



MELISSA URBAN

**COMO
COLOCAR
LIMITES**

**MELHORE SEUS
RELACIONAMENTOS
E CONQUISTE SUA
LIBERDADE**

**"Melissa Urban ajuda você a descobrir quais são as suas
necessidades e propõe roteiros para se expressar com clareza."**

— LORI GOTTLIEB, autora de *Talvez você deva conversar com alguém*

COMO COLOCAR LIMITES



MELISSA URBAN

**COMO
COLOCAR
LIMITES**

**MELHORE SEUS
RELACIONAMENTOS
E CONQUISTE SUA
LIBERDADE**



SEXTANTE

Título original: *The Book of Boundaries*

Copyright © 2022 por Melissa Urban
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Ivanir Calado
preparo de originais: Priscila Cerqueira
revisão: Ana Grillo e Tereza da Rocha
projeto gráfico e diagramação: Valéria Teixeira
capa: Faceout Studio | Amanda Hudson
adaptação de capa: Angelo Bottino
imagem de capa: Shutterstock
impressão e acabamento: Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

U64c

Urban, Melissa, 1974-
Como colocar limites / Melissa Urban ; tradução Alves Calado. - 1. ed.
- Rio de Janeiro : Sextante, 2023.
336 p. ; 23 cm.

Tradução de: The book of boundaries
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-5564-627-6

1. Limites (Psicologia). 2. Comunicação interpessoal. 3. Comportamento autoprotetor. 4. Assertividade (Psicologia). I. Calado, Alves. II. Título.

23-82951

CDD: 158.2
CDU: 17.021.1



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

PARA MEU MARIDO E MINHA IRMÃ,
QUE ESTÃO SEMPRE NO MEU TIME

Nota da autora

Na última década conversei com milhares de pessoas sobre seus limites. As histórias que você lerá neste livro surgiram dessas conversas. Algumas foram contadas sem alteração nenhuma, e mantive os nomes reais sempre que permitido. Na maioria dos casos, mudei nomes e outros detalhes para proteger a privacidade das pessoas. Houve ainda situações em que mescliei várias conversas em uma única história coesa. Em todos os casos, meu objetivo foi capturar a profundidade e a amplitude dos muitos problemas – e oportunidades – que surgem quando estabelecemos limites.

Quanto aos termos que indicam gênero, preservei seu uso original. Sempre que vir palavras como “esposa” ou “dela”, saiba que a história me foi contada desse jeito, com esses termos ou pronomes. Nos casos em que fundi várias narrativas, optei por palavras neutras, como “o cônjuge” ou “a pessoa”.

Por fim, devo reconhecer e declarar de antemão: estabelecer limites é uma expressão de poder e privilégio. (E se você nunca pensou desse modo, provavelmente é porque tem, assim como eu, um monte de privilégios adquiridos sem merecimento.) Branca, heterossexual, saudável, financeiramente segura e magra, desfruto de certo grau de poder na nossa sociedade. Esses privilégios e esse poder significam que posso estabelecer limites com relativa confiança e geralmente esperar que os outros respeitem meus desejos. Quem pertence a grupos historicamente marginalizados – pessoas não brancas, com deficiência, acima do peso ou LGBTQIA+, por exemplo – não tem o mesmo privilégio, o mesmo poder ou a mesma relação com limites. Sem esse privilégio, é provável que você sinta mais medo de ditar as próprias regras, e a verdade é que os

outros estarão menos inclinados a respeitá-las. (É assim que funcionam os sistemas de opressão.)

Preciso ficar atenta a essa disparidade de poder no meu trabalho, mas isso só terá valor se me levar à ação e suscitar mudanças de comportamento. É apenas um pequeno passo, o reconhecimento de que sou incapaz de capturar de modo exato as experiências vividas por todo mundo.

Agradeço a cada pessoa que compartilhou comigo, com tanta generosidade, detalhes íntimos de sua vida. E, mesmo que jamais nos encontremos, espero que você veja suas histórias refletidas nas que eu conto aqui, e que elas lhe deem confiança para estabelecer os limites necessários para assegurar a sua liberdade.

PRIMEIRA PARTE

Iniciação aos limites

Um curso intensivo sobre limites

Não faz muito tempo, recebi uma mensagem de Charley, que me segue no Instagram. Ela estava morrendo de medo de uma visita que faria à mãe e me mandou um pedido de socorro na véspera da viagem. “Amanhã vou encontrar minha mãe pela primeira vez desde que ganhei 10 quilos”, escreveu. “Meu peso (e o dela) sempre foi um dos seus assuntos prediletos, mas odeio falar sobre isso. Embora ache que a intenção é boa, os comentários que ela faz ferem muito minha autoestima e não ajudam em nada. Por causa disso nosso relacionamento ficou estremecido, mas senti falta dela no último ano. Eu adoraria que essa visita fosse agradável, divertida, em vez de intimidadora.”

Esse tipo de receio deveria disparar um alerta no seu cérebro: *Plim, plim, plim – limite necessário!* Se um limite é uma linha que demarca uma área – neste caso, a sua área de conforto, segurança e saúde mental –, sentir ansiedade, nervosismo ou vontade de evitar determinada pessoa ou assunto é um sinal claro de que seus limites estão sendo ultrapassados e de que é preciso estabelecê-los com firmeza.

Infelizmente, a maioria de nós ignora esses alertas e parte para reações menos saudáveis. Você faz a visita como se estivesse indo para a batalha e explode de raiva ao primeiro comentário casual. Cancela no último minuto sem dar explicação, deixando o ente querido confuso e magoado. Ou se sacrifica, tomando a iniciativa de fazer piada com o próprio peso antes que a outra pessoa possa lhe causar sofrimento.

Você deixou que a ansiedade, os sentimentos negativos e o ressentimento invadissem suas relações porque não soube fazer com que funcionassem

melhor. Mas agora você sabe que a solução é colocar limites – e o primeiro passo é *saber quando precisa de um*.

