

Módulo 2 - Limites e relacionamentos saudáveis

Saiba mais sobre como estabelecer limites

Identificar e definir o que é um relacionamento seguro e saudável para nós mesmos nos prepara para compartilhar nossas expectativas e limites em todos os nossos relacionamentos.

Dicas para ter em mente ao estabelecer seus próprios limites:

- Escreva seus pontos de vista para que, se ficar nervoso(a) com a discussão possa falar claramente sobre suas necessidades.
- Tente usar frases com "eu" para comunicar o que está sentindo ("eu sinto...e...quando você"), em vez de frases começando com "você", que podem parecer que está acusando a pessoa.

OBS: Há uma diferença entre alguém querer compreender seu ponto de vista e alguém exigir uma explicação. Você não precisa justificar suas necessidades ou dar uma explicação a ninguém. Todos temos o direito de estabelecer limites.

Às vezes, isso pode causar sentimentos de rejeição, confusão ou tristeza, lembre-se de que uma pessoa pode continuar a gostar de você e ter limites sobre o que, quando, por que e como passam o tempo juntas. É uma atitude de respeito comunicar seus próprios limites e é também uma atitude de respeito compreender e adaptar-se aos limites dos outros.

Dicas para ter em mente quando os outros estabelecem seus limites conosco:

- Deixe que a pessoa expresse seus limites, prestando atenção e ouvindo atentamente, sem interromper.
- Reserve tempo para reconhecer e aceitar as emoções e pensamentos que está sentindo, pois isso é natural.
- Tenha em mente que estabelecer limites pode ser bastante difícil, por isso é importante respeitar os limites dos outros e não reagir negativamente [por exemplo, ficar defensivo(a) ou crítico(a)].
- Use frases como "Obrigado(a) por compartilhar isso comigo".

Se alguém lhe disser que ultrapassou um limite seu e o(a) incomodou, apesar de você ter discutido seus limites anteriormente, deixe que a pessoa expresse seus sentimentos. Quando alguém reiterar seus limites e lhe disser que você os ultrapassou, peça desculpas.




Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills



Intersectional
Sexualized Violence
Project