

A arte de estabelecer limites

Todo mundo conhece o dito popular “a sua liberdade termina onde começa a do outro”, mas nem sempre essa “regra” é suficiente. Afinal, é justamente pela falta de respeito ao espaço dos outros que surgem diversos problemas no ambiente corporativo.

Há pessoas que atrasam, desrespeitando o seu tempo; outras que utilizam suas coisas sem pedir, invadindo o seu espaço; além daquelas que ouvem música em um volume muito alto, atrapalhando todo o ambiente. Para as autoras do livro *Trabalhar com Você Está me Matando*, Katherine Crowley e Kathi Elster, isso acontece porque no mundo corporativo existem fronteiras invisíveis que definem o território físico e o pessoal. Segundo elas: “Estabelecer limites, portanto, é uma das habilidades mais valiosas. Quanto mais a praticarmos, melhor poderemos comunicar nossos limites interpessoais aos outros”.

3 dicas importantes sobre limites

A palestrante e consultora comportamental, Regina Araújo, explica que é preciso ter alguns cuidados ao estabelecer limites para não dar a impressão de má vontade, provocar antipatia ou prejudicar seus relacionamentos. “Aprenda a ter equilíbrio, não responda mal às brincadeiras, principalmente na frente de outras pessoas. Quando não se sentir bem com algum comentário, chame a pessoa num canto e lhe diga honestamente como se sentiu. Isso é melhor do que fazer cara amarrada, xingar e sair emburrado”, diz ela. Tome os devidos cuidados e estabeleça seus limites seguindo algumas dicas:

1. As barreiras interpessoais são invisíveis e diferem de pessoa para pessoa

É difícil para os outros adivinharem quais são os seus limites, por isso é preciso defini-los e, depois, expressá-los para que as pessoas os conheçam. Não esqueça também de conhecer os limites dos outros, afinal não é possível exigir que respeitem o

seu espaço se você não faz o mesmo com as barreiras alheias.

2. Você estabelece limites comunicando sua necessidade por meio de palavras e ações

Não estabeleça limites se não estiver preparado para mantê-los. Lembre-se do ditado: “Você vale tanto quanto sua palavra”. Para expressar seus limites, Crowley e Elster indicam alguns cuidados: “Evite longas explicações. Você será mais eficaz se for breve e usar palavras neutras e construtivas”. Por exemplo: não diga “sua tagarelice prejudica meu trabalho”, prefira “por favor, fale mais baixo, pois tenho dificuldade para me concentrar”.

3. Se você envia uma mensagem de significado ambíguo, o resultado será igualmente ambíguo

Seja claro. Não envie mensagens indiretas, pois as pessoas podem não entender ou compreender mal. Diga exatamente o que está incomodando, de maneira educada, para que os outros compreendam o real significado do que você diz. Segundo Regina, isso facilita a convivência: “Dizer sobre o que a agrada e o que a irrita torna as coisas mais fáceis e transparentes”.

Tipos de limites

Existem diversos pontos em relação aos quais você pode estabelecer limites em seu dia-a-dia. Conheça alguns e saiba como proceder de acordo com cada um:

Tempo – Esteja disposto a estabelecer um uso limitado de tempo e cumprir a meta.

Espaço pessoal – Estabeleça regras para o uso de seus objetos.

Informações pessoais – Dê um “basta” quando achar que já ouviu mais do que deveria.

Expressar emoções – Comunique ao outro até que ponto você se sente confortável ouvindo confidências pessoais.

Educação/boas maneiras – Lembre-se de que não há problema em pedir que as pessoas sejam educadas com você.

Barulho – Encontre maneiras de diminuir o barulho ou compre protetores de ouvido.

Enfrente o medo

Se você tem dificuldade para estabelecer e expressar os seus limites, você precisa:

» **Libertar-se fisicamente** – Adote certas práticas para liberar a tensão e se acalmar. Os invasores de limites costumam gerar muito estresse físico.

» **Libertar-se mentalmente** – Avalie sua situação e pense nas opções disponíveis para estabelecer limites.

» **Libertar-se verbalmente** – Comunique seus limites interpessoais às pessoas que precisam conhecê-los.

» **Libertar-se usando as regras do trabalho** – Tome atitudes concretas para reforçar o limite que você acabou de estabelecer.

Enfrente o medo

Se você tem dificuldade para estabelecer e expressar os seus limites, você precisa:

» **Libertar-se fisicamente** – Adote certas práticas para liberar a tensão e se acalmar. Os invasores de limites costumam gerar muito estresse físico.

» **Libertar-se mentalmente** – Avalie sua situação e pense nas opções disponíveis para estabelecer limites.

» **Libertar-se verbalmente** – Comunique seus limites interpessoais às pessoas que precisam conhecê-los.

» **Libertar-se usando as regras do trabalho** – Tome atitudes concretas para reforçar o limite que você acabou de estabelecer.

Para saber mais:

Livro: Trabalhar com Você Está me Matando

Autoras: Katherine Crowley e Kathi Elster

Editora: Sextante

“Um único raio de sol é suficiente para afastar muitas sombras.”

(São Francisco de Assis)