

Exercício 1

Identificar as Necessidades em Relações de Casal



Instruções

Escolher um local calmo e tranquilo e reservar 30-45 minutos para a realização **individual** do exercício. Depois de cada pessoa preencher a sua perspetiva, o objetivo é partilhar com a outra pessoa o que pensou e refletiu. A partilha do que se escreveu deve ser realizada de uma forma alternada, ou seja, quando a **Pessoa A** partilha o **ponto 1.**, a **Pessoa B** deve partilhar o seu **ponto 2.** Depois a **Pessoa B** partilha o seu **ponto 1** e a **Pessoa A** partilha o seu **ponto 2.** Podem optar por partilhar o exercício no mesmo dia, ou dividir por diversos dias (é opcional).

É um exercício dinâmico, pois as nossas necessidades podem mudar ao longo do tempo. A identificação das necessidades não significa que serão sempre as mesmas ao longo da relação. Deve ser feito de x em x tempo, numa linha de reflexão diádica sobre o que precisam na relação.

Perspetiva de _____

1. Faz uma lista de todas as necessidades relacionais: ***O que é que eu quero num relacionamento?***
 - A.
 - B.
 - C.
 - D.
 - E.

2. Faz uma lista das necessidades da pessoa parceira na relação: ***O que é que A quer nesta relação?***
 - A.
 - B.
 - C.
 - D.
 - E.

3. Faz uma lista do que é que estás disposto(a) a fazer para satisfazer as necessidades da pessoa parceira: **Estou disposto(a) a...**

- A.
- B.
- C.
- D.
- E.

4. Faz uma lista do que é que esperas que a pessoa faça para satisfazer as tuas necessidades na relação: **Espero que A faça...**

- A.
- B.
- C.
- D.
- E.

5. Faz uma lista das necessidades individuais/ relacionais que podem ser satisfeitas fora da relação, por mim ou por outras pessoas: **As minhas necessidades individuais e relacionais podem ser satisfeitas em...**

- A.
- B.
- C.
- D.
- E.

6. Faz uma lista de quando senti que sacrifiquei as minhas necessidades para satisfazer as necessidades da minha pessoa parceira: **Sinto que sacrifiquei...**

- A.
- B.

- C.
- D.
- E.

7. Fazer uma lista de atividades prazerosas que ajudam na satisfação das minhas necessidades sociais e da pessoa parceira: Sinto que fazer (...) me ajuda a satisfazer a minha necessidade de socialização ...

- A.
- B.
- C.
- D.
- E.

Perspetiva de _____

1. Faz uma lista de todas as necessidades relacionais: ***O que é que eu quero num relacionamento?***

- A.
- B.
- C.
- D.
- E.

2. Faz uma lista das necessidades da pessoa parceira na relação: ***O que é que A quer nesta relação?***

- A.
- B.
- C.
- D.

E.

3. Faz uma lista do que é que estás disposto(a) a fazer para satisfazer as necessidades da pessoa parceira: **Estou disposto(a) a...**

A.

B.

C.

D.

E.

4. Faz uma lista do que é que esperas que a pessoa faça para satisfazer as tuas necessidades na relação: **Espero que A faça...**

A.

B.

C.

D.

E.

5. Faz uma lista das necessidades individuais/ relacionais que podem ser satisfeitas fora da relação, por mim ou por outras pessoas: **As minhas necessidades individuais e relacionais podem ser satisfeitas em...**

A.

B.

C.

D.

E.

6. Faz uma lista de quando senti que sacrifiquei as minhas necessidades para satisfazer as necessidades da minha pessoa parceira: **Sinto que sacrifiquei...**

A.

- B.
- C.
- D.
- E.

7. Fazer uma lista de atividades prazerosas que ajudam na satisfação das minhas necessidades sociais e da pessoa parceira: Sinto que fazer (...) me ajuda a satisfazer a minha necessidade de socialização ...

- A.
- B.
- C.
- D.
- E.