

# Relacionamentos Interpessoais

- *Construindo Pontes  
Invisíveis*

workshop



Síntese de Conteúdos



# **1- O que é uma Relação**

- Características

# **2- Características de uma Relação**

- Relações saudáveis  
vs.

Relações tóxicas

# **5- Senso de Identidade**

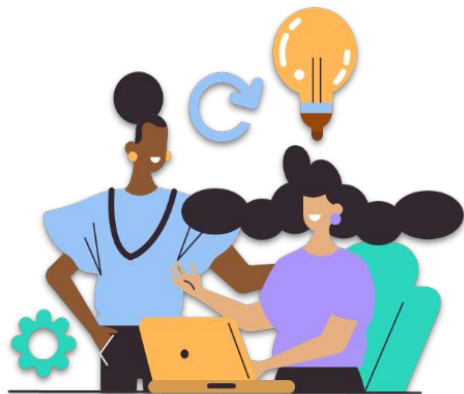
- Autoestima

# **4- Assertividade**

- Sou Assertivo/a?

# Relação Interpessoal

- Um **relacionamento interpessoal** envolve trocas emocionais, sociais e comunicativas, entre uma ou mais pessoas. As relações ocorrem em diferentes contextos e podem ser de diversas naturezas.
- Os seres humanos estão **programados geneticamente** para interagir socialmente e de estabelecer vínculos, desde que nascem.
- Para o bom desenvolvimento das relações é necessário que cada pessoa tenha consciência do que pensa e sente, o que implica desenvolver **autoconhecimento** e **autorreflexão**, para estabelecer uma conexão com o próximo.



# Características...

## Saudáveis



### **Expectativas realistas**

Aceitar a outra pessoa tal como é, sem pretender que se comporte da forma como nós queremos.



### **Comunicação assertiva**

Isto implica estar presente, mostrar interesse, saber escutar e ser generoso, ao partilhar as nossas experiências e opiniões pessoais.



### **Flexibilidade**

As pessoas mudam e não podemos acreditar que alguém se comporte ou reaja sempre do mesmo modo que preferimos.



### **Responsabilidade Afetiva**

- Quando alguém dá a sua palavra a alguém que goste, cumpre com o compromisso.

# Características...

## Sinais de alerta



### **Comunicação defensiva/ agressiva**

A comunicação marcada por ataques, sarcasmo e/ou silêncio punitivo. Expressão de emoções como a raiva e frustração na forma de comunicar.



### **Mentiras repetitivas**

Mentiras frequentes, omissões significativas ou traições que minam a confiança mútua, que interfere no estabelecimento de um vínculo seguro e de confiança.

### **Isolamento**



A pessoa tenta isolar o outro de amigos, família ou rede de apoio, prejudicando relacionamentos externos importantes.



### **Manipulação**

Uma pessoa manipula a outra para que duvide de sua própria percepção ou realidade, utilizando mentiras, omissões, ou distorção da realidade.

# Comunicação Eficaz

## Parafrasear

Identificar a mensagem por detrás do discurso da pessoa e reformulá-la com tuas próprias palavras para mostrar que compreendeu a mensagem.

## Perguntas Abertas

Perguntas abertas incentivam uma resposta completa e significativa, indo além de respostas sim ou não, que fecham a comunicação.

## Partilha pessoal

Partilhar sentimentos, atitudes, opiniões e experiências pessoais adequadas ao contexto, para aumentar a intimidade da comunicação.

## Reflexão de sentimentos

Devolver e identificar a componente emocional da mensagem tanto pode ser verbal como também não-verbal, do que podemos observar no comportamento da pessoa.

# Comunicação Eficaz

## Exemplos

### Parafrasear

- **Colega:** “Então, o que queres dizer é que, o maior desafio para ti é equilibrar o trabalho com a rotina de estudo.”

### Perguntas Abertas

- **Familiar:** “O que tens feito para relaxar? Como tem sido o regresso às aulas?”

### Partilha pessoal

- **Mentor:** “Eu passei por algo parecido quando estava no teu lugar. Tinha dias que eu achava que não iria conseguir terminar o curso.”

### Reflexão de sentimentos

- **Familiar:** “Dá-me a sensação que andas mais ansioso(a) e confuso(a), desde que as aulas começaram.”

# Barreiras Comunicacionais

## Moralizar

Fazer julgamentos, sobre o comportamento da pessoa, dizer o que é certo/errado e o que pode ser ou não feito.

