

Capítulo 9

Temas que os casais conversam

*“Se falares a um homem numa linguagem que ele compreenda,
a tua mensagem entra na sua cabeça.
Se lhe falares na sua própria linguagem, a tua mensagem
entra-lhe diretamente no coração.” (Nelson Mandela)*

Thiago de Almeida

Rafael Diniz

A comunicação

Comunicação é um termo originado do latim “communis”, que significa comum, por esse motivo, ao nos comunicarmos estabelecemos algo comum com alguém. A comunicação como conceito é um processo de interação social através de símbolos e sistemas de mensagens que produzem como parte da atividade humana. Assim, a comunicação é um processo usado por nós seres humanos no intuito codificar e decodificar mensagens. Essas mensagens que são demarcadas por signos apresenta um significado específico dentro de cada cultura, e por meio da linguagem damos sentido às coisas que nos cercam, por exemplo, uma cadeira tem tal denominação por que em algum momento se pensaram em representar por meio de uma palavra tal objeto, com uma dada denominação específica.

No processo comunicativo existe pelo menos a presença de dois indivíduos que se influenciarão mutuamente. É necessário sempre alguém que envia a mensagem, podendo ser ela verbal ou escrita e outra



pessoa que decodifica e apresenta uma resposta e dessa maneira começa a se estabelecer o processo comunicativo. A comunicação é um dos elementos usados por nós seres humanos para representar sentimentos, pensamentos, desejos e todos os tipos de evento que o nosso mundo nos proporciona. Além de que por meio da comunicação nos diferenciamos dos demais animais. Comunicação é usada como ferramenta social, de trabalho, de ensino e quase todas as relações que se estabelecem no meio social envolve o processo comunicativo.

Acontece que podem ocorrer falhas no processo comunicativo, o que é denominado de ruído na comunicação. Os ruídos se caracterizam por uma interpretação errada de dada mensagem ou quando o indivíduo não consegue tirar informação nenhuma de algo que está sendo colocado para ele. Enquanto o emissor queria que determinado diálogo fosse estabelecido para a mensagem, o receptor acaba por não entender da maneira correta, tendo assim, um ruído comunicativo. Como resultado de ruídos podemos ter grandes mal entendidos, a criação de histórias inverídicas por parte de pessoas que não se atentam a veracidade das informações. Dentro de um contexto de relacionamento amoroso, ruídos podem vir a se tornar fonte de brigas entre o casal, desentendimentos do que o outro realmente deseja, dentre outras implicações negativas. É importante que o casal esteja a todo momento atento ao o que o parceiro tem a dizer e entender o real sentido de determinada fala.

O processo comunicativo exige dadas habilidades sociais do indivíduo como a de ser assertivo, ou seja, conseguir expressar seus sentimentos de maneira adequada, tendo uma congruência entre pensamentos, suas atitudes e sua linguagem e conseguir manifestar isso por meio de um diálogo aberto. Exige também uma capacidade de ouvir e estar atento ao o que o outro diz, para que o mesmo não se sinta sozinho ou perca o interesse na interação. Não raramente, receptor não ouve o que o outro fala: ele ouve o que quer ouvir e se apressam em responder. Parece um absurdo mas, as pessoas costumam ‘ouvir’ o que já escutaram antes e colocam enviezadamente, no momento em outro está falando, aquilo que se acostumou a ouvir. E essa situação se



Capítulo 9 - Temas que os casais conversam

agrava mais ainda em uma discussão: as pessoas com pontos de vistas diferentes e que estão a discutir não ouvem o que o outro está falando. Eles se focam só no que elas estão pensando, para dizer em seguida ou interromper a fala alheia. Artur da Távola já dizia que há, em geral, são monólogos simultâneos trocados à guisa de conversa, ou são monólogos paralelos, à guisa de diálogo.

Mesmo parecendo ser uma habilidade simples, poucas pessoas realmente são boas ouvintes e estão atentas com total atenção ao que o outro quer dizer. Reza o dito ídiche que “O silêncio é a cerca em torno da sabedoria”. Entenda-se que ouvir não se resume em ficar em silêncio; é devotar seus ouvidos, seus olhos e sua mente a outra pessoa. Não é à toa que Goethe já nos alertava, desde o século XVIII, que falar é uma necessidade e escutar é uma arte.

