

APRENDA A ESTABELECEER LIMITES COM CALMA: O LIMITE VERDADEIRO NÃO PRECISA DE GRITO PARA SER ESTABELECIDO

POR AINOR LOTÉRIO

O QUE ESTE ARTIGO QUER DIZER A VOCÊ

Quantas vezes já elevamos a voz para sermos ouvidos, e quantas vezes percebemos, tarde demais, que o grito não construiu respeito, apenas distância? Este artigo percorre a teologia, a filosofia, a antropologia, as relações humanas do dia a dia, a sociologia, a família e a vida em comunidade para responder a uma pergunta simples e necessária: como estabelecer limites verdadeiros sem precisar gritar para isso. A resposta começa com uma constatação honesta: o limite que precisa de grito para ser ouvido já nasceu fraco.

A TEOLOGIA: ATÉ JESUS PRECISOU SE RETIRAR PARA SUSTENTAR SEU LIMITE

O Evangelho de Marcos narra que Jesus, ao ver os discípulos exaustos pelo excesso de demanda, convidou-os a irem sozinhos para um lugar deserto e descansarem um pouco, pois havia tanta gente chegando e saindo que não tinham nem tempo para comer. Jesus não gritou para impor essa pausa: simplesmente reconheceu o limite humano e agiu com serenidade para preservá-lo. Os Evangelhos registram, com impressionante frequência, que ele se retirava para orar, longe das multidões, antes de momentos decisivos e depois de dias intensos de trabalho. O limite, na teologia, não é fraqueza espiritual: é fidelidade à própria condição humana, mesmo para quem serve a uma missão divina.

A FILOSOFIA: O JUSTO MEIO ENTRE O SILÊNCIO E A AGRESSIVIDADE

A ética aristotélica oferece a chave filosófica para compreender o limite sereno. A virtude não nasce dos extremos, mas da moderação consciente entre a falta e o excesso: agir com firmeza sem agressividade, e demonstrar humildade sem submissão. Quem grita para impor um limite cai no extremo da agressividade; quem nunca o estabelece cai no extremo da omissão. O limite verdadeiro habita o meio-termo: é firme o suficiente para ser respeitado, e calmo o suficiente para não ferir o vínculo com quem o recebe.

A ANTROPOLOGIA: TODO SER HUMANO TEM UMA FRONTEIRA QUE PRECISA SER RECONHECIDA

O antropólogo Edward T. Hall demonstrou, em seus estudos sobre proxêmica, que o ser humano carrega ao redor de si uma espécie de bolha invisível, um espaço pessoal cujo tamanho varia conforme a cultura, a situação e o vínculo com quem se aproxima. Esse espaço não é capricho nem frieza: é uma necessidade antropológica de proteção e de identidade. Estabelecer um limite, sob essa luz, é simplesmente comunicar onde termina o meu espaço e começa o do outro, uma fronteira que existe em toda cultura humana e que não precisa de violência para ser reconhecida, apenas de clareza.

AS RELAÇÕES HUMANAS DO DIA A DIA: A FRASE CALMA QUE PROTEGE SEM AFASTAR

No cotidiano das relações, a psicologia da assertividade ensina que existe um caminho equilibrado entre a passividade que engole tudo para evitar conflito e a agressividade que impõe a vontade sem pensar no outro. A assertividade é exatamente esse meio-termo: comunicar opiniões, sentimentos e necessidades de forma clara, direta e honesta, sem agressividade nem submissão. Frases simples e firmes, ditas com calma, como recusar um pedido explicando o motivo com serenidade, mostram firmeza sem soar agressivas, e isso fortalece os vínculos, porque quem convive com a pessoa passa a saber o que esperar dela, e essa previsibilidade tranquila é o que gera confiança.

A SOCIOLOGIA E A VIDA EM COMUNIDADE: O LIMITE QUE FORTALECE O TECIDO SOCIAL

Sociologicamente, comunidades saudáveis não são aquelas onde ninguém discorda ou reage, mas aquelas onde os limites são comunicados com clareza e respeitados sem necessidade de coerção. A comunicação não violenta, desenvolvida pelo psicólogo Marshall Rosenberg, demonstrou que expressar necessidades e limites com empatia e respeito, em vez de crítica pessoal ou ameaça, fortalece a confiança e o engajamento dentro de qualquer grupo social. Uma comunidade que aprende a dizer não com serenidade se torna mais coesa, porque seus membros sabem que podem confiar nas palavras uns dos outros sem temer explosões.

