Entender e comunicar nossos limites

O Módulo 1 explora como as pessoas entendem e falam sobre limites. Você observará como seu estilo de comunicação desempenha um papel na criação e manutenção de relacionamentos seguros e saudáveis, onde seus limites são respeitados.

Depois de concluir este módulo, você estará apto(a) a:

* Explorar o papel da comunicação no estabelecimento de limites e em relacionamentos seguros e saudáveis
* Considerar maneiras de participar em conversas sobre relacionamentos seguros e saudáveis

# **[slide 1]** Bem-vindo ao Módulo 1!

Neste módulo, você irá explorar as conexões entre sua educação e como você se comunica em todos os seus relacionamentos. Você irá refletir sobre como seus vários contextos culturais influenciam como você fala sobre limites e relacionamentos.

# **[slide 2]** Uma rápida observação

Neste recurso, utilizaremos frequentemente a palavra "cultura". Definimos cultura como não estando simplesmente vinculada a uma localização geográfica ou criada por fronteiras territoriais, mas como existindo em espaços que criam uma forma compartilhada de ser. Exemplos de cultura incluem a cultura nacional, a cultura do local de trabalho, a cultura gay, a cultura universitária e a cultura da bebida. E, claro, há muitos outros exemplos.

# **[slide 3]** Vídeo

[Módulo 1: comunicação e limites](https://media.bccampus.ca/media/Module1A%2BCommunications%2Band%2BBoundaries/0_z2tvsh80)

Você já teve oportunidade de parar e pensar como sua educação influenciou o modo como você comunica seus limites? Os limites nos ajudam a definir com o que estamos à vontade e como gostamos ou esperamos ser tratados. Eles se aplicam a todos os tipos de relacionamentos quer seja com um colega, amigo, parceiro, membro da família, ou qualquer um em nossa vida.

Os limites podem assumir diferentes formas. Limites físicos, por exemplo, preocupação com o nosso espaço pessoal, privacidade, proximidade ou toque. Por exemplo, se alguém disser que não gosta de abraçar os outros você não iria cumprimentá-lo com um abraço, mesmo se fosse criado em um contexto em que cumprimentar alguém com um abraço fosse sinal de respeito e amabilidade.

Limites emocionais significam o quanto compartilhamos nossa vida emocional ou o quanto podemos manter da vida emocional dos outros e como satisfazer nossas necessidades emocionais. Por exemplo, isso pode significar escolher compartilhar com os outros quando está assoberbado emocionalmente ou ficar sozinho para processar seus sentimentos. Isso pode significar ser honesto com alguém e dizer se tem energia para apoiá-los em um momento difícil, ou se seus sentimentos são frequentemente ignorados por um parceiro, deixando bastante claro que você quer ser ouvido.

Os limites também podem se relacionar a tempo sozinho ou compartilhado, sexo, presença online e expectativas de comunicação. Lembre-se, você pode respeitar os limites de alguém sem compreender por que os limites são importantes para eles.

Acho que também é importante entender que as culturas em que crescemos e nossas vivências têm um grande papel em como estabelecemos nossos limites e entendemos os limites de outras pessoas. Isso significa que os limites são diferentes para todos, mas é importante entender que todos merecemos que respeitem nossos limites.

Então, como estabelecer limites com todas as nossas diferenças?

Falar sobre isso. Um ótimo modo é reservar tempo para falar sobre nossos limites para começar a tomar cuidado de nós mesmos e de nossos colegas, amigos, parceiros e familiares. Ao trabalharmos para criar relacionamentos saudáveis, aprender a comunicar nossos limites é muito importante, e é tão importante como adquirir habilidades sobre como aceitar os limites dos outros.

Por exemplo, se alguém compartilhar um limite com você, você pode aceitar dizendo, obrigado por me informar. Posso fazer isso para você. E se eu esquecer, por favor, você pode me lembrar.

Afinal, comunicar, compreender e respeitar os limites da outra pessoa e nossos próprios limites é o início do que chamamos de consentimento.

Pode ser estranho, no início, mas lembre-se, que melhoramos com a prática

Então comece a conversar com seus colegas, amigos, parceiros e membros da família. Quando estiver seguro, compartilhe o que faz você ficar à vontade ou incomodado e confira com eles os limites deles também.

# **[slide 4]** Pergunta 1

Perguntas

Aqui estão cinco perguntas para ajudá-lo(a) a refletir sobre seu estilo de comunicação e como você estabelece seus limites.

1. O que afeta seu estilo de comunicação?
   * Suas emoções e estado de espírito [por exemplo, sentir-se cansado(a), irritado(a), confuso(a)]
   * Com quem você está (por exemplo, colega, amigo, família, parceiros)
   * Seu ambiente (por exemplo, na sala de aula, em casa, em um lugar público)
   * Sua origem e experiências de vida (por exemplo, comunicar-se de forma diferente com pessoas da mesma raça ou de gênero diferentes)

# **[slide 5]** Pergunta 1: Feedback

Muitas vezes mudamos a maneira como nos expressamos, dependendo do que estamos sentindo, com quem estamos, onde estamos, e quão semelhante ou diferente de nós percebemos como a outra pessoa é. É fácil esquecer que os outros fazem o mesmo. Nosso estilo de comunicação pode variar, e é importante entendermos como ele muda. Estar ciente dessas mudanças pode nos fazer melhores comunicadores e melhores ouvintes!