## Ser agressivo/defensivo

Usar um tom de voz agressivo, mostrar impaciência ou aborrecimento. Ter uma atitude e comportamento autoritário/reativo.

## Interromper

Ao interrompermos o discurso de alguém pode ser sentido como invasivo, além de fechar a comunicação.

## Discurso prolixo/difuso

Falar demasiado ou de forma dispersa, torna a comunicação unilateral ou pouco compreensível/clara o que pode prejudicar a relação.



# Barreiras Comunicacionais

## Exemplos

### Moralizar

- **Namorado/a:** "Se te importasses com a nossa relação, não ficarias tanto tempo no telemóvel."

### Ser agressivo/defensivo

- **Familiar:** "Tiveste negativa, porque não te esforças, já te tinha avisado para te focares!"

### Discurso prolixo/difuso

- **Mentor/Colega/Namorado::** "Sabes, eu penso que sobre tudo isso, é que, no fim das contas, e fomos ter em consideração o que significa estar num relacionamento (...)"

# Senso de Identidade

Refere-se à **percepção que uma pessoa tem de si mesma**, abrangendo: Características; Valores; Crenças; Memórias; Experiências; Papéis sociais e Atributos pessoais.

**Como e porquê construir o nosso senso de identidade?**

## O COMO

- **Definir** os nossos valores.
- **Agir** de acordo com as nossas próprias escolhas.
- **Reservar** tempo para realizar atividades individuais que nos façam bem (autocuidado).
- **Apreciar** as nossas características pessoais.

## O PORQUÊ

- Ter uma identidade clara permite que a pessoa se relacione com o outro de maneira **mais equilibrada, madura e empática, sem perder o senso de si mesma**.
- Isso resulta em interações mais respeitosas, autênticas e estáveis.



# Senso de Identidade

Algumas formas pelas quais o **senso de identidade** facilita relações saudáveis:

## Autoconfiança e Segurança Pessoal

Uma pessoa com um senso de identidade sólido tende a sentir-se mais segura e confiante em quem é. Isso evita a necessidade de procurar validação constante no outro, o que pode gerar dependência emocional.

## Limites Claros e Saudáveis

Quando sabemos quem somos e o que queremos, conseguimos comunicar as nossas necessidades e expectativas com mais clareza. Isso evita que a pessoa se anule ou se perca nas necessidades do outro, o que é essencial para o equilíbrio nas relações.

## Autenticidade

Pessoas com um forte senso de identidade tendem a ser mais autênticas nos seus relacionamentos. Essa autenticidade fortalece a confiança e a intimidade nas relações, pois as interações são baseadas em quem a pessoa realmente é.

# Senso de Identidade

## Capacidade de Dar e Receber Apoio

Uma identidade forte permite que a pessoa tenha uma relação de reciprocidade saudável. Ao conhecer seus próprios pontos fortes e fracos, a pessoa pode apoiar o outro sem perder de vista suas próprias necessidades.


## Gestão de Conflitos

Conflitos são inevitáveis, mas o senso de identidade ajuda a lidar com eles de maneira construtiva. A pessoa sabe expressar as suas opiniões e sentimentos sem se sentir ameaçada pela discordância, e também respeita o ponto de vista do outro, o que facilita a resolução de conflitos de forma madura.

## Independência e Autonomia

Relacionamentos saudáveis ocorrem quando ambas as partes mantêm uma certa autonomia, com respeito mútuo pelas individualidades.

# Senso de Identidade



**Capacidade  
de Dar e Receber  
Apoio**

Uma identidade forte permite que a pessoa tenha uma relação de reciprocidade saudável. Ao conhecer seus próprios pontos fortes e fracos, a pessoa pode apoiar o outro sem perder de vista suas próprias necessidades. Além disso, ela sabe como receber apoio sem se sentir inferior ou invadida.

O senso de identidade é fundamental para o desenvolvimento de relações saudáveis, porque envolve o autoconhecimento e a clareza sobre quem somos, o que queremos e os limites que estabelecemos.



# Assertividade

A **assertividade** é:

- uma característica fundamental para a saúde mental;
- envolve a capacidade de expressar sentimentos e opiniões de maneira clara e respeitosa.