As três etapas dos limites:

- 1. Identifique a necessidade de estabelecer um limite.*
- 2. Estabeleça o limite usando uma linguagem clara e gentil.*
- 3. Mantenha o limite impondo consequências, se necessário.*

PRIMEIRA ETAPA: IDENTIFIQUE A NECESSIDADE DE ESTABELEECER UM LIMITE

No ano passado, ao visitar meus pais, eles me surpreenderam com uma conversa sobre como eu estava administrando a guarda compartilhada do meu filho com o pai dele. Apesar da boa intenção, eles passaram totalmente do ponto, dando opiniões mordazes sobre o modo como eu criava meu filho. O restante da visita foi incômodo e desconfortável. Nos meses seguintes meus pais nos convidaram para visitá-los várias vezes, mas eu sempre encontrava motivos para dizer que não podíamos ir: estava ocupada no trabalho, meu filho tinha um jogo, o tempo não estava bom. Claro, o verdadeiro motivo para evitá-los era que eu não queria que tocassem novamente naquele assunto. A certa altura meu novo marido perguntou com gentileza: “Então você nunca mais vai visitá-los ou...?”

Achei o comentário irritante, mas lúcido. É claro que eu queria ver meus pais, mas também queria que eles respeitassem meu direito de tomar decisões sobre meu filho. Precisava estabelecer um limite.

Na visita seguinte, assim que chegamos, eu disse: “Olha, não vou falar mais com vocês sobre o pai do meu filho. Eu sou a mãe da criança e não estou pedindo a opinião de vocês sobre a guarda compartilhada.” Para ser sincera, parecia que meus pais sabiam que isso iria acontecer. Eles disseram que entendiam e respeitariam meu pedido. Então eu relaxei e desfrutei o tempo que passamos juntos compartilhando histórias de família sem o medo de eles fazerem as mesmas “sugestões” de novo.

Esse é um exemplo perfeito de como os limites podem melhorar um relacionamento. Eu morria de medo de encontrar meus pais por causa da

ansiedade provocada por esse assunto específico – então percebi que podia simplesmente dizer que não queria mais ter aquela conversa. Na mesma hora me senti mais leve. Eu me tornei capaz de curtir cada segundo com eles, e meus pais sabiam exatamente onde estavam os meus limites.

O LIMITE TEM A VER COM O SEU COMPORTAMENTO, NÃO COM O DOS OUTROS

Posso não gostar de saber que meus pais questionam minhas decisões, mas não posso proibi-los de ter opinião própria, ou de conversar entre si sobre como eu crio meu filho. O que posso fazer é estabelecer um limite com relação ao modo como recebo essas opiniões. O limite não é “Não discordem de mim”, porque isso não está sob o meu controle. Em vez disso, digo “Não vou aceitar opiniões contrárias a respeito disso”, porque isso se refere ao meu comportamento, não ao deles. Vamos aprofundar o assunto na página 38.

Aposto que você consegue pensar em pelo menos uma dúzia de situações como essa em sua vida. Sentir medo ou ansiedade antes de se encontrar com alguém é o sinal mais eloquente da necessidade de limite. Talvez você queira evitar alguém porque essa pessoa oferece conselhos não solicitados sobre seu peso, sobre seu relacionamento amoroso (ou sua solteirice), ou sobre sua decisão de ter filhos ou não. Talvez essa pessoa provoque conflito e drama aonde quer que vá, sempre fazendo fofocas, reclamando ou enfatizando notícias negativas. Talvez ela faça com que você sinta culpa sempre que nega um pedido. Talvez você sempre termine com a sensação de que essa pessoa se aproveitou de você.

Pense nos relacionamentos da sua vida – familiares, profissionais e de amizade. Você se sente em conflito em algum deles neste momento? Às vezes são pessoas de quem você realmente gosta, que admira e deseja manter por perto – mas a ideia de interagir com elas lhe provoca ansiedade ou medo. Esse frio na barriga é um indicador fundamental de que existe no relacionamento algum aspecto que seria melhorado ou corrigido com a imposição de limite.

Mas às vezes esses sinais podem ser sutis. Vamos falar sobre o vazamento de energia.

ALGUÉM VIU MINHA ENERGIA POR AÍ?

Vazamento de energia: aposto que você conhece a sensação. Cada interação que você tem, seja almoçar com sua mãe, responder a um comentário numa rede social ou simplesmente pensar no seu último namoro, é uma troca de energia. Às vezes essas trocas deixam uma sensação de vigor, positividade e conforto. Mas todos nós sabemos como é sair do restaurante, fechar o Instagram ou parar de olhar aquelas fotos antigas e sentir... um vazio. Um peso. Frustração. Isso é vazamento de energia: quando suas interações consomem mais energia do que repõem.

Talvez você nem perceba o que está acontecendo, mas sinta tristeza depois de conversar com aquele colega de trabalho que está sempre infeliz, metido em confusão ou fazendo fofoca. Sinta exaustão após uma simples e breve visita aos seus sogros críticos. Recuse a ligação sempre que vê o nome daquela amiga na tela do celular. Nessas interações sua energia está sendo sugada: isso é um sinal irrefutável de que seu relacionamento precisa de limite.

SINAIS DE QUE VOCÊ PRECISA ESTABELEECER UM LIMITE

- Você sente medo ou ansiedade ao tocar em determinado assunto.
- Você está sempre evitando certas pessoas.
- Você ouve opiniões ou comentários não solicitados com muita frequência.
- Você sente que determinado relacionamento é unilateral.
- Você concorda com tudo só para evitar confrontos.
- Você ouve dizer, direta ou indiretamente, que os sentimentos dos outros são mais importantes do que os seus.
- Você sente sua energia ser drenada na presença de certa pessoa ou logo que ela vai embora.
- Você sempre acaba participando involuntariamente dos conflitos ou dos dramas de outra pessoa.

