

Escutando o limite do outro

A ANATOMIA DO LIMITE



na base
da conversa



Quando acolhemos o limite do outro, cuidamos da confiança e da saúde da relação.

Nesta aula, vamos explorar como podemos escutar e respeitar os limites do outro, mesmo quando ele não consegue expressá-los claramente. Muitas vezes, a falta de clareza em colocar limites pode levar a mal-entendidos e ressentimentos. Nossa responsabilidade em relações saudáveis é estar atentos aos sinais do outro e criar um ambiente em que seja seguro dizer 'não'. Vamos aprender estratégias práticas para acolher e valorizar os limites de quem está ao nosso redor.

Respeitando o não que não foi dito

Nem sempre o limite de alguém é explicitamente expresso com palavras. Muitas vezes, a outra pessoa pode ter dificuldade em colocar um limite e, em vez de verbalizar um 'não', ela fica em silêncio ou dá sinais sutis de desconforto. Quando isso acontece, nós podemos estar atentos em acolher esses sinais e respeitar esses limites implícitos.

Um exemplo disso pode acontecer em relações pessoais ou profissionais, como uma situação em que alguém tem dificuldade em dizer 'não'. É necessário abrir uma conversa, deixando claro que um 'não' sincero é preferível a um 'sim' que depois não se concretiza. Esse tipo de diálogo pode abrir espaço para que a pessoa se sinta mais segura em expressar seus limites, mesmo que isso cause frustração momentânea.

Como acolher os limites do outro

Aqui estão algumas dicas para ajudar a criar um ambiente em que a outra pessoa se sinta segura para expressar seus limites:

1. Estabeleça um ambiente seguro: Muitas vezes, precisamos verbalizar o óbvio para garantir que a outra pessoa se sinta confortável em dizer 'não'. Deixe claro que é completamente aceitável não concordar ou não poder atender a um pedido. Por exemplo: "Quero que você se sinta à vontade para ser sincero comigo. Se não puder, tudo bem – vamos buscar uma alternativa juntos."

2. Mostre curiosidade genuína: Incentive a pessoa a refletir sobre sua capacidade ou limitações. Pergunte sobre o impacto que uma decisão pode ter na carga de trabalho dela ou na rotina: "Como isso se encaixa no que você já tem para esta semana?" ou "Você vê algum desafio em seguir esse caminho?"

3. Dê tempo para refletir: Nem todo mundo consegue definir seus limites imediatamente. Ofereça um tempo para que a pessoa possa refletir antes de responder: "Você quer pensar um pouco antes de me responder? Podemos retomar isso em 30 minutos ou amanhã, se isso te ajudar."

4. Valorize a honestidade: Quando alguém diz 'não', isso pode ser difícil e até assustador para a pessoa. Reconheça a coragem dela e valorize a honestidade: "Obrigado por ser sincero comigo. Valorizo muito sua transparência."

Pode ser que o limite do outro seja frustrante pra você...

Nem sempre ouvir um 'não' é fácil, principalmente quando estamos empolgados com nossas ideias ou planos. Mas lembre-se, Em uma situação, por exemplo, alguém pode trazer uma proposta que está animado para realizar, mas o outro coloca um limite dizendo que não é possível naquele momento.

Lembre-se que o “não” não precisa ser o final da conversa, mas sim uma oportunidade para explorar novas alternativas e encontrar um caminho que respeite as necessidades de todos os envolvidos.

Sua vez de praticar:

1. Identifique uma situação recente: Pense em uma situação recente em que alguém expressou (ou deu sinais de) um limite para você.

2. Reflita sobre sua Reação: Como você reagiu ao perceber esse limite? Houve frustração ou aceitação?

3. Pratique a Curiosidade: Imagine como poderia ter sido sua reação se você tivesse escutado o 'não' com curiosidade e abertura. Qual poderia ser uma pergunta que ajudaria a pessoa a se sentir mais confortável para compartilhar suas preocupações?

Pra fechar essa conversa

Lembre-se: escutar um limite é uma forma de cuidar do outro e de nós mesmos. Um 'não' honesto é sempre melhor do que um 'sim' que resulta em desconexão e mágoa.

"Por trás de todo 'não' há um 'sim' para algo importante. Escutar limites é também escutar o que o outro quer proteger."

Conta pra gente:

Tem alguém na sua vida que pode estar com dificuldade de colocar limites? Como você pode criar um ambiente seguro para que essa pessoa se sinta confortável em dizer 'não'? Compartilhe suas experiências e reflexões sobre como podemos escutar os limites com mais empatia e cuidado.