Limites e relacionamentos saudáveis

O módulo 2 explora as qualidades que contribuem para relacionamentos seguros e saudáveis. Você vai considerar como comunicar suas necessidades e limites em um relacionamento e por outro lado, como ouvir quando alguém expressa suas necessidades.

Depois de concluir este módulo, você estará apto a:

* Refletir sobre o que constitui relacionamentos seguros e saudáveis
* Explorar como participar em conversas sobre relacionamentos seguros e saudáveis.

# **[Slide 1]** Bem-vindo ao Módulo 2!

Neste módulo, você irá explorar as qualidades que precisa para ter relacionamentos seguros e saudáveis. Espera-se que reflita sobre sua compreensão do que constitui relacionamentos seguros e saudáveis.

# **[Slide 2]** Uma observação rápida

Ao longo deste módulo, há perguntas de reflexão sobre as maneiras pelas quais você compartilha e estabelece limites. Não há respostas certas ou erradas. Incentivamos você a respondê-las com base em suas próprias experiências.

# **[Slide 3]** Vídeo

[Módule 2: limites e relacionamentos saudáveis](https://media.bccampus.ca/media/Module%2B2A%2BBoundaries%2Band%2BHealthy%2BRelationships/0_9zkewqa6)

Crescemos vendo os outros ao nosso redor e na mídia participando em relacionamentos de muitas maneiras diferentes, e isso definitivamente molda nossa ideia de como achamos que os relacionamentos devem ser. É assim que aprendemos estilos de comunicação, jeitos diferentes de apoiar uns aos outros, e até mesmo o quanto depender e confiar em um parceiro ou parceiros.

Isso é verdade. Realmente temos diferentes expectativas quando se trata de nossos relacionamentos, com um colega de quarto, um colega ou amigo ou parceiro não sexual ou parceiros, cara-metade ou nossos pais. Mas, uma coisa deve permanecer constante, que todos nós merecemos segurança e relacionamentos saudáveis.

Acho tão interessante você usar a palavra segurança e relacionamentos saudáveis. Todos temos direito de sentir segurança e apoio e ter relacionamentos que nos dão força em vez de drenar nossa energia ou nos fazer sentir infelizes e insatisfeitos. É realmente importante para nós definirmos como é um relacionamento seguro e saudável para nós mesmos porque isso pode nos ajudar a entender como e por que estabelecer certos limites e como todos temos necessidades diferentes.

É importante ter conversas continuamente sobre como nos sentimos com as pessoas em nossa vida. Por exemplo, conversei com meu parceiro quando estávamos passando tanto tempo juntos que eu não podia passar tanto tempo com meus amigos e minha família, como gostaria. Embora no início eu estava nervoso ao falar sobre isso a conversa correu bem. Juntos, decidimos que preciso pelo menos três dias por semana para a família, os amigos e ter tempo para mim mesmo. Nós também queríamos que o tempo que passamos juntos fosse legal e empolgante e achamos coisas novas e divertidas para fazer juntos.

É tão bom ouvir isso. Estou contente porque você pôde ter essa conversa com seu parceiro. Isso mostra que relacionamentos saudáveis se cria em uma base de respeito. É natural haver desentendimentos em nossos relacionamentos porque todos temos diferenças de opinião e fomos criados em circunstâncias diferentes, mas devemos estar abertos para ouvir as necessidades de nosso parceiro ou parceiros. Achar maneiras de aceitá-los como são sem apressá-los ou pressioná-los a fazer coisas com as quais não estão à vontade.

Você está certo. Conversar e certificar-nos de exprimir e compartilhar nossas necessidades e sentimentos, bem como ouvir as necessidades e os sentimentos de nossos parceiros nos ajudarão a fortalecer e criar novos relacionamentos.

# **[Slide 4]** Pergunta 1

Perguntas

Aqui estão cinco perguntas para ajudá-lo(a) a refletir sobre relacionamentos seguros e saudáveis e como comunicar suas necessidades e limites.

1. Que qualidades você valoriza mais para criar e manter um relacionamento seguro e saudável?
   * Comunicação
   * Apoio
   * Confiança
   * Independência
   * Responsabilidade

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

Ter relacionamentos seguros e saudáveis, seja com colegas, amigos e familiares ou em relacionamentos românticos ou sexuais é essencial para o bem-estar de qualquer pessoa. É importante estar consciente e refletir sobre o que você mais valoriza. Embora seu parceiro possa valorizar qualidades diferentes, juntos vocês podem encontrar maneiras de se comprometer, respeitando os limites uns dos outros.

