



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 68

Inovação: você sabe lidar com limites?

Como humanos sempre devemos escolher entre alternativas e assim lidar com limites. Quando eu escolho “A”, tenho de abrir mão das alternativas “B, C e D”. E aí estão presentes os limites.

Freud, o pai da psicanálise, estabeleceu a estrutura da psique em 3 instâncias: superego, ego e id, que coexistem em nossa mente e muitas vezes entram em conflito. O Id é nossa parte instintiva e inconsciente, quer satisfação imediata. O ego é a parte racional e consciente, que administra a relação entre o id e superego, bem com o meio ambiente. O superego é a parte moral e crítica, representando as regras e valores. O Id é o “eu quero” e o superego é o “tem que”.

Os limites se modificam e variam ao longo da vida. Na infância, dos 0 aos 12 anos, os limites são dados principalmente pelos pais e professores. Muitas dessas crenças, às vezes obsoletas, permanecem na idade adulta. Na adolescência, dos 13 aos 18 anos, o jovem quer romper limites e construir sua identidade. No início da vida adulta, dos 19 aos 30 anos, o jovem deve escolher profissão, relacionamentos e autonomia financeira. Especialmente nessa fase vem a difícil tarefa de estabelecer prioridades e aceitar que nem tudo é possível. Na meia-idade, dos 31 aos 60 anos, os limites são do corpo, do tempo e do equilíbrio entre o pessoal e o profissional. Na maturidade, dos 60 anos em diante lidar com limites físicos do envelhecimento, das perdas e da finitude.

Os limites, as regras existem em qualquer idade, e estruturam a vida em sociedade e a individual. Aceitar os limites é uma difícil tarefa, por exemplo, para os idosos, que gostariam de fazer hoje o que faziam aos 20 anos, e que agora são mais difíceis ou até não realizáveis. A transgressão dos limites pode trazer satisfação, mas pode também trazer adoecimento ou vícios no nível pessoal, ao rompimento de vínculos nos relacionamentos, no social sofrer sanções legais. Saber equilibrar os “tem que” com os “eu quero” leva à sabedoria, liberdade e maturidade.

O que fazer com os limites? Em primeiro lugar aceitar que eles existem e devem ser respeitados. E compreendê-los como fatores de segurança, por exemplo, à saúde. Leis devem ser respeitadas e coletivamente podem ser revistas e melhoradas. Muitos limites, principalmente dentro de uma coletividade, podem ser renegociados. O desafio a limites existentes pode levar a progressos, por exemplo, entre a segurança e a liberdade, ou na ciência ao questionar paradigmas existentes. O apoio da psicoterapia pode levar a esse equilíbrio, levando a soluções que equilibrem demandas conflitantes. É o conflito entre a inovação e o conservadorismo.



Gustavo G. Boog é psicólogo, na abordagem TCC e Jung, mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. Tem formação de Engenharia de Produção e Mestrado em Teoria e Comportamento Organizacional. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa e de cada organização se realize, sejam jovens, adultos ou idosos.



+55 11 99137-7691



gustavo@boog.com.br
www.boog.com.br
www.boogterapia.com.br

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas