

E como expressar os meus limites?

A ANATOMIA DO LIMITE



na base
da conversa



Expressar limites é um ato de coragem e cuidado consigo mesmo, que protege o que é importante e fortalece nossas relações.

Nesta aula, vamos explorar como expressar nossos limites de maneira assertiva e respeitosa, protegendo aquilo que consideramos essencial. Definir e comunicar nossos limites é um ato de autocuidado e uma maneira de cultivar relacionamentos baseados na compreensão e no respeito. Vamos entender a "anatomia do limite" e como diferenciar um limite de uma exigência.

Atenção:

Se você está em uma situação que coloca sua vida ou necessidades essenciais em risco, é importante buscar ações de proteção imediata. Diante de um ato violento, não se cobre a capacidade de dialogar com quem o cometeu - nesse caso, o que queremos é te encorajar a buscar apoio e legitimar caminhos de preservação.

A anatomia do limite

A expressão de um limite é um caminho possível, mas não uma regra rígida. **O mais importante é que consigamos proteger nossas necessidades.** Em algumas situações, pode não caber um pedido antes, e, em outras, talvez não haja espaço para expressar o limite verbalmente, sendo necessário apenas tomar uma ação para garantir o cuidado necessário.

Com isso em mente, aqui estão alguns passos que podem te apoiar a honrar o seu limite na base da conversa:

1. Identifique o valor ou necessidade que quer proteger:

Antes de expressar qualquer limite, é essencial que você saiba qual é o valor ou necessidade que está sendo ameaçado. Pode ser sua saúde, sua autonomia, privacidade, descanso ou qualquer outra coisa importante para você.

2. Cheque internamente, existe espaço para fazer um pedido primeiro?:

Antes de ir direto para a declaração de um limite, busque fazer um pedido. Declarações como "Isso me incomoda, podemos mudar de abordagem?" são tentativas de resolver o problema de forma colaborativa. O pedido mostra disposição para um diálogo e amplia a compreensão mútua (mas lembre-se, não é uma obrigação).

3. Declare o limite e a ação que você vai tomar: Caso o pedido não seja atendido e o valor ou a necessidade continuem em risco, declare o limite. Um exemplo seria: "Se essa for a única abordagem, vou preferir consultar outro profissional." Dessa forma, você está estabelecendo ações que serão tomadas para proteger seu bem-estar.

4. Mantenha a autonomia sobre sua ação: Lembre-se de que um limite não é uma imposição sobre o comportamento alheio, afinal de contas, não conseguimos controlar o comportamento do outro. Trata-se de decidir o que você fará para se proteger. Essa autonomia é fundamental para que o limite não seja confundido com uma exigência ou uma tentativa de controle.

Lembre-se: No limite, você tem autonomia para agir de forma a proteger seus valores, sem impor ou controlar o comportamento da outra pessoa. A ideia é honrar o que é importante para você, e não ensinar uma lição ou constranger o outro.

Sua vez de praticar:

1. Identifique uma situação recente: Pense em uma situação recente em que você disse sim sem querer dizer não, ou sentiu algum incômodo e não conseguiu expressá-lo.

2. Qual necessidades você queria proteger?: Consulte a lista de necessidades para identificar o que queria cuidar. Por exemplo, autonomia, respeito, segurança?

3. Existe espaço para fazer um pedido? Se sim, busque formulá-lo. De que forma você gostaria que a outra pessoa contribuísse com a sua necessidade? Lembre-se: a característica chave de um pedido é a abertura para receber um não. Caso não haja essa abertura, é importante que você pule esse passo.

4. Defina o limite e a ação: qual ação você poderia tomar para proteger seus valores? Expresse isso de forma direta e assertiva.

Pra fechar essa conversa

Conta pra gente:

Já aconteceu de você expressar um limite e perceber que acabou sendo uma exigência? Ou, talvez, faltou expressá-lo e isso te trouxe desconforto? Compartilhe conosco sua experiência nos comentários, e vamos aprender juntos a cuidar melhor de nossos limites e relações na base da conversa.