- Você sente negatividade ou ansiedade depois de passar algum tempo com certa pessoa.
 - Você já pensou em “dar um tempo” em alguma relação.
-

O vazamento de energia também acontece fora dos relacionamentos – às vezes é autoinfligido. Você pode perceber que sua energia se esvai rapidamente quando ingere bebida alcoólica, faz compras pela internet por puro tédio ou por ansiedade, imagina brigas ou situações estressantes que só existem na sua cabeça, compara-se implacavelmente com outras pessoas nas redes sociais, assiste aos noticiários ou fica até tarde vendo qualquer coisa na Netflix. Se você acha que suas atividades solitárias deixam um sentimento de raiva, esvaziamento ou depressão, esse é o momento perfeito para estabelecer um limite – um limite amoroso *de* você *para* você, destinado a manter sua segurança e sua saúde. (Falaremos mais sobre limites pessoais no Capítulo 10.)

LIMITES NÃO SÃO MAUS

Há pouco tempo uma mulher chamada Nancy me mandou uma mensagem por uma rede social: “Eu caminho sozinha todas as manhãs, para minha própria saúde mental. Ultimamente uma vizinha idosa tem se convidado para ir junto. Ela me espera sair e então me acompanha. É uma pessoa muito boa, e está claro que gosta da minha companhia, mas esse é o único momento que eu tenho só para mim. Como posso dispensá-la sem me sentir cruel?”

Entendo Nancy perfeitamente. Nós (em especial mulheres) costumamos ouvir que é egoísmo colocar nossos próprios sentimentos e nossas necessidades em primeiro lugar. Esta é uma objeção comum a estabelecer limites: parece uma coisa fria ou punitiva, como se estivesse erguendo um muro entre você e as outras pessoas. Mas lembre-se: os limites não são paredes, são *cercas*. E boas cercas geram bons vizinhos.

Os limites permitem que as pessoas que gostam de nós nos apoiem da maneira que preferirmos. Eles separam claramente o que é útil do que é

prejudicial, e assim ninguém precisa ler nossa mente. Eles nos permitem ter relacionamentos plenos e sinceros quando expressamos com clareza nossas necessidades, pois assim fica mais fácil para os outros as respeitarem. De fato, o melhor modo de preservar um relacionamento costuma incluir a imposição de algum limite.

Nancy gostava da vizinha e queria ter um bom convívio com ela. Se essa vizinha continuasse atrapalhando suas caminhadas matinais, Nancy ficaria ressentida, depois com raiva, e talvez um dia até reagisse com grosseria, por pura frustração. Estabelecer um limite seria um ato de *gentileza*, que permitiria a Nancy dar atenção à vizinha sem colocar suas próprias necessidades na fila de espera.

Perguntei a Nancy quantas manhãs ela estaria disposta a passar em companhia da vizinha – de zero a todas. Ela respondeu que gostaria de caminhar com ela uma vez por semana, aos sábados ou domingos. Assim, mandei a Nancy um roteiro para ela usar no dia seguinte: “Bom dia! Olha, vou começar a caminhar sozinha nos dias de semana. Esse é o único tempo que eu tenho para mim mesma, e preciso disso para a minha saúde mental. Você gostaria de caminhar comigo nas manhãs de sábado, quando as coisas ficam menos agitadas?” Nancy adorou a sugestão. Isso permitiu que as duas tivessem o que queriam: um tempo agradável juntas, quando ambas estivessem relaxadas, e o tempo a sós de que Nancy tanto precisava para recarregar as baterias durante a movimentada semana de trabalho.

Você não está sendo cruel quando estabelece limites, está sendo *gentil* – com você e com seus relacionamentos. Mas isso não significa que o processo seja confortável. Qualquer conflito pode ser incômodo – se a pessoa pediu hambúrguer ao ponto e ele veio malpassado, aposto que muita gente comeria mesmo assim em vez de reclamar. Estabelecer limites pode ser desconfortável porque estamos mostrando uma barreira até então desconhecida (talvez até apontando algum comportamento irrefletido) e pedindo que a outra pessoa se adapte pelo bem da relação.

Se isso embrulhou um pouquinho seu estômago, você não está só. Minha pesquisa mostra que o principal motivo para uma pessoa não impor limites quando precisa deles é que isso é tremendamente *desconfortável*. Não vou fingir que não é – eu também sinto isso. Para mim, nem sempre é fácil dizer “não” a um colega de trabalho de quem eu gosto,

pedir ao meu marido um tempo para ficar sozinha ou dizer aos meus pais que não quero mais discutir algum assunto. No entanto, há algo que é ao mesmo tempo desconfortável e *prejudicial*: reafirmar a narrativa de que os sentimentos de outra pessoa são mais importantes ou valiosos do que os nossos – algo que fazemos sempre que engolimos nosso limite saudável num esforço para manter a paz.

A verdade é que, quando alguém passa por cima do nosso limite, *não existe solução confortável*. Mas um dos caminhos é pavimentado com breves desconfortos que levam a grandes melhorias a longo prazo na sua saúde e na sua felicidade. E o outro caminho é apenas um círculo interminável que traz ansiedade, raiva e ressentimento, minando sua autoestima.

Um desses dois caminhos é muito pior do que o outro. E preciso perguntar a quem está no caminho ruim: como tem sido isso para você, de verdade? Qual é a sensação de satisfazer as necessidades de todo mundo, menos as suas? De se prejudicar para manter os outros felizes? De aceitar muitas coisas sempre que os outros exigem? De gastar toda essa energia com pessoas, conversas ou comportamentos que jamais lhe dão qualquer retribuição? Digo com muito amor: aposto que você está lendo este livro porque as coisas não vão muito bem. O que apresento aqui é uma estratégia melhor – uma estratégia que leva a relacionamentos mais satisfatórios, aumenta a autoconfiança, melhora a saúde e economiza tempo e energia para as coisas que são mais importantes para você. Pode ser desconfortável, mas garanto que valerá a pena. É a partir dos *limites* que cuidamos das pessoas amadas, que as apoiamos e nos dedicamos a elas sem sacrificar nossa saúde e nossa felicidade nesse processo.