A FAMÍLIA: LIBERDADE E LIMITES CAMINHAM JUNTOS NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS

No ambiente familiar, o limite calmo é talvez o mais necessário e o mais frequentemente mal compreendido. A reflexão sobre automotivação e consciência na educação aponta diretamente para a relação entre liberdade e limites no desenvolvimento da criança, destacando que pais firmes formam filhos felizes, enquanto pais frouxos tendem a formar filhos que sofrem. Firmeza, nesse contexto, não significa grito: significa consistência, presença e clareza nas regras estabelecidas com amor. O limite dado com calma ensina à criança que ela é amada o suficiente para receber uma fronteira, e essa lição acompanha a pessoa por toda a vida adulta.

O limite que precisa de grito para ser ouvido já revelou sua própria fragilidade. O limite verdadeiro nasce da clareza interior de quem o estabelece, não do volume da voz que o anuncia. Jesus se retirou em silêncio, Aristóteles ensinou o justo meio, a antropologia revelou a fronteira invisível que todos carregamos, a psicologia mostrou que a calma comunica mais do que a explosão, a sociologia comprovou que comunidades fortes se sustentam em limites respeitados sem coerção, e a família aprende, geração após geração, que firmeza e amor não se excluem. Aprender a estabelecer limites com calma não é fraqueza: é a forma mais madura de respeitar a si mesmo e ao outro ao mesmo tempo.

SOBRE O AUTOR

Ainor Francisco Lotério é engenheiro agrônomo, mestre em Gestão de Políticas Públicas, Instituições e Sustentabilidade, filósofo, teólogo, psicopedagogo, Diácono Permanente desde 2003 e palestrante nacional nas áreas de Cooperativismo, Agrosófia, Motivação, Comunicação, Longevidade e Gestão Pública. Em sua experiência prática com famílias, escolas e comunidades, especialmente nas palestras sobre liberdade e limites na educação dos filhos, vem constatando, há décadas, que a firmeza serena, e não o grito, é o que de fato forma pessoas seguras e relações duradouras.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BÍBLIA SAGRADA. **Marcos 6:30-34**. Tradução em português. (*Fundamenta teologicamente o reconhecimento sereno do próprio limite, exemplificado por Jesus ao convidar os discípulos exaustos a um lugar deserto para descansar.*)

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução de Leonel Vallandro e Gerd Bornheim. São Paulo: Abril Cultural, 1984. (*Fundamenta filosoficamente o conceito de justo meio entre os extremos da agressividade e da submissão, base para compreender o limite estabelecido com firmeza serena.*)

HALL, Edward T. **A Dimensão Oculta**. Tradução de Sônia Coutinho. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1977. (*Fundamenta antropológicamente o conceito de espaço pessoal e territorialidade humana, demonstrando que*

todo ser humano carrega fronteiras que precisam ser reconhecidas e respeitadas.)

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação Não Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** Tradução de Mário Vilela. São Paulo: Ágora, 2006. *(Fundamenta a expressão de necessidades e limites com empatia e respeito como base de relações e comunidades saudáveis, sem recurso à crítica pessoal ou à agressividade.)*

CENTRAL PSICOLOGIA. **Como estabelecer limites saudáveis sem sentir culpa: técnicas assertivas para preservar sua saúde mental.** Artigo científico-divulgativo. Disponível em: [https://centralpsicologia.com.br/artigos/como-estabelecer-limites-saudaveis-sem-sentir-culpa-tecnicas-assertivas-para-preservar-sua-saud e-mental](https://centralpsicologia.com.br/artigos/como-estabelecer-limites-saudaveis-sem-sentir-culpa-tecnicas-assertivas-para-preservar-sua-saud-e-mental). *(Demonstra que limites saudáveis são demonstrações de respeito consigo e com os outros, alcançados por meio de comunicação clara, escuta atenta e regulação emocional.)*

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **A Família na Escola: Atitudes Éticas e Positivas que Fazem a Diferença na Vida.** Portal Aínor Lotério, Palestras já realizadas sobre Família. Disponível em: <https://ainor.com.br/arquivos/6768>. *(Aborda diretamente a automotivação e a consciência na educação a respeito da liberdade e dos limites para o desenvolvimento da criança.)*

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Pais Frouxos, Filhos Sofredores, Pais Firmes, Filhos Felizes: Motivação, Reflexões e Agrosafia.** Portal Aínor Lotério, Textos e Artigos sobre Agricultura. Disponível em: <https://ainor.com.br/categoria/agricultura/agricultura-textos-e-artigos/>. *(Reflete sobre a relação entre firmeza parental e felicidade dos filhos, relacionando diretamente a temática dos limites estabelecidos com serenidade no ambiente familiar.)*

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Seminário da Família: Descobrimo o Poder de Ser Feliz.** Portal Aínor Lotério. Disponível em: <http://ainor.com.br/arquivos/11136>. *(Discute a importância do diálogo e do propósito justo na vida familiar e comunitária, em contraste com a família mantida como local de sofrimento por ausência de limites e diálogo.)*