Saiba que ser um mau ouvinte não é um problema, muitas vezes, só seu. Pense o quanto seria complicado viver em um ambiente no qual você não consegue ser efetivamente compreendido. Agora, pense em viver num local onde todos compreender o seu sistema de símbolos e de referenciais? Em outras palavras, apesar da importância da fala, ser um bom ouvinte dá uma vantagem ainda maior para os relacionamentos interpessoais. Em um estudo conduzido por Daniel R. Ame e seus colaboradores em 2012, esses autores usaram os relatos de estudantes que avaliaram antigos colegas de trabalho com medidas de influência, expressão verbal e comportamento como ouvintes. Os resultados desse estudo indicaram que boas habilidades de ouvir tiveram um efeito maior nas taxas de influência do que a fala. Os autores ainda sugerem que ouvir ajuda pessoas a obter informações e a construir confiança, e ambos estes fatores podem aumentar sua influência. A comunicação expressiva recebeu a maior parte da atenção em trabalhos de liderança, mas o comportamento receptivo também é importante. A pesquisa também descobriu que ser bom nessas duas coisas é ainda melhor que ser ótimo em apenas uma delas. Então, para quem deseja desenvolver melhores habilidades como ouvinte, aqui estão algumas maneiras de fazê-lo bem: não exclua ou interrompa o interlocutor; seja aberto a pontos de vista alternativos (em outras palavras, diferentes dos seus); incorpore detalhes



do que alguém disse anteriormente em uma conversa atual. Em suma: preste atenção no outro ao invés de ser tão reativo.

Quando voltamos a nossa atenção a esse outro alguém fazemos com que ele se sinta aceito em suas manifestações sentimentais. Se a pessoa quis dizer sobre determinado acontecimento é que alguma forma ou de outra aquilo foi importante para a vida dela, e ao perceber o parceiro se atentando ao que é importante para ela, e a afeição pode aumentar ainda mais. Cabe lembrar que as mulheres costumam demonstrar o seu afeto pela pessoa por meio do diálogo, ou seja, se ela conversa bastante com seu parceiro, é que realmente ama ou nutre um sentimento maior por aquela pessoa. Então, busque valorizar se sua parceira quer compartilhar sentimentos com você, pois isso demonstra o quanto ela se importa com você. Saiba que se você não der esse espaço a ela é bem comum que ela fique chateada, ensimesmada ou irá deixar de falar de assuntos que muitas vezes podem ser importantes para a dinâmica afetiva do casal.

Além de ouvir atentamente esse discurso é esperado sua interação no assunto por meio de demonstração de sentimentos, fazendo perguntas, pontuar vivências parecidas. Dessa forma, procure manter um bom contato visual, acenando com a cabeça sempre que possível. Não interrompa a fala do outro antes que este conclua turno de fala. Não se antecipe ou tente adivinhar o que o outro quer dizer. Preste atenção não só ao que é dito, mas também em como é dito. Tente manter a atenção, mesmo que o assunto não seja de seu interesse ou desagradável. Não se deixe distrair com ruídos, objetos ou outros detalhes e fatos paralelos do entorno. Interprete o que as mensagens não verbais querem dizer, muitas vezes, elas não só complementam a fala, mas a substituem completamente. Essas mensagens subliminares dizem muito a respeito de seu ouvinte. Não se desligue da fala do outro se não estiver de acordo e não comece a pensar no argumento que irá rebater. Evite também tornar-se hostil ou excitado quando o ponto de vista do seu interlocutor difere do seu. Faça um resumo do que foi ouvido, para verificar se entendeu corretamente a mensagem que foi passada. Mantenha o interesse mesmo que o tema abordado não seja



Capítulo 9 - Temas que os casais conversam

da sua área, afinal essa é uma ótima maneira de saber sobre os assuntos que seu ouvinte se interessa. Procure se esforçar para desenvolver sua habilidade de reter informações importantes.

A comunicação quando bem estabelecida se torna uma ferramenta muito importante para qualquer processo, seja ele trabalho, relações interpessoais, tarefas escolares, e principalmente para relação amorosa. Os casais estão sempre diante de demandas comunicativas, como os corriqueiros momentos de discussão de relação, ou quando fazem para o (a) parceiro (a) elogios, somente para citar alguns poucos exemplos, o que exige um certo grau de habilidade dos mesmos. A comunicação é um dos elementos mais importantes para que um relacionamento se estabeleça e pode ser a grande chave para que o casal permaneça junto e satisfeito. Ao passo que a falta de habilidades pode encaminhar o casal para crises, brigas sérias, e para dificuldades na resolução de problemas. Diante da importância da comunicação para o relacionamento amoroso se torna de fundamental importância entender quais são os assuntos mais presentes na vida cotidiana do casal, entender essas dinâmicas e analisar como o processo comunicativo pode colaborar para o sucesso do relacionamento.

A partir de agora entraremos em determinadas temas sobre os elