

E quando ultrapassaram o meu limite?

A ANATOMIA DO LIMITE



na base
da conversa

“ Se o seu limite foi ultrapassado, queremos te convidar a não ficar na paralisia da culpabilização ou da autocrítica, mas sim, a transformar o momento em um aprendizado compassivo, e se fortalecer para os próximos passos.”

Nesta aula, vamos falar sobre o que acontece quando nossos limites são ultrapassados e não conseguimos expressá-los. Muitas vezes, quando não conseguimos colocar um limite, acabamos ficando presos em culpabilizações ou indo para a autocrítica: nos julgamos, nos culpamos, e isso acaba se tornando um ciclo de dor que não nos ajuda a resolver a situação. Vamos aprender a olhar para essas situações de uma forma mais compassiva e a encontrar o que precisamos para nos fortalecer.

Quando a autocrítica pega pesado

Quando ultrapassam nossos limites e não conseguimos expressá-los, é muito comum que a autocrítica tome conta: "Por que eu não falei nada? Por que fui covarde?". Essa voz interna não é produtiva e não nos ajuda a resolver a situação. Ela apenas nos leva a perder energia em um ciclo de culpa e julgamento.

O antídoto para a autocrítica é lembrar que toda ação que tomamos é uma tentativa de cuidar de alguma necessidade. Se não conseguimos falar ou expressar um limite, é porque havia outra necessidade ali chamando nossa atenção – talvez a necessidade de acolhimento, de apoio, de harmonia, ou de aceitação.

Em vez de nos julgar, podemos nos perguntar: "Qual necessidade eu estava tentando proteger naquele momento?". Trazer curiosidade sobre nossas necessidades é um caminho muito mais produtivo do que o julgamento.

Cultivando a rede de apoio

Quando nossos limites são ultrapassados e sentimos a dor disso, um recurso muito importante é a nossa rede de apoio. Muitas vezes, diante de uma situação que não conseguimos expressar nosso limite, contar com uma pessoa de confiança para desabafar e pedir apoio pode ser o primeiro passo para nos fortalecer e entender como agir em seguida.

Cultivar uma rede de apoio é um gesto de cuidado consigo. Quando nos permitimos ser vulneráveis com pessoas que confiamos, ganhamos suporte e podemos elaborar formas mais saudáveis de lidar com nossos limites.

Dinâmica de poder e silenciamento

Às vezes, não conseguimos expressar um limite porque estamos em situações onde há uma dinâmica de poder que nos impede de falar. Seja em um espaço de trabalho, seja em relações pessoais, dinâmicas estruturais podem nos colocar em uma posição de menor poder, onde não nos sentimos seguros ou legitimados para expressar um limite.

Nesses casos, é importante lembrar que essa não é uma responsabilidade apenas individual. As dinâmicas de silenciamento fazem parte de um contexto coletivo maior, e buscar apoio, reflexão e ações coletivas pode ser essencial para enfrentar essas situações honrando a sua experiência, segurança e saúde.

Lembre-se: os limites que não conseguimos colocar não são um fracasso. São um convite para compreender nossas necessidades e cuidar de nossa vulnerabilidade.

Sua vez de praticar:

1. Lembre de uma situação recente: Pense em uma situação recente em que você não conseguiu expressar um limite e se sentiu mal por isso.

2. O que você estava protegendo?: Pergunte a si mesmo: "Qual necessidade eu estava tentando proteger ao não expressar esse limite?" Talvez fosse harmonia, apoio, aceitação?

3. Procure acolhimento: Pense em uma forma de se acolher nesse momento. Pode ser escrever uma mensagem para você mesmo, procurar alguém da sua rede de apoio, ou simplesmente respirar fundo e lembrar que você estava tentando cuidar de si de alguma forma.

Pra fechar essa conversa

"Respeitar seus limites começa por reconhecer suas necessidades, mesmo quando elas se manifestam em silêncio."

Conta pra gente:

Quando foi a última vez que você não conseguiu expressar um limite? Como se sentiu e o que acredita que estava tentando proteger naquele momento? Compartilhe nos comentários e vamos juntos nos apoiar para encontrar caminhos mais compassivos para lidar com nossos limites.