevivência.

Quero que pense em três pessoas, mas é necessário que uma delas seja alguém de quem você desgosta enormemente, a outra seja alguém de quem você já gostou, mas passou a odiar ou simplesmente deletou os sentimentos; e a terceira será alguém de quem você de fato gosta demais. Essas três pessoas serão desconstruídas por você, é necessário que faça uma reflexão profunda, uma pessoa por vez, e pense em coisas boas e ruins delas. Caso ache impossível, prossiga tentando. Por mais desagradável que seja conseguir elogiar a quem odiamos, sempre encontraremos características positivas.

Da mesma forma, quando enaltecemos alguém, tendemos a acreditar que essa pessoa não possui nada de ruim, mas tem seus defeitos, assim como todos nós. Reflita bem sobre essa desconstrução, observe as sensações que vai tendo durante o exercício e repita-o com diversas pessoas, todas que julgar necessário.

Uma boa forma de iniciar é fazendo o exercício com você mesmo: pense no que há de bom em você e no que há de ruim. Após ter desconstruído diversas pessoas, volte sempre a você novamente e repita o exercício, observando o que modificou na sua percepção sobre si mesmo e sobre os outros.

## **Exercício das Máscaras.**

Até agora trabalhamos diversos exercícios que exercitam a sua forma de enxergar a si mesmo e aos outros.

Pense em como os exercícios te ajudaram ou não, quais sentimentos trouxeram à tona, quais reflexões, o que modificou em você? Leve as respostas à sua terapia, compartilhe com amigos de confiança; é importante o ato de dividir e confiar. Deixarei algumas questões para que você responda. Estaremos entrando agora num mundo de identidades e sei bem que sua pode parecer não existir, mas garanto que está apenas perdida.

- Quem sou eu?
- Quem é você de fato? O que você sente como sendo parte de você e de sua essência?
- Quem é o outro de verdade?
- Quem eu sou sem o outro?
- Quem eu creio ser perante a sociedade?
- Quantas máscaras eu criei e por quê?

Descreva todas as máscaras, seus significados, suas essências.

## **Exercício da Solidão**

Eu sei que a solidão para você é algo terrível, mas precisa enfrentá-la para estar bem em sua própria companhia. Esse exercício pode parecer muito fácil para quem não é borderline, mas sei o quanto será penoso para você. Não se apresse, o tempo sempre nos proporciona mais tempo e isso é admirável.

Quero que você observe a sua solidão e faça isso todos os dias, aumentando o tempo conforme você sentir ser possível e viável. Comece a observação por 5 minutos, por exemplo. Esteja sozinho, mas mais do que isso, sinta-se sozinho e observe o que isso lhe traz como consequências e sensações.

Conforme for praticando, irá sentir-se mais íntimo de si mesmo e, automaticamente, aumentará o tempo de solidão. Quero que observe o que há de bom na solidão também. Tenho certeza de que você achará muitos benefícios nela. Alguns questionamentos que você pode se fazer durante o exercício:

- Como me sinto e quais sentimentos estou tendo agora?
- Como é estar sozinho na minha própria companhia?
- Como posso modificar sentimentos ruins em bem-estar?
- Quais os pontos positivos dessa solidão?
- O que devo pensar, lembrar ou fazer para que essa solidão se torne mais agradável com o tempo?
- Como deixar de ser escravo da solidão e passar a gostar dela?

## **Exercício Específico para pais de borderline: Percepção do meu “Eu”**

Neste exercício iremos ajudar você a identificar os seus sentimentos mais a fundo. Imagine a pessoa borderline e feche os olhos, certifique-se de estar tranquila e com tempo para a reflexão.

Imagine o seu filho(a) bem pequeno. Ele é um bebê e requer muito da sua atenção. Você vai até ele e abraça-o com força, porém, quando tem a sensação de que já é suficiente, ele grita novamente por sua atenção. Você volta e lhe dá carinho novamente, pense nessa cena se repetindo várias vezes.

Perceba bem o que lhe vem como sentimento; muitas vezes virão vários sentimentos. Pense em todos eles e separe-os, identifique-os, seja pena, raiva, cansaço, medo, culpa, amor, etc... O importante é que você perceba como se sente durante esse processo de dar atenção, recuar e voltar a ser chamado para mais atenção.

Após ter identificado esses sentimentos, quero que faça esse bebê crescer: imagine-o como criança e a mesma situação acontecer. Você lhe dá comida, brinca com ele e quando se afasta, ele chora e pede por você desesperadamente. Fique nessa cena e identifique os sentimentos que surgem, são os mesmos?

Faça isso, aumentando a idade dele, não se preocupe com idades exatas a primeira que lhe vier à mente será automaticamente boa para ser usada no exercício. Faça isso até alcançar a idade atual de seu filho.

Se sentir necessidade, escreva todas as idades e sentimentos que teve. Isso fará você sair da negação, identificar os seus sentimentos, lhe permitirá separar a confusão de sentimentos que está habitando em você. Sentir que você ajudou e fez o máximo que pode lhe libertará muito da culpa e, principalmente, demonstra que: se você sente diversas coisas é porque se preocupa e ama, senão não haveria sentimentos explodindo em você.