SEGUNDA ETAPA: ESTABELEÇA O LIMITE USANDO UMA LINGUAGEM CLARA E GENTIL

Você se lembra de Charley, que morria de medo de se encontrar com a mãe porque sabia que ela iria comentar sobre seu peso? Charley reconhecia a necessidade de estabelecer um limite, mas não sabia exatamente o que dizer. Por isso me perguntou: “Qual a melhor maneira de dizer que não quero conversar sobre o meu peso nem sobre o dela? Minha mãe vai considerar um

ataque pessoal qualquer limite que eu estabeleça, por isso quero transmitir meus sentimentos sem parecer grosseira.”

Aqui vai uma informação que pode parecer óbvia, mas não é: você precisa *realmente estabelecer o limite*. Não vale dar uma dica, fazer uma sugestão ou esperar que os outros adivinhem suas necessidades. As pessoas não leem mentes. Se você precisa estabelecer um limite quanto ao seu conforto, à sua segurança ou à sua saúde mental, fale com clareza.

Sei que essa é a parte que dá medo. Mas também é a parte *gentil*.

Se você fosse tatuar uma frase relacionada a limites em alguma parte do seu corpo, deveria ser “Clareza é gentileza”. (Se fizer isso em qualquer lugar que não seja uma parte íntima, por favor me mande uma foto.) Você verá essa frase diversas vezes nas próximas páginas. Ela é do livro de Brené Brown *A coragem para liderar: trabalho duro, conversas difíceis, corações plenos*. “Clareza é gentileza. Falta de clareza é indelicadeza.”¹

Brené diz que ouviu esse ditado numa reunião de 12 passos – outra coisa que temos em comum –, mas no seu livro ela o aplica a um ambiente profissional. Ela escreve: “Dizer meias verdades ou bobagens às pessoas para fazer com que elas se sintam melhor (o que quase sempre se destina a fazer com que nós mesmos nos sintamos mais confortáveis) é indelicadeza. Não ser claro com um colega sobre suas expectativas porque parece uma coisa dura demais, e ao mesmo tempo responsabilizá-lo ou culpá-lo por não entregar o que foi pedido, é indelicado. Ser claro é ser gentil.”

Adoro o trabalho de Brené, e essa ideia compõe um dos princípios centrais da minha prática e dos meus ensinamentos sobre limites. Quando se trata de limites, clareza é gentileza! Mostrar às pessoas exatamente onde fica o seu limite e como elas podem ajudar a preservá-lo é gentileza. Por outro lado, esperar que elas adivinhem o que você quer ou lidem com o seu desapontamento se entenderem errado é de uma indelicadeza tremenda.

Assim, se clareza é gentileza, o limite ideal é *direto*. Não é obscuro nem passivo-agressivo. Tampouco é aberto a interpretações. Você encontrará centenas de exemplos neste livro, mas quero que responda a uma pergunta ao avaliar as palavras que usará para estabelecer seu próximo limite: “Quando eu terminar de falar, as pessoas saberão exatamente onde fica o meu limite e como evitar ultrapassá-lo?” Se a resposta for “Sim”, parabéns,

you definiu um limite claro e gentil! Se a resposta for “Espero que sim, tipo... isso deveria ser óbvio, não é?”, ainda não chegamos lá.

Exemplos de limite obscuro: revirar os olhos, suspirar profundamente, ignorar uma pergunta ou fazer piada sobre ela.

Exemplo de limite claro: “Prefiro não falar sobre meu corpo ou meu peso hoje, obrigada.”

ALERTA – LIMITE À VISTA!

Uma das coisas mais desafiadoras ao estabelecer um limite é deixar de pensar “Opa, isso não foi legal...” e começar a expressar seu incômodo de maneira clara e gentil. É aí que entra o alerta de limite: uma interjeição, um som ou um gesto entre a transgressão do limite e sua reação. Os alertas de limite permitem sinalizar rapidamente ao seu interlocutor que ele foi longe demais e que a conversa vai ficar mais séria. É seu momento de se recompor antes de dar um basta. Adiante você encontrará roteiros que incluem muitos alertas como estes:

- “Nossa!”
- “Hein?”
- “Uau.”
- “É, bem...”
- Levantar as mãos.
- Fazer cara de desagrado.
- Levantar uma sobrancelha.
- “Ah, não.”
- “Puxa...”
- “É sério isso?”

Na prática, por exemplo, você poderia dizer “Nossa, não vou nem responder” depois de uma pergunta especialmente insensível. Ou “É, bem... na verdade, não planejo olhar meus e-mails durante as férias” após o pedido de um colega de trabalho. Ou sinalizar com as mãos e dizer “Agradeço, mas fico aflita quando tocam meu bebê” para interromper o carinho inesperado de um estranho na sua barriga de grávida. É importante notar que um alerta de limite não substitui sua verbalização clara – apenas preenche o espaço entre a violação desse limite e a sua reação.

NÃO É TARDE DEMAIS

Outro desafio comum ao estabelecer limites é não conseguir captar imediatamente toda a gravidade da situação, ou entrar em choque diante de uma fala ou de um comportamento a ponto de não saber como reagir. Esse é o segundo motivo mais citado para não estabelecer limites, e já aconteceu comigo também. Consigo me lembrar de várias ocasiões no meu antigo emprego em que um colega fez uma piada absurdamente inadequada e machista na minha frente e eu apenas congelei. Por dentro estava pensando: “O que acabou de acontecer? Esse sujeito é vice-presidente. Como eu devo reagir a isso?” Nesse meio-tempo a conversa prosseguiu. E, quando dei por mim, o momento havia passado e seria esquisito voltar ao assunto àquela altura.

