No es una frase incompleta: El minimalismo de los límites

Autora: Astrid Craig

Editora: Mindfulness

Colaboradora semanal: Minimalismo

Coeditoras: Jaedalynn Hall, Kelsey Ericah Ang y Hailey De Fremery

---

Por Astrid Craig

A la mayoría de nosotros nos enseñaron a ser amables, flexibles y complacientes. Di que sí. Sé servicial. No causes problemas. Ya sea en casa, en la escuela o al observar cómo se comportaban los adultos, entendimos desde temprano un mensaje: es más fácil agradar cuando estás disponible.

Pero en algún momento, decir que sí dejó de sentirse como una elección. Se volvió automático. Decíamos que sí por culpa, por miedo a decepcionar, o por evitar la incomodidad de decir que no. Aceptábamos planes incluso estando agotados. Accedíamos a cosas para las que no teníamos energía. Nos poníamos en último lugar y lo llamábamos "ser buena persona".

El problema es que decir sí todo el tiempo no solo te agota—empieza a borrarte. Tu paz, tu tiempo, tu energía. Todo lo que te hace sentir en equilibrio comienza a desaparecer. Y ahí es cuando te das cuenta de que los límites no son opcionales. Son esenciales.

Establecer límites es una forma de minimalismo—pero no del que se ve en habitaciones perfectas de Pinterest o en armarios cápsula. Es una limpieza mental y emocional. Es aprender a hacer una pausa antes de decir sí automáticamente. Es darte cuenta de que no todo merece acceso a ti. Y es entender que no le debes una explicación completa a nadie cada vez que digas no.

Estamos tan acostumbrados a justificar nuestro "no" que nos parece incorrecto no hacerlo. Pero "no" es una frase completa. Es directa. Es honesta. Y para las personas que te respetan, es suficiente.

Eso no significa que sea fácil. Decir que no incomoda. Puedes temer que otros piensen que eres grosera o egoísta. Pero esa incomodidad es temporal—el agotamiento no lo es. Cuanto más practiquemos proteger nuestro tiempo y espacio emocional, más entenderemos lo necesario que es. No necesitas estar disponible todo el tiempo para ser una buena amiga, estudiante, pareja o persona. Solo necesitas ser honesta—con los demás y contigo misma.

Los límites no son muros. No alejan a las personas—les muestran dónde está la puerta. Ayudan a los demás a entender cómo amarte y respetarte mejor. Y te permiten vivir con intención, no por obligación.

Así que tal vez la forma más poderosa de autocuidado no sea una mascarilla facial ni un día de spa. Tal vez sea decir "no" cuando realmente lo sientes—y dejar que eso sea suficiente.

Porque proteger tu paz no es egoísta. Es sostenible.

Y, sinceramente, puede ser lo más liberador que hagas en tu vida.