Para compreendê-la melhor, é importante analisar três estilos de comportamento:

- **Não-assertivo;**
- **Agressivo e;**
- **Assertivo.**



Manifestam no **comportamento exterior**, no **padrão de pensamento** e nas **emoções**.



# Assertividade

Tabela com as **principais diferenças entre esses estilos de comportamento** com base nos critérios "Comportamento exterior", "Padrão de pensamento" e "Sentimentos e emoções":

Estilo de Comportamento	<u>Comportament o exterior</u>	<u>Padrão de pensamento</u>	<u>Sentimentos e emoções</u>
<b>Não-assertivo</b>	Postura retraída, evita contato visual, fala hesitante e suave.	"Preciso agradar a todos", "As minhas necessidades não importam tanto quanto as dos outros".	Ansiedade, frustração reprimida, baixa autoestima, culpa.
<b>Agressivo</b>	Gestos expansivos, fala alta e impositiva, tom autoritário, interrupções frequentes.	"Eu estou certo e os outros estão errados", "É preciso ganhar a qualquer custo".	Raiva, impaciência, frustração, sentimento de superioridade momentânea.
<b>Assertivo</b>	Postura relaxada e aberta, contato visual direto, fala clara e confiante.	"Tenho o direito de expressar minhas opiniões", "Respeito tanto os meus direitos quanto os dos outros".	Autoconfiança, controle emocional, equilíbrio entre satisfação pessoal e empatia.

# Autoestima

## Uma pessoa com a autoestima baixa...



<b>Tem dificuldade em lidar com as circunstâncias</b>	<b>Adota uma atitude passiva perante a vida</b>
<b>Reage mal a críticas</b>	<b>Sente-se inferior quando se compara com os outros</b>
<b>Mostra-se perturbada quando é rejeitada</b>	<b>Tem tendência a atribuir o êxito a fatores externos (como a sorte ou o acaso) e o fracasso a fatores internos, como as aptidões pessoais</b>

## Uma pessoa com a boa autoestima...



- 1. Tem confiança em si mesma.**
- 2. Acredita nas suas próprias capacidades e talentos, sem arrogância, mas com segurança para enfrentar desafios.**



## Tabela - Resumo

- Os principais sinais e comportamentos associados **à falta de autoconhecimento, assertividade e baixa autoestima.**

Sinais	Descrição
Colocamos o bem-estar dos outros acima do nosso.	Fazemos coisas que nos fazem mal para agradar os outros.
Temos medo de expressar a nossa opinião.	Tememos ser julgados, criticados e/ou considerados inadequados.
Sentimos que não somos bons o suficiente.	Frequentemente sentimos que não reconhecemos o nosso valor.
Não nos sentimos merecedores das nossas conquistas ( <i>"Síndrome do Impostor"</i> ).	Acreditamos que não merecemos o que conquistamos e temos dúvidas sobre o nosso sucesso.
Criticamos-nos mais do que nos validamos.	Focamos mais nas nossas falhas do que nas nossas qualidades.
Comparamos-nos constantemente com outras pessoas.	Achamos que a vida dos outros é sempre melhor do que a nossa.
Procuramos constantemente pela aprovação dos outros.	Desistimos facilmente quando não recebemos a aprovação que procuramos.
Atraímos pessoas conflituosas para nos relacionarmos.	Inconscientemente aceitamos relacionamentos problemáticos porque não nos sentimos dignos de algo melhor.
Temos dificuldade de colocar em prática os nossos sonhos e projetos.	Sentimo-nos incapazes e acreditamos que os nossos projetos não vão dar certo.

# Recursos

## Podcasts

- **"Where Should We Begin?"** de Esther Perel
- **"Voz de Cama"** de Ana Markl e Tânia Graça
- **"The School of Life"** de Alain de Botton

## Vídeos

- **Empatia**  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_c-LUpYCfnk](https://www.youtube.com/watch?v=_c-LUpYCfnk)
- **Relações ao longo da vida**  
<https://www.youtube.com/watch?v=RxZk1JDInFs>
- **Autoestima**  
<https://www.youtube.com/watch?si=ltyO4pA7TReooVvs&v=sKYAWbeF4O0&feature=youtu.be>

## Livros

- **"Como fazer amigos e Influenciar Pessoas"** de Dale Carnegie
- **"Não é amor, é uma relação tóxica"** de Diana Cruz
- **"Comunicação Não-Violenta e Resolução de Conflitos"** de Marshall B. Rosenberg