Se eu tivesse soltado um “Nossa!” naquele momento, talvez pudesse interromper a conversa e dizer: “John, isso não é aceitável.” (Não é o limite mais eloquente, mas é melhor do que nada.) Mesmo que você congele na hora e não diga nada, nunca é tarde demais para estabelecer e comunicar um limite para as interações futuras. Aqui vão algumas estratégias para isso, mesmo se o momento tiver passado:

VOLTE AO ASSUNTO. Peça que a pessoa retorne àquela parte da conversa assim que você se sentir à vontade para declarar seu limite dali em diante. Isso pode acontecer depois de cinco minutos, uma hora ou no dia seguinte. (Mas não deixe passar muito tempo, senão a pessoa provavelmente terá esquecido os detalhes do que, para ela, pareceu uma “conversa normal”.)

EXPLIQUE O QUE ACONTECEU A PARTIR DA SUA PERSPECTIVA. “Ontem você fez uma piada sobre mulheres que sobem na carreira. Para mim foi bem desagradável, e saiba que não achei engraçado nem adequado.”

CONCENTRE-SE NO QUE ESTÁ ACONTECENDO AGORA. Se a pessoa falar algo do tipo “Bom, você deveria ter dito alguma coisa”, conte a verdade. “Sinceramente, na hora fiquei em choque e não soube direito como responder. Mas já tive tempo para pensar e acho importante dar minha opinião.”

COMUNIQUE SEU NOVO LIMITE DE MODO PROATIVO. “De agora em diante vou começar a apontar os comportamentos inadequados na mesma hora, não importa quem esteja na sala. Há um monte de mulheres que prestam contas a você. Por favor, melhore sua atitude.”

Com o treino, você poderá perceber mais rapidamente quando um limite for ultrapassado. Também criará um repertório de frases úteis para apontar o problema ou ganhar tempo para avaliar a situação enquanto ela acontece. Mesmo que sua reação inicial seja pouco clara, tipo “Espera aí, isso não é legal”, ou “Calma aí, preciso digerir o que aconteceu”, ainda é um passo na direção certa para você encontrar sua voz e estabelecer os limites necessários quando se sentir à vontade.

A LINGUAGEM CLARA E GENTIL COMEÇA (E TERMINA) COM VOCÊ

Algo importante que você deve ter em mente para adequar sua linguagem é que um limite saudável sempre vem do *eu*. Lembre-se: você não vai dizer ao tio Joe que ele não pode fumar; vai dizer que *você* não permite que fumem na sua casa. Os limites não têm a ver com controlar a outra pessoa, mas com as linhas que você traça à *sua* volta para permanecer saudável e em segurança. No caso dos meus pais, eles podem conversar entre si sobre o meu ex-marido quanto quiserem, mas agora sabem que não devem puxar esse assunto comigo. A vizinha de Nancy pode continuar a fazer sua caminhada de sempre, mas sabe que Nancy prefere caminhar sozinha, a não ser aos sábados. Você não está tentando controlar o que *os outros* fazem; está expressando quais são os *seus* limites.

*Um limite não diz a outra pessoa o que fazer.
Diz o que você fará.*

Pode parecer confuso, porque neste livro você vai encontrar roteiros com um bocado de pedidos: “Por favor, você poderia fumar lá fora?”, “Confirme se estará mesmo livre neste fim de semana, por favor, antes

que eu compre os ingressos”, “Podemos adiar aquela conversa? Preciso de tempo para pensar”. Mas lembre-se: cada um desses pedidos estará centrado no *seu* limite saudável. Tenha em mente o seguinte:

- Os limites resultam de um desejo de estabelecer e preservar o *seu* espaço.
- As pessoas não leem mentes, por isso você precisa saber comunicar suas necessidades.
- Se alguém continuar ultrapassando seus limites, é *você* quem deve agir para mantê-los.

Quando o tio Joe acende um cigarro na sua casa, o seu limite é: “Não permito que fumem dentro da minha casa porque quero proteger minha saúde e não gosto do cheiro.” Mas o tio Joe pode não saber disso, portanto você precisa deixar isso claro. Você pode dizer: “Ah, por favor, acenda esse cigarro lá na varanda. Nós não fumamos dentro de casa.” Você não está tentando convencer o tio Joe a parar de fumar – isso seria controle, não limite. Você não está dizendo para ele não fumar na casa dele, ou na de qualquer outra pessoa – não é você quem deve estabelecer esse limite. Você só está usando seu pedido para traçar uma linha em volta da *sua* casa e da *sua* saúde.

Se o tio Joe se recusar a sair, você pode reforçar o limite dizendo: “Então, por favor, apague o cigarro. Eu disse que não permito que fumem dentro de casa.” Sim, isso exige a cooperação do tio Joe, mas o foco ainda está em reforçar o *seu* limite. Se o tio Joe se recusar a fazer as duas coisas (o que é uma grosseria), você pode decidir que não o convidará novamente: uma ação *sua* para fazer valer as consequências do *seu* limite.

PODERIA EXPLICAR MELHOR? (E POR QUE TALVEZ VOCÊ NÃO QUEIRA EXPLICAR MELHOR)

Um limite claro e gentil não exige que você fique se explicando ou peça desculpas por suas necessidades. Para suavizar o golpe, talvez Nancy tenha pensado em dizer: “O único tempo que tenho sozinha de manhã é durante

a caminhada, e minha vida está caótica, ando ocupada demais, o trabalho está uma confusão só e meus filhos estão numa idade difícil. Eu me sinto mal em pedir, mas...” No entanto, essa abordagem pode ser problemática. Em primeiro lugar, e o mais importante, não é necessário compartilhar todo o contexto – o seu limite é o seu limite. Repita comigo:

As pessoas não precisam entender meu limite nem concordar com ele para respeitá-lo.

