

Afinal, o que são limites?

A ANATOMIA DO LIMITE



na base
da conversa

“ Cuidar das suas relações não deve significar abrir mão de si. Estabelecer limites é essencial para cultivar relações saudáveis e manter sua vitalidade.

Nesta aula, vamos entender o que são limites e como eles podem ser expressos de maneira compassiva, sem perder de vista os nossos valores e as nossas necessidades. Vamos falar sobre como não se perder no cuidado com os outros, aprendendo a estabelecer limites que respeitem tanto o eu quanto o nós.

Limites e o exercício de cultivar vitalidade

Na busca por resolver as coisas na base da conversa e ser uma pessoa que cuida das relações, muitas vezes acabamos confundindo isso com estar sempre disponíveis, sem nunca dizer não. Isso pode nos levar a um lugar de autoabandono e a nos afastarmos do conceito de **“ahimsa”**, que vem da filosofia da Não Violência e significa *“não causar danos a nenhum ser”*: **e isso nos inclui.**

Cultivar a vitalidade é essencial para manter relações saudáveis. Cuidar da nossa energia e saber quando precisamos definir limites são maneiras de preservar a nós mesmos enquanto buscamos uma convivência harmoniosa.

Pedidos, exigências e limites

Pedidos são expressões que têm abertura para o não; existe a flexibilidade para encontrar outras maneiras de atender à necessidade.

Já nas exigências, não há essa flexibilidade, e uma punição ou consequência é imposta caso não sejam atendidas.

Os limites são uma nova distinção. Um limite é a expressão assertiva de qual ação você vai tomar para proteger os seus valores e necessidades. Ele envolve a sua própria autonomia, não uma tentativa de controlar o outro.

Por exemplo:

Em um encontro de família onde surgem comentários desconfortáveis sobre outras pessoas, você poderia fazer um pedido: *“Gente, fico desconfortável em falar sobre as pessoas quando elas não estão presentes. Podemos mudar de assunto?”* Mas se o pedido não for atendido, você poderia estabelecer um limite: *“Se continuarmos falando mal dessas pessoas, eu prefiro me retirar.”*

Podemos ainda pensar em uma situação mais sensível, como quando você está em um ambiente de trabalho e um gestor faz comentários que são ofensivos ou inapropriados. Pode ser bem mais difícil expressar um limite aqui, pois envolve dinâmicas de poder e medo de represálias.

No entanto, se mesmo após um pedido a situação continuou se repetindo, um possível limite poderia ser: *“Eu me sinto desconfortável com esse tipo de comentário. Se isso continuar, vou precisar envolver o RH para garantir um ambiente respeitoso para todos nós.”* Nesse caso, você está protegendo seus valores de respeito e segurança, ao mesmo tempo em que deixa evidente qual ação tomará para se proteger.

É importante reconhecer que diante de determinada relação, pode não ser seguro expressar em palavras para o outro o seu limite. **Lembre-se:** a essência do limite é a ação que você vai tomar, e não é uma obrigação expressar isso para o outro. Especialmente nesses casos, buscar apoio de sua rede é de grande importância.

Sua vez de praticar:

- 1. Identifique uma situação de desconforto:** Pense em uma situação recente em que você se sentiu desconfortável ou invadido(a) por não ter colocado um limite.
- 2. Pergunte-se o que é importante:** Quais são os valores ou necessidades que estavam sendo violados naquela situação? Podem ser coisas como respeito, descanso, privacidade ou compreensão.
- 3. Transforme em um limite:** Pense em qual ação você pode tomar para cuidar dessas necessidades. Como você poderia comunicar esse limite? Por exemplo, *“Caso você não tope voltar para casa comigo em 30 minutos, vou escolher por voltar sozinha, realmente não estou me sentindo bem nesse ambiente”*.

Pra fechar essa conversa

Estabelecer limites é um ato de cuidado consigo mesmo e com as suas relações. Ele permite que você se mantenha conectado aos outros sem se abandonar no processo.

Conta pra gente:

Você já viveu uma situação assim? Qual foi o pequeno passo que você deu para respeitar o tempo do outro e cuidar da relação?