# **[slide 6]** Pergunta 2

1. Como sua educação influencia suas opiniões sobre limites pessoais e privacidade? Você se identifica com alguns desses exemplos?
   * Crescer em uma família onde compartilhar o que precisa é bem-vindo ou desencorajado.
   * Vivenciar a aceitação (ou rejeição) de manifestações públicas de afeto
   * Ver amigos e familiares em relacionamentos atenciosos e valorizados
   * Ter uma família acolhedora (ou pouco acolhedora) de parceiros
   * Crescer em ambientes onde o toque é bem-vindo ou evitado
   * Crescer em uma casa com acesso a espaço privado ou com a expectativa de que todo o espaço seja compartilhado?
   * Entendimentos de papéis e comportamentos esperados com base no gênero

# **[slide 7]** Pergunta 2: Feedback

À medida que trabalhamos para criar práticas de atenção e relacionamentos saudáveis, é extremamente útil identificar e entender nosso ponto de vista e como isso nos influenciou. Estar sintonizado com essas influências trará clareza às nossas conversas.

**[Slide 8]** Pergunta 3

1. Quais são algumas ferramentas não verbais de comunicação que usamos com os outros?
   * Expressões faciais
   * Contato visual
   * Gestos de mão
   * Reações virtuais (emojis, GIFs)

# **[Slide 9]** Pergunta 3: Feedback

Como usamos expressões faciais, e outras comunicações não verbais podem mudar o significado de nossas palavras, tanto consciente quanto inconscientemente. A nossa comunicação não verbal também pode informar os outros sobre o nosso bem-estar e satisfação.

Lembre-se, a comunicação não verbal pode ter significados diferentes para pessoas de diferentes origens culturais (por exemplo, o contato visual pode ser ameaçador ou desrespeitoso em algumas culturas e um sinal de respeito em outras) e que nem todos têm a mesma capacidade de perceber e/ou entender a comunicação não verbal (por exemplo, pessoas com autismo ou deficiência visual).

# **[Slide 10]** Pergunta 4

1. Que ferramentas você poderia usar para entender melhor como suas experiências de vida desempenham um papel em seus relacionamentos e seu estilo de comunicação?

* Aprender mais sobre práticas de comunicação saudáveis
* Ter conversas abertas com colegas, amigos e familiares
* Participar de sessões de treinamento sobre relacionamentos saudáveis
* Questionar nossas suposições sobre como relacionamentos devem ser
* Aprender mais sobre os diferentes tipos de relacionamento

# **[Slide 11]** Pergunta 4: Feedback

É importante continuar nosso aprendizado de diferentes maneiras. Devemos sempre procurar maneiras de melhorar nossos relacionamentos e as conexões que temos. E certifique-se de sempre engajar sua curiosidade e aprender com cuidado.

# **[Slide 12]** Pergunta 5

1. Quais são algumas maneiras pelas quais podemos estabelecer limites saudáveis em todos os nossos relacionamentos?

* Conversar sobre o que nos faz sentir à vontade ou nos incomoda
* Pedir aos membros de nossa família que respeitem nossa privacidade e nosso espaço pessoal
* Perguntar ao(s) nosso(s) parceiro(s) se certos tipos de toque ou atividades estão bem para eles.
* Compartilhar que tipo de atividades ou tipos de toque gostamos ou não
* Verificar regularmente com nossos amigos ou parceiros sobre mudanças em seus interesses ou níveis de bem-estar
* Garantir que nos comunicamos com os nossos amigos ou parceiros se os nossos interesses ou níveis de bem-estar mudaram
* Verificar com os nossos colegas sobre o nosso estilo preferido de trabalho e comunicação

# **[Slide 13]** Pergunta 5: Feedback

Criar espaço e tempo conscientemente para compartilhar nossos limites é uma ótima maneira de criar práticas de cuidado para nós mesmos e nossos colegas, amigos, parceiros e membros da família. A comunicação é a chave para criar e manter relacionamentos saudáveis!

# **[Slide 14** ] Pontos-chave do Módulo 1

Ao aprender sobre relacionamentos saudáveis e seguros, devemos continuar a nos engajar em oportunidades de ampliar nossos conhecimentos. Quando aprendemos mais sobre esses tópicos, estamos trabalhando para criar comunidades mais seguras para todos. Aqui estão alguns pontos importantes deste módulo:

1. Os limites de todos são diferentes. Se você não tem certeza sobre os limites de alguém, basta perguntar!
2. Nossos contextos culturais podem influenciar as maneiras pelas quais nos comunicamos e entendemos os limites de outras pessoas. É importante estar atento a como esses contextos podem nos tornar inconscientes do que os outros podem achar um incômodo!
3. Pode parecer um pouco estranho no início, mas com a prática podemos melhorar a comunicação de nossos limites e perguntar aos outros sobre seus limites e níveis de bem-estar.