Vou enfatizar isso porque nós, mulheres, em especial, fomos condicionadas a enxergar o altruísmo como virtude e a procurar um ótimo motivo (e muitas vezes buscar aprovação) antes de pedir algo em nosso benefício. Pode ser profundamente desconfortável declarar nosso limite e pronto, sem dar maiores explicações, sem pedir desculpas ou justificar nossos desejos – portanto, é exatamente isso que eu quero que você treine, para lembrar a si mesma que você é digna de ter e atender suas próprias necessidades. Sempre que reconheço e respeito minhas vontades sem pedir “permissão” primeiro, imagino que estou silenciosamente desafiando o patriarcado.

Além disso, contextualizar demais o seu pedido pode ser um tiro no pé. Ao explicá-lo, você permite que a outra pessoa discorde do seu raciocínio e chegue à conclusão de que esse limite não é necessário. Imagine Nancy se explicando demais e a vizinha dizendo: “Não é possível que a sua vida seja *tão* difícil assim... É só uma caminhada, e a gente nem precisa conversar.” Explicar demais pode direcionar o foco para a sua argumentação, não para o limite propriamente dito, exigindo que você se justifique mais ainda (quando você só precisaria dizer: “Ah, não posso caminhar com você hoje. Tenha um ótimo dia.”).

Detalhar (ou até mesmo exagerar) o motivo por trás do seu pedido pode ser contraproducente de outras maneiras também. Digamos que duas semanas mais tarde sua vizinha encontre sua família na porta de casa e pergunte se o seu trabalho está menos corrido. Seu marido, solícito, responde: “Sim, as coisas estão indo muitíssimo bem! Ela finalmente conseguiu uma secretária e o trabalho está bem mais administrável. É bom vê-la mais tranquila.” Essa é a deixa para sua vizinha aparecer no dia seguinte

para uma caminhada matinal, afinal você não *precisa* mais daquele tempo sozinha, já que agora as coisas se ajeitaram.

Explicar demais é uma reação natural caso você se sinta desconfortável ou tenha aprendido a buscar a aprovação dos outros antes de reivindicar qualquer coisa. O problema é que fornecer informação desnecessária, ou tentar justificar suas necessidades, dá a impressão de que seu limite não é tão forte assim, o que significa que as pessoas provavelmente tentarão fazer com que você mude de ideia, seja pedindo, argumentando, pressionando ou levando você a sentir culpa. Estabelecer um limite *sem* explicar, justificar ou pedir desculpas é um gesto de quem sabe o que quer, de quem já pensou o suficiente no assunto e se sente confortável em defender suas vontades. Além disso, se você realmente acredita que estabelecer limites saudáveis é um ato de gentileza, não há “golpe” a ser suavizado.

LIDANDO COM OS PORQUÊS

Assim como você não precisa contar quais são os seus motivos para estabelecer um limite, também não precisa responder quando as pessoas perguntarem “Por quê?”. Estabelecemos limites por uma série de motivos, alguns profundamente pessoais. Se você não quer explicar a razão, pode simplesmente dizer “É só disso que eu preciso agora”, “Prefiro não falar mais sobre isso” ou “Esse é um tema sensível para mim”. (Você encontrará adiante mais exemplos como esses, em particular nos roteiros do Capítulo 9.)

Voltando a Charley e sua mãe: elas eram próximas e, afora o problema do peso, tinham um relacionamento ótimo, e Charley queria dizer, de coração, como esse limite melhoraria o convívio entre elas e sua saúde mental. Eu a aconselhei a usar o seguinte roteiro para uma mensagem de texto, como um ponto de partida: “Oi, mãe, mal posso esperar para vê-la amanhã! Uma coisa que eu queria dizer antes da visita é que a pandemia me deixou muito insegura com relação ao meu corpo. Sei que você vai perceber que estou um pouco diferente quando me vir, mas qualquer

conversa sobre isso, por mais bem-intencionada que seja, iria me deixar para baixo o dia inteiro. Quero aproveitar ao máximo o nosso tempo juntas, por isso estou pedindo que a gente não fale sobre nosso peso nem sobre nossa aparência.”

Charley adorou essa linguagem, e me disse: “Isso resume com perfeição meus sentimentos sem usar um tom duro ou acusatório.” Está vendo? Clareza é gentileza.

TERCEIRA ETAPA: MANTENHA O LIMITE IMPONDO CONSEQUÊNCIAS, SE NECESSÁRIO

A primeira regra que aprendi como mãe foi jamais determinar uma consequência que eu não esteja disposta a impor. (Dizer “Nada de tablet durante uma semana” dói tanto em mim quanto no meu filho de 9 anos, e ele sabe disso.) O mesmo acontece com um limite; para que seja eficaz, ele precisa ser imposto, e você precisa ter a *disposição* de impô-lo. Isso significa que, mesmo depois de ter passado pela experiência assustadora e desconfortável de estabelecer um limite, você ainda não chegou lá. Agora precisa *manter* esse limite.

Geralmente o limite ideal inclui um componente que nós apenas mencionamos de leve: a consequência. Seu objetivo é manter o limite, caso a outra pessoa não possa ou não queira respeitá-lo. Em geral, na primeira vez que estabeleço um limite, não menciono a consequência logo de cara. Isso evita que eu pareça rígida demais. (Não seria nada gentil, por exemplo, se Nancy dissesse à vizinha idosa: “Agora vou caminhar sozinha no meio da semana. E se você tentar me acompanhar, eu vou CORRER na direção contrária até você me perder de vista.”) Talvez eu não mencione a consequência nem mesmo na segunda vez, presumindo de boa-fé que a pessoa simplesmente se esqueceu do que havíamos combinado.

Se, no entanto, o meu limite continuar sendo desconsiderado ou desrespeitado, aí será a hora de reafirmá-lo e *acrescentar* uma consequência clara. No caso da vizinha, Nancy poderia reafirmar o limite dizendo “Eu avisei que não caminharia com você nos dias de semana”, e em seguida determinar uma consequência se a vizinha continuasse se convidando

para ir junto. Ela poderia dizer: “Se não chegarmos a um acordo sobre isso, vou começar a fazer minhas caminhadas em outro lugar”, ou “Vou parar de cumprimentá-la quando sair de manhã cedo. Por favor, não leve isso para o lado pessoal”.

