

El límite sos vos (para quienes tenemos esa enorme dificultad a decir que no)

Hay un termómetro infalible que tenemos las personas, que nos indica con precisión lo que sí y lo que no....si lo dejáramos actuar y eligiéramos escuchar y tomar sus consejos, nuestras vidas serían mucho más plenas.

Este termómetro se llama corazón, que además de las maravillosas funciones que despliega en nuestro favor y en conexión con la verdad, tiene esta: avisarnos lo que si y lo que no en referencia a nuestro auténtico bienestar o bien mayor.

Sabemos que está, lo hemos sentido alertarnos en miles de oportunidades, así como hemos sentido sus caricias y gratitud recorriendo todo nuestro cuerpo en un halo de paz, la vez que hemos seguido sus consejos y tomado con amor su palpito.

Hay personas, que hemos aprendido desde niños la necesidad de agradar al otro, sin que siquiera muchos lo noten, el miedo al abandono es tan profundo, que vamos por la vida complaciendo, aún a costa de sacrificar nuestros deseos.

Siempre que nos piden un favor ahí estamos, descontamos horas de sueño, invertimos nuestra creatividad en proyectos de otros, cambiamos recorridos y programas, entregamos nuestra energía a mansalva, somos las personas SI, si para los otros.

Pocos ven, o quieren ver, que detrás de estas conductas está el miedo al abandono, al rechazo, al que ya no nos quieran o que nos juzguen, necesitamos desesperadamente la aprobación del otro o nos sentimos en falta y justificamos de antemano una reacción que nos hará sentir desdichados, la imaginamos incluso antes de que acontezca. Todas las expectativas están en el otro, en agradar, en no defraudar, en ser siempre incondicional. ¿Con quién? Con el otro.

Y así crecemos, pasamos la vida repitiendo un patrón que dista mucho de ser solidaridad y empatía, es un patrón de obligación, por más bello que queramos disfrazarlo. Y es un patrón que nos marchita, nos desgasta, nos deja escasos de energía para crear nuestra propia vida y ser los verdaderos gobernantes de nuestro mundo y asuntos.

Amar a los otros es algo muy bello, noble e intrínseco del ser humano. Amar a otros es algo que fluye naturalmente de alma a alma, pero que implica un paso previo, importante y vinculante, ese amor debe partir de nuestro amor propio. Y quienes bailamos este ritmo impuesto desde lo externo, amamos, nadie nos niega eso, pero amamos de una manera distorsionada y por tanto no es Amor, es miedo camuflado.

Hoy comparto estas líneas para quienes se sientan acorralados en esta rueda de miedo y sientan las consecuencias del cansancio. Muchísimo tiempo de mi vida, al menos en esta que recuerdo, he vivido así. Cumpliendo siempre cumpliendo, y

hace algún tiempo comencé un profundo trabajo de reconocimiento de todas aquellas maneras en las que me estaba lastimando. Ésta es una de ellas.

Cuando uno empieza a escucharse, a verdaderamente ir adentro y observarse, puede sentir todas las veces en las que por estar para el otro se ha fallado. Has quedado triste, angustiado, sentís que diste más de lo que podías, te quedaste sin energía, no te dio alegría, y muchas manifestaciones más vinculadas a la tristeza y por qué no, al desasosiego.

Hemos crecido con tantos patrones limitantes que son nuestras propias cárceles, pero nada de esto tiene que ser para siempre. Elegir separarnos de esas conductas es un inmenso paso y está a nuestro alcance. “Es que no puedo, no puedo, no puedo decir que no, no sé hacerlo”, nos decimos miles de veces. Y esto es una manera de engañarnos. Nosotros todo lo podemos, cuando el motor que nos impulsa es sanarnos, cuidarnos, respetarnos, amarnos.

Aprender a decir que no y a priorizarnos, nada tiene de egoísmo, eso sería caer en el otro extremo, y dudo que personas de corazón bondadoso puedan alguna vez serlo. El egoísmo es con uno, por no creernos suficientes, por estar siempre poniendo a prueba nuestra valía ante los otros, porque si desde afuera nos valoran, entonces, quizás lo creemos.

Recuerdo tantos ejemplos, simples, pavos, cotidianos:

Los trabajos grupales de la escuela o de la universidad, esos nefastos trabajos grupales que termina haciendo sólo quien es más responsable. ¿Alguna vez les ha pasado?

Un proyecto hermoso que tuviste y que te dan ganas de ponerlo en marcha, llevas días, semanas, trabajándolo y de pronto, otro, que no hizo nada te dice “¡Qué bueno, te voy a pasar unos materiales míos para que los sumes! ... y vos, ahí con el corazón estrujado, “pero esto es algo mío, un espacio mío”... se te cierra el pecho y le decís: ¡Bueno, dale!

A quienes fueron padres les doy otro ejemplo, hijos adolescentes, horarios de fiestas, incómodos de madrugada, vos responsable y por amor a tus hijos sacás el auto, llevás, traés... y en el medio se te meten cinco pibes cuyos padres duermen a los que tenés que distribuir por todo el ejido urbano... ¿Te ha pasado?

Siempre tu casa para las reuniones familiares, todos felices, comen, se divierten, pasan las horas, la casa un caos, se levantan y se marchan...

Ejemplos hay miles, de los simples y cotidianos y de los más pesados. Todos duelen, todos marcan, pero uno sigue repitiendo los “síes” eternamente, no vaya a ser que alguien se moleste y se distancie.

Bueno, a aquellos que aquí se sientan identificados les digo, echar la culpa a los otros no es la respuesta, los hemos acostumbrado, hemos dado esos espacio de

abuso, fue nuestra elección y por lo tanto somos nosotros mismos quienes podemos cambiarlo.