Faça e refaça esse exercício quantas vezes puder, vá percebendo se os sentimentos modificam, vá observando se a culpa diminui, observe novas formas de sentir, anote tudo, perceba-se diferente, reflita, entenda o seu processo de sentir durante um processo de vida longa.

Agora vamos para a segunda parte do exercício: Quando esses sentimentos estiverem claros em sua mente, vamos trabalhá-los, principalmente aqueles que você sente que não conseguem ser diminuídos, amenizados durante as várias tentativas de reprodução dessa linha do tempo.

## **O poder da mente consciente: Cuidando do corpo e da alma**

É muito importante que o seu corpo (templo) esteja saudável e a sua mente também. Pratique exercícios físicos e medite para conseguir um estado de equilíbrio maior. Mas o mais importante: torne-se presente para você mesmo, não se perca no outro. Irei passar alguns exercícios, em que você estará trabalhando corpo, mente e alma, sem precisar se deslocar e sair de uma rotina sua.

Experimente fazer algumas tarefas diárias e perceba com o seu corpo reage. Ele está tenso? Você faz as tarefas de forma mecânica?

Vou pedir para que você comece a fazer as mesmas tarefas de forma agradável, cada vez mais. Vá fazendo e sentindo que o seu corpo está mais leve, imagine cada tensão sendo removida de você, pratique o sorriso por estar em movimento. Após algum tempo de percepção, pedirei que execute essas tarefas como forma de dança: permita-se varrer a casa e criar passos, limpar e coreografar, modifique a rotina ruim para torná-lo em seu momento prazeroso.

Observe alguém, qualquer pessoa, e preste muita atenção em como a está vendo. Quem é essa pessoa? Você consegue enxergá-la de fato? Feche os olhos e relaxe. Observe novamente a mesma pessoa, tente observar detalhes despercebidos, tente vê-la com maior precisão. Observe-se se você a julga, se imagina como ela seja, se acredita naquilo que pensa, modifique essa observação cada vez mais.

Esse exercício irá ajudar você no entendimento mais real do outro e na percepção de como podemos distorcer e prejudicar pessoas. Traga essa nova experiência para a sua vida real. Observar sem julgar e entender o outro é uma arma essencial. Entre em contato com a sua consciência, observe um objeto qualquer em sua casa, fixe bem a atenção nele, o que lhe vem à mente? O que é esse objeto? o que você sente ao fixá-lo com atenção?

Agora imagine-se sendo esse objeto, quem é você, então? Sendo esse objeto, como você se sente? Sendo você esse objeto, ele modifica as suas formas, sensações no espaço e tempo?

Agora faça esse mesmo exercício com o seu amado borderline. Imagine-o e sinta tudo o mais forte possível.

- Quem ele é?
- De que forma ele pensa?
- Como ele age?

Agora imagine que você é ele.

Sendo você ele, o que se modifica?

Sendo você ele, como se sente?

Como você age? Igual ou diferente?

Esse exercício poderá lhe surpreender muito, muitas pessoas acabam percebendo que, em diversas situações, agiriam de forma semelhante. Pratique constantemente o poder da mente consciente.

## Exercício da carta

Diversas vezes, a facilidade de expressar os nossos sentimentos pode ser uma tarefa muito difícil. Aqui deixarei um exercício que pode parecer fácil, mas creio ser um dos mais complexos e de difícil execução. Não estipule tempo, apenas reserve algum para a execução dessas cartas. Elas representam as suas memórias, sentimentos sinceros, emoções escondidas e um desabafo sufocado.

Você escreverá cartas para:

- o seu parente borderline (isso é seu, não será entregues);

Descreva na carta tudo o que está sentindo, jogue-se nas palavras nunca ditas, explique como se sente, sinta o que lhe vier à mente enquanto consegue desabafar tudo isso. Certamente novas percepções lhe virão à mente, sentimentos que você nem imagina surgirão. Pense no que poderá usar no dia a dia com o que aprendeu ao se observar com essa carta.

- para você mesmo;

Aqui você escreverá para si mesmo. Imagine-se sendo duas pessoas, uma mais racional e outra mais emotiva. a racional escreverá uma carta para a emotiva e vice-versa. O que lhe vem de percepção sobre esses dois lados? Qual lado está mais agressivo e passivo? O que você pode usar desses dois lados para se ajudar e ajudar a quem ama?

- para a sua culpa;

Imagine que a sua culpa poderá ler o que você sente. Diga a ela tudo o que sente, sem esconder nada; pergunte-lhe coisas, questione; nesta carta você pode tudo. Escreva essas cartas para todos os sentimentos mais fortes em você. Aprenda a entender as suas fragilidades e lidar com elas. O autoconhecimento só lhe trará benefícios e saúde. Ajudar de verdade o outro começa com a ajuda necessária a nós mesmos.