Na verdade, tecnicamente a consequência é o limite: a atitude que você toma para se manter em segurança e saudável. No caso de Nancy, ela poderia ir de carro até o parque, poderia sair de casa todo dia num horário diferente ou correr até o fim do quarteirão antes de começar a caminhada. Mas pular direto para a consequência não deixa muito espaço para a conexão, o que não é bom para o relacionamento, e não dá à outra pessoa a oportunidade de ajudar você a satisfazer suas necessidades. É por isso que, em geral, é melhor começar expondo seu limite na forma de um pedido. É como se estivesse dizendo: “Aqui está meu limite. Adoraria que você me ajudasse a respeitá-lo. Você aceita?” Essa é uma abordagem muito mais gentil do que não dizer nada e depois se esgueirar pela porta dos fundos para não ser vista pela vizinha.

Quando alguém se recusa várias vezes a respeitar seu limite, a situação se torna bem complicada. Você fica diante de uma escolha difícil: voltar atrás no combinado (o que vai lhe fazer mal, prejudicar o relacionamento e abrir um precedente ruim) ou aplicar a consequência, que provavelmente será dolorosa para ambas as partes e pode mudar para sempre a relação. Depois de ouvir vários comentários inadequados da mãe, Charley poderia dizer a ela: “Eu já pedi diversas vezes que você parasse de comentar sobre o meu peso. Se você não consegue respeitar isso, vou precisar dar um tempo nas visitas. Falar sobre o meu corpo prejudica a minha saúde mental. Não vou continuar me sujeitando a isso.” Mas, antes de chegar a esse ponto, ela precisa se perguntar: “Vou realmente parar de visitar minha mãe? Estou disposta a me distanciar por algum tempo? Posso ir mesmo até as últimas consequências?”

Não existem respostas fáceis, em especial quando os que vivem ultrapassando nossos limites são membros da família. Preciso perguntar, no entanto: será que um relacionamento é realmente bom se a outra pessoa não faz o mínimo para manter você em segurança e saudável? Vale a pena se sacrificar

o tempo todo quando a outra pessoa não está disposta a tomar uma atitude relativamente simples para demonstrar respeito e consideração? Até que ponto você se dispõe a abrir mão do que é importante para você?

TÁTICAS PARA MANTER SEUS LIMITES

Aqui vão algumas estratégias que você pode usar para manter um limite que estabeleceu com outra pessoa:

REAFIRME O LIMITE. Parece redundante, mas tente usar a mesma linguagem sempre que falar sobre o que foi combinado, seja pessoalmente, por escrito (numa mensagem de texto ou e-mail, por exemplo) ou ao telefone. Se a mãe de Charley comentar casualmente sobre o peso da filha durante o almoço, Charley pode dizer: “Para minha saúde mental neste momento, é importante não falarmos do nosso corpo nem do nosso peso, lembra?” Isso reforça que o respeito a esse limite é bom para Charley e para o relacionamento das duas.

ACRESCENTE INFORMAÇÕES, SE NECESSÁRIO. Se for o caso, especifique ainda mais o que está e o que não está dentro dos seus limites. E dê exemplos. Charley poderia acrescentar: “Quando peço que não falemos sobre nosso corpo, isso também inclui o corpo das outras pessoas, até o da Kim Kardashian. Não vamos falar sobre o corpo de *ninguém*, combinado?”

EXPLIQUE AS CONSEQUÊNCIAS. Se os seus limites continuam a ser desrespeitados, é hora de revelar o que você se dispõe a fazer para manter sua segurança e sua saúde. Charley diria: “Mãe, você continua falando do meu peso, mesmo eu tendo pedido que não faça isso. Se não consegue respeitar esse pedido simples, vou embora.”

IMPONHA-SE QUANDO FOR PRECISO. Se os seus limites ainda não estão sendo respeitados o suficiente, é hora de impô-los por meio da ação. Charley poderia estabelecer mais restrições ainda (como se comunicar apenas por e-mail ou mensagens de texto e não visitar a mãe pessoalmente), ou poderia tomar a

difícil decisão de aplicar a consequência definitiva: cortar qualquer contato (pelo menos por algum tempo) num último esforço de autopreservação.

No Capítulo 11 falaremos mais sobre como agir diante desses desafios. No caso de Charley, o roteiro foi ensaiado e executado, e (como acontece com frequência) tudo correu *lindamente*. Alguns dias depois Charley me mandou notícias: “Ontem vi minha mãe e foi uma das melhores visitas que já fiz a ela. Ela respeitou meu pedido 100% e eu me senti muito apoiada e compreendida. OBRIGADA.”

FLEXIBILIDADE, NÃO RIGIDEZ

Os relacionamentos não são estáticos, e o mesmo acontece com os limites saudáveis. Se o seu contexto mudar e antigos comportamentos deixarem de lhe fazer mal, você pode e deve comunicar isso às outras pessoas. De fato, *qualquer* contexto pode mudar suas preferências, por isso é tão importante continuar verificando se ainda é preciso haver *aquele* limite em específico. Também é importante não encarar seus limites com muita rigidez. Você pode dizer ao pessoal do escritório: “Não vou responder a mensagens de texto fora do expediente”, mas se sua chefe mandar uma mensagem dizendo que o prédio está pegando fogo, talvez você deva responder. Os limites saudáveis precisam servir ao seu eu mais elevado (ao que há de melhor em você). Assim, se por algum motivo você perceber que o limite estabelecido não é mais do seu interesse, ainda que momentaneamente, por favor, faça os ajustes necessários.

