APRENDA A **IMPOR LIMITES**

Apesar de difícil para muitas pessoas, saber o momento de dizer ‘não’ é imprescindível para a saúde mental

Texto: Ana Carvalho



Ilustração: Freepik/Magnific

Você sente que está sempre tentando agradar os outros? Diz ‘sim’ querendo dizer ‘não’ e vice-versa? Saiba que, definitivamente, você não está sozinho(a). Através de uma série de estudos conduzidos ao longo de anos pela Universidade Cornell, nos EUA, a psicóloga e pesquisadora Vanessa Bohns analisou o comportamento de cerca de 15 mil pessoas para verificar a nossa dificuldade em impor limites simples. Nos experimentos, voluntários faziam pedidos cotidianos a estranhos — desde emprestar o celular para uma ligação até fazer doações em dinheiro — e a grande maioria das pessoas acabava cedendo, simplesmente pelo desconforto social de negar algo. “A pessoa aprende, ao longo da vida, que dizer ‘sim’ aumenta as chances de ser aceita e bem-vista, enquanto dizer ‘não’ pode gerar desaprovação. Isso vai construindo uma espécie de necessidade de aprovação, em que o valor pessoal



fica muito associado à reação do outro", inicia a psicóloga e especialista em timidez e ansiedade social, Karina Orso.

Assim, dizer 'não' deixa de ser apenas uma escolha e passa a ser vivido como algo arriscado, que pode comprometer o vínculo ou a imagem que o outro tem dela. "Essa resposta não é igual para todo mundo. Em algumas histórias pessoais, o medo central pode ser de rejeição; em outras, de abandono, de não ser suficiente ou de não ser amada. Mas, de forma geral, existe a associação entre ser bem-visto pelo outro e manter os vínculos", complementa.

A NEGLIGÊNCIA COBRA CARO

No desespero por agradar, os sinais se tornam até mesmo físicos. "A pessoa pode sentir tremor, suor frio, tensionamento muscular e desconforto físico no momento da decisão. Em alguns casos, isso não aparece apenas na situação imediata, mas como uma tensão constante ao longo do dia."

Com o tempo, esse padrão mantém um estado de desgaste emocional contínuo. A psicóloga complementa: "Compreender a origem desses sentimentos é fundamental para construir mais segurança interna e desenvolver a capacidade de se posicionar com menos culpa e mais clareza. Existe um padrão de esgotamento emocional. A pessoa tende a ficar mais ansiosa quando precisa se posicionar, especialmente quando envolve dizer 'não' ou expressar algo diferente do esperado pelo outro".

Ilustração: Freepik/Magnific

PROBLEMAS DE COMUNICAÇÃO

Normalmente, essa dificuldade surge quando a pessoa confunde assertividade com grosseria, e passividade com educação. “Embora muita gente acredite que impor limites é ser agressivo ou egoísta, entender a diferença entre assertividade, passividade e agressividade é justamente a base para conseguirmos construir relações mais saudáveis, onde exista respeito tanto pelo outro, quanto por nós mesmos”, aponta a especialista.

Para compreender essa dinâmica, a psicóloga detalha as distinções entre os perfis:

No **comportamento passivo**, normalmente existe um medo muito grande de desagradar, gerar desconforto ou ser mal interpretado. “Por isso, a pessoa tende a priorizar constantemente as necessidades dos outros e acaba se anulando. Muitas vezes isso aparece em falas inseguras, cheias de ressalvas, como: ‘só se não for te incomodar’, ‘só se estiver tudo bem pra você’. Existe uma dificuldade em sustentar aquilo que deseja sem sentir culpa ou medo da reação do outro”, exemplifica.

Enquanto no **comportamento agressivo**, por outro lado, a pessoa impõe suas vontades sem considerar as necessidades ou os limites do alheio. “Isso não acontece necessariamente através de violência física, mas por meio de rigidez, imposição, ironias ou falta de abertura para o diálogo.”

O equilíbrio está em avaliar como você interpreta essas reações. Uma pessoa assertiva entende que colocar um limite não significa controlar o outro ou esperar que todos concordem com ela, mas apenas comunicar aquilo que faz sentido ou não para si naquele momento. “Quando falamos em assertividade, estamos falando sobre conseguir expressar aquilo que pensamos, sentimos ou precisamos de forma clara e respeitosa. A pessoa assertiva consegue dizer ‘não’ sem precisar atacar, se justificar excessivamente ou se anular para evitar conflitos”, esclarece Karina.

“Quando existe mais segurança interna e menos necessidade de aprovação constante, dizer ‘não’ deixa de ser visto como egoísmo e passa a ser entendido como uma forma saudável de autocuidado e respeito nas relações.”



Ilustração: goodstudiominsk/Magnific

HORA DA MUDANÇA

Segundo a psicóloga, o medo de impor limites costuma vir da culpa, e identificar as origens desse sentimento é fundamental. “Um caminho importante é questionar o próprio pensamento no momento em que ela aparece: ‘o que exatamente eu estou considerando como errado aqui?’, ‘Eu realmente fiz algo inadequado ou apenas me posicionei de forma mais equilibrada?’. Esse tipo de reflexão ajuda a ressignificar a experiência”, orienta. Com o tempo, a tendência é que a intensidade da culpa diminua, à medida que a pessoa passa a integrar a ideia de que também é legítimo considerar suas próprias necessidades.

A partir daí, é importante ressignificar o ato de dizer ‘não’. “Se a pessoa mantém a crença de que sempre precisa agradar ou se colocar em último lugar, a mudança se torna muito mais difícil”, aponta Karina.

A partir dessa nova compreensão, um recurso importante é a auto-observação. “No dia a dia, vale perceber o que se sente diante das solicitações dos outros, quais pensamentos surgem e como o corpo reage nessas situações. Esse processo de consciência permite identificar padrões e abrir espaço para pequenas mudanças.”

Uma forma prática de começar é se posicionar em situações de menor risco emocional, com pessoas mais próximas ou em demandas simples. “Isso ajuda a pessoa a observar como se sente ao dizer ‘não’ ou ao ajustar um limite. Com o tempo, essas experiências vão sendo internalizadas de maneira diferente. A pessoa começa a construir mais segurança interna e a flexibilizar a ideia de que se posicionar é algo negativo”, conclui.

Ilustração: Freepik/Magnific

