



## Limites Cara a Cara

Henry Cloud & John Townsend

Ed. Vida

Por: Jerônimo Lima

“A todos que desejam que diálogos francos sejam parte essencial de seus relacionamentos”. Já na dedicatória de **Limites Cara a Cara: Como desenvolver a habilidade de conversar aberta e francamente com outras pessoas**, Cloud & Townsend dão mostras de seu intuito: oferecer ajuda prática para todos que precisam resolver questões difíceis, confrontando. Em tempos em que só se fala em mazelas políticas, corrupção no governo e cinismo de dirigentes empresariais, o livro cai como uma luva.

Às vezes, nos nossos relacionamentos, temos de aprender a lidar com pessoas difíceis, manipuladoras, irresponsáveis, acovardadas e até mesmo agressivas. Em outras ocasiões, precisamos descobrir os deveres da vida diante dos quais devemos dizer “não”, a fim de evitar ultrapassar os próprios limites. Ou, ainda, desenvolver melhores padrões de relacionamento ou defender nossos valores em uma situação difícil.

Por isso, muita gente sabe que precisa impor limites ou ter uma conversa séria sobre um assunto, mas poucas pessoas têm a noção de como fazer isso. Algumas sentem tanto medo que jamais tentam, outras tentam e se decepcionam, ou fazem de uma forma que causa mais estragos que benefícios. Assim, vão adiando confrontos. E os relacionamentos sofrem.

Para muitos, a idéia de impor limites ou de confrontar pessoas assumiu uma conotação negativa. No entanto, as pesquisas dos autores revelam que a confrontação é essencial para o sucesso em todas as áreas da vida. A confrontação deve fazer parte da rotina de nossos relacionamentos, dando mostras de que assim estamos encarando os problemas de frente. Aliás, em latim, “confrontação” significa exatamente isto: “olhar de frente para alguém ou alguma coisa”.

Geralmente, a confrontação é evitada pelo temor de perdermos o relacionamento, de sermos alvo da raiva do outro, de magoarmos o outro ou de sermos taxados de cruéis. É o medo que impede as pessoas de se sentarem e terem conversas sérias e necessárias que resolvam problemas.

Quando usamos a confrontação saudável, a realidade volta à cena e podemos ver a nós mesmos e aos outros com mais clareza. Percebemos que somos adultos, temos liberdade de escolha e que o outro é, também, apenas um ser humano. Isso impede que o medo das reações que ele possa vir a ter nos faça evitar novos embates. Mas se você pensar em todas as pessoas que o ajudaram a crescer de maneira significativa ao longo dos anos, vai se lembrar

que suas confrontações com você, na verdade, foram a forma como elas conseguiram demonstrar compaixão, compreensão, encorajamento e instrução.

A confrontação é positiva quando exorta à desalienação e útil para a saúde do relacionamento ao despertar nos envolvidos a atitude próativa para a solução de problemas. Vista desta forma, evita o melindre, o cinismo, a falsidade e a apatia. Em essência, provê uma aproximação sinérgica em busca de responsabilidades e benefícios recíprocos. Faz as pessoas crescerem emocionalmente, fortalece vínculos.

Segundo os autores, há princípios para se ter uma boa conversa. Primeiro, é preciso estar emocionalmente presente, isto é, deve-se tentar ser amável, pensar sempre em ter uma conversa em vez de iniciar um sermão, envolver-se apesar das diferenças, estar disposto a sentir algum desconforto e observar a si mesmo. Depois de iniciada a conversa, é preciso olhar para a situação com empatia, falando do que precisa sem medo de ser interdependente, com humildade. Esclareça a natureza e os efeitos do problema e enfatize seu desejo de mudança, mas sem esquecer que a outra pessoa precisa das mesmas coisas que você. Mantenha a objetividade e saiba ouvir, mas seja totalmente específico e sincero. Por fim, desculpe-se pela sua contribuição para o problema.

Um bom método de se descobrir se há ou não necessidade de confrontar uma pessoa é pensar se você busca uma confrontação para: ajudar o relacionamento, pois o comportamento do outro está acabando com a viabilidade do relacionamento; ajudar a outra pessoa, pois seria melhor para ela mudar o comportamento; instruir a pessoa, pois o comportamento dela está prejudicando os outros. Se por um destes motivos a confrontação for necessária, enfrente-a a despeito das possíveis fugas do outro: racionalização, minimização e negação do problema ou a busca de uma fonte externa para pôr a culpa.

Agindo dessa forma, é possível conseguir ter conversas difíceis com as pessoas que fazem parte de nossas vidas, seja com o cônjuge, companheiro(a), filhos, pais e colegas de trabalho, fazendo da confrontação uma parte natural da vida.