APOSENTE A CARA DE CULPA

Já falamos bastante sobre por que os limites são tão fundamentais para sua saúde mental, sua felicidade e seus relacionamentos. Mas se neste momento eu pedisse aos leitores que associassem qualquer palavra a

“limite”, aposto que muitos ainda responderiam: “Eca!” Os limites simplesmente fazem com que a gente se sintam... mal. Com medo, ansiedade, culpa. É quase certo que esses sentimentos surgirão (em você ou nos outros) quando você começar a pôr seus limites em prática, portanto vamos analisá-los.

Em primeiro lugar, pode ser que esses sentimentos desagradáveis já sejam... *de casa*. É comum sentirmos ansiedade ou culpa ao estabelecer um limite, às vezes antes mesmo que as palavras sejam ditas. Podemos não nos sentir confortáveis defendendo nossos interesses, ou ter uma crença arraigada em que não somos dignos de escolher como queremos ser tratados. Se nunca tivemos exemplos de limites, provavelmente crescemos passivos e agradando aos outros a todo custo. Nós, mulheres, fomos especialmente condicionadas a colocar nosso bem-estar em último plano e a nos apegar para não incomodar os outros. (É só lembrar minha relação com a palavra “legal”, quando eu deveria dizer: “Na verdade, eu me incomodo, sim.”)

QUANDO A CULPA VEM COM FORÇA TOTAL

Na psicologia, esses “sentimentos ruins relativos a limites” são chamados de “culpa imerecida”. Não é uma culpa produtiva, esta, sim, um importante regulador social que nos ajuda a corrigir um erro quando realmente somos responsáveis por ele. A culpa imerecida é um tipo de autopunição que leva você a se sentir mal por ter se colocado à frente dos sentimentos dos outros, por ter se defendido ou por “ter deixado” os outros desconfortáveis. Aprendemos isso em uma dezena de fontes diferentes: os agrados que fizemos aos nossos pais, professores e outras figuras de autoridade; a responsabilidade que sentimos pelos sentimentos de amigos ou familiares; as pressões sociais vindas do patriarcado, do machismo e da publicidade de massa; ou os abusos, os traumas e a negligência que sofremos. A boa notícia é que se esse é um comportamento aprendido, ele pode ser desaprendido, e estamos aqui para fazer exatamente isso.

A culpa imerecida às vezes surge quando você estabelece ou mantém um limite, mas é possível neutralizá-la à medida que percebemos sua aproximação. “Ei, culpa, você *pode* ser útil, mas não preciso de você agora.” Em seguida relembre o que levou você a estabelecer esse limite. “Quero me manter em segurança e saudável. Mereço isso neste relacionamento, e qualquer outra pessoa na minha vida deveria desejar isso para mim também. Meu limite será claro e gentil. Não tenho do que sentir culpa: não estou fazendo nada de errado.” Também pode ser útil imaginar que você está aconselhando outra pessoa que tem o mesmo problema. Se sua melhor amiga se sentisse mal quando as pessoas falassem sobre o peso dela, você ajudaria a impor algum limite? Imaginar que é sua melhor amiga quem está passando por isso é uma boa maneira de perceber que seu limite também é razoável e que você não precisa se sentir mal em colocá-lo.

Às vezes as pessoas também se sentem culpadas ou tensas ao impor limites porque preveem uma reação ruim – quer isso seja justificado ou não. Eu me lembro de quando quis ter uma conversa difícil com a minha mãe e comentei com minha irmã. Eu estava nervosa.

“Ela não vai gostar”, falei, cheia de ansiedade. “Vai ficar quieta e fazer cara de quem chupou limão. Acho melhor eu me resignar.”

Minha irmã me interrompeu: “Ei, isso não aconteceu ainda, e você nem sabe se vai acontecer. Dê a ela o benefício da dúvida e, se a coisa não correr bem, aí você toma uma atitude.”

Avancemos alguns dias, quando declarei meu limite, toda angustiada, e minha mãe respondeu: “Ah, certo, tudo bem.”

A reação da minha irmã foi: “Eu não disse?”

E jamais esqueci a lição.

Combata a culpa proativa lembrando-se do que você aprendeu sobre os limites claros e gentis: eles se destinam a melhorar o relacionamento e manter sua segurança e sua saúde. Suas necessidades são tão importantes quanto as de qualquer outra pessoa. Não ensaie o desastre: é mais provável que a pessoa fique satisfeita em respeitar suas vontades porque ela gosta de você. Repita quanto for preciso e lembre que a prática torna tudo mais fácil.

T MAIÚSCULO E T MINÚSCULO

O trauma pode influenciar bastante seus sentimentos ao estabelecer limites saudáveis. Quando alguém carrega um trauma do passado, pode levar essa experiência para uma conversa atual. Se a outra pessoa sentia que não tinha direito ou capacidade de defender os próprios interesses (ou achava muito perigoso fazer isso), ela pode ter dificuldade para aceitar que você esteja se defendendo. E se você tem uma história de trauma, estabelecer um limite pode parecer especialmente aterrorizante e desencadear culpa ou medo. Talvez você descubra, como eu, que falar com um terapeuta ou com outro profissional da área de saúde mental pode ajudar a processar esse trauma e reivindicar seu poder. Estabelecer limites também ajuda a reforçar seu amor-próprio e manter você em segurança enquanto realiza seu trabalho de cura.

A esta altura você já deve ter se animado para criar alguns limites saudáveis na sua vida (ou pelo menos não está sentindo um pavor enorme só de pensar nisso). Mas falta uma peça importante... O que, *especificamente*, você deve dizer? Como Charley, provavelmente você sabe aonde quer chegar, mas tem dificuldade para elaborar uma linguagem clara e gentil – que não seja curta e grossa, mas também não seja frágil a ponto de não se sustentar. No próximo capítulo você vai aprender mais sobre meu jeito particular de caracterizar os limites. Vai conhecer meu sistema “Verde, Amarelo e Vermelho” e vai aprender a conduzir suas conversas de um jeito natural e descontraído. Depois você passará à Segunda Parte, que fornece os roteiros necessários para impor quantos limites quiser em cada área da sua vida.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