# **[Slide 6]** Pergunta 2

1. Que atitudes permitem que você saiba se alguém se importa com você?
   * Eles procuram passar tempo com você
   * Eles mostram interesse em sua vida, incluindo seu trabalho, passatempos, amigos e assim por diante
   * Eles lhe dizem o quanto valorizam e apreciam você
   * Eles validam emocionalmente suas experiências
   * Eles o(a) ajudam com várias tarefas, como lavar os pratos, sem que se peça
   * Eles o(a) surpreendem com pequenos presentes e bilhetes
   * Eles demonstram carinho, abraçando-o(a) e ficando de mãos dadas

# **[Slide7]** Pergunta 2: Feedback

Podemos mostrar às pessoas que nos preocupamos com elas de muitas maneiras diferentes. Quando alguém demonstra afeto por nós de maneiras diferentes das maneiras que demonstramos afeição, nem sempre podemos entender o que eles estão dizendo. Ao conhecer as formas preferidas de uma pessoa receber afeto, podemos mostrar o quanto nos preocupamos com ela.

# **[Slide 8]** Pergunta 3

1. O que você consideraria ser comportamentos pouco saudáveis em um relacionamento?

* Exigir saber onde você está o tempo todo
* Ficar frustrado quando você deixa de responder a todas as mensagens ou chamadas telefônicas
* Ficar chateado quando você sai com seus amigos sem eles
* Controlar ou minar/desconsiderar suas decisões, ações e/ou emoções
* Insistir que você passe o tempo todo com eles
* Pressioná-lo(a) a fazer coisas com as quais você não está à vontade

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

Comportamentos através dos quais outra pessoa tenta monitorar e controlar suas emoções ou ações não são saudáveis. Os relacionamentos podem criar espaço para que cada pessoa prospere como indivíduo e ao mesmo tempo seja apoiada.

**Lembre-se:** Se seu parceiro ultrapassou um limite de modo a fazer com que você se sinta inseguro, você pode procurar apoio de seus amigos, familiares, mentores e outros, ou através de recursos do campus ou da comunidade.

# **[Slide 10]** Pergunta 4

1. Quem você procura quando precisa de apoio ou conselho?
   * Amigos
   * Família
   * Parceiro(s)
   * Colegas
   * Conselheiro
   * Assessor
   * Instrutor

# **[Slide11]** Pergunta 4: Feedback

Criar e manter um sistema de apoio leva tempo, e o sistema dos outros parecerá diferente. Ter diferentes tipos de relacionamentos nos permite buscar informações, conselhos e orientação sobre muitos tipos diferentes de questões, quer sejam emocionais, práticas, profissionais ou qualquer outra.

# **[Slide 12]** Pergunta 5

**Considere o seguinte**

Na próxima pergunta, você pode querer usar um diário ou bloco de notas para anotar suas ideias e reflexões.

1. Apesar de discutir seus limites com antecedência, seu parceiro ultrapassou um limite e o(a) incomodou. Como proceder?

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

Discutir nossos limites nem sempre é fácil. E quando já tivemos essa conversa e mesmo assim nosso parceiro ultrapassa um limite e nos incomoda, pode ser ainda mais difícil.

É importante identificar suas opções:

* Você pode decidir ter outra conversa com eles e dizer-lhes que eles ultrapassaram um limite e o incomodaram
* Você pode decidir passar um tempo longe de seu parceiro
* Ou pode decidir que deixar o relacionamento é o melhor para você

Seja realista sobre o que pode e não pode fazer. Se não se sentir seguro discutindo isso com seu parceiro, entre em contato com seu sistema de apoio. E o mais importante, cuide de si mesmo(a).

# **[Slide 14**] Pontos-chave do Módulo 2

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

1. Definir para nós mesmos como é um relacionamento seguro e saudável, seja com um colega de quarto ou colega, um amigo, parceiro(s) sexual(is) ou não sexual(is), cara-metade ou um pai, pode nos ajudar a entender como e por que definimos certos limites.
2. Para criar e manter relacionamentos saudáveis, é importante ter conversas contínuas sobre nossos limites e expectativas.

Citação

Levand, M. A. (2020). Consentimento como comunicação transcultural: navegando consentimento em um mundo multicultural. *Sexualidade e cultura, 24(3),* 835–847. https://doi.org/10.1007/s12119-019-09667-7