Pero este giro de tuerca no pasa sólo por las formas, es mucho más profundo, es interno y requiere todo un trabajo, de amor, de comprensión, de perdón y de entendimiento.

Si sólo cambiamos las formas, seguro elegiremos las peores sin darnos cuenta y esto traerá la culpa y el remordimiento. Porque quienes estamos acostumbrados a postergarnos, un simple cambio en las formas nos deja muy amargados. Y la rueda continúa, porque nos hacemos daño por otro lado, nos culpamos.

Nada de esto es sano, nada de esto es verdadero, nada de esto nos deja ver la luz que debe acompañar todo acto certero. Este cambio de conducta debe ser antecedido por un cambio interno. Consciente, profundo, amorosamente desplegado.

Empieza por vernos, por saber quiénes somos, por dejar de culpar a los otros y al pasado, no importa lo que nos hayan enseñado, no importa que hayamos pasado la vida buscando la aceptación y el cariño que nunca pudimos sentir por nosotros mismos, el que no recibimos de pequeños. Nada de eso importa, todo puede ser cambiado y superado.

Darnos cuenta que el límite somos nosotros, nuestros propios deseos y anhelos, que tenemos un corazón hermoso y abierto, que somos seres maravillosos, con nuestra propia magia y que es fundamental respetarnos, tal y como somos.

Empecemos a trabajar en nosotros, en nuestro amor propio olvidado y paso a paso, este trabajo, como las piezas del dominó va a ir volcando ese amor que fluye desde adentro en nuestro entorno. Suavemente, delicadamente, se notarán nuestros cambios, y habrá respeto y aceptación y si no lo hubiera, si ese otro queda perplejo, ofendido, ofuscado, será su tarea observarse, y descubrir sus propias debilidades.

Respetarnos es la base de la construcción de una auténtica vida. Respetarnos implica conocernos tanto que sabemos con qué decisiones podemos dañarnos. Y todo lo que no nos traiga paz nos daña.

La paz es el péndulo de la verdad y la verdad es lo que nos hace libres.

Sé que el trabajo no es fácil, pero es absolutamente necesario. Conocer nuestros límites, respetarlos y comunicarlos, eligiendo las formas para que el mensaje sea siempre con amor, pero claro.

Estos límites corren también para nosotros mismos, enfrascados en un yo pequeño autoexigente, nos ponemos tremendas exigencias y nos frustramos si no lo logramos. ¿De dónde salió esto? Rendir al máximo, todo tengo que hacerlo, los

famosos “tengo que”, que al finalizar el día nos dejan tirados y parecemos amebas que igual siguen enloquecidas porque mañana será otro día nefasto.

La verdad está en el corazón, no en la mente pequeña, esta siempre nos lleva por el camino equivocado, haciéndonos creer que si no la escuchamos estamos fallando.

Aprender a escucharnos, ese “nos” habla de un yo más profundo y real que el personaje comprometido con sus roles de la vida en sociedad. Nos habla de quienes somos, nos habla de la persona detrás del personaje, nos habla del nosotros olvidado, el nosotros al que en realidad estamos defraudando. Es el “nos” que vino a desarrollarse, a aprender a ser feliz, a manifestarse en armonía y en paz, porque es su naturaleza. Es el “nos” que callamos, al que reprimimos y castigamos.

Por eso nuestro corazón sufre, por eso esta vida se nos hace cuesta arriba, porque nos olvidamos que lo máspreciado que tenemos es a nosotros mismos y que sólo si verdaderamente nos amamos, podremos amar, vivir, sentir, dar y compartirnos en plenitud.

Entonces, querido amigo que no sabe decir NO y que por ello sufre. Te propongo un reinicio. Un stop en el camino, que revises tu vida, con calma y con tiempo, armate un espacio sólo para esto. Te propongo que veas las veces que te olvidaste de vos mismo. Que observes con detenimiento si eso te ha dado alegría. Y que te preguntes si aún no los has hecho, que hay detrás de esta conducta casi automática de postergación. Ahí van a aflorar sombras, lados un tanto oscuros. No les temas. Observalos y hacelo con cariño, sacá para vos la empatía que tenés con los otros y date cuenta que tu postergación es desamor para con vos, y que esto, nunca está justificado.

Para poder estar de verdad para los otros, debemos primero estar para nosotros mismos. Sé que es arduo, que nos parece incomprensible, ahí buscá el silencio, parate frente al espejo, mirate y observá cuanto daño sin darte cuenta te has hecho. Nunca es tarde para aprender a amarnos y priorizarnos, acordate no es egoísmo, tu corazón nunca podría llevarte a eso. Tu corazón es noble, como el de un niño, tu corazón es sabio, aprendé a escucharlo. Mirate, querete y prometete que hoy empezás la tarea de amarte.

Que saber decir que no es una manera de amarte y que ya es hora de respirar profundo, sentirte orgulloso y feliz y ¡darle para adelante!

Y si el círculo se achica, y si a alguien le molesta, acordate, pasar el tamiz de vez en cuando, es otra manera de amarte. No toda compañía es amigo, no toda compañía es sana, es hora de elegir lo bueno, lo sincero y que ese círculo sea de amor, comprensión y con la gente que vibra igual que vos.

Todo lo que sea forzado... por más hermoso que parezca, no es lo adecuado.
Aprendamos a decir que no, entonces cada Si saldrá del corazón, resonará bonito,
se multiplicará en amor y es así volverá a vos.-

L.U.X.33 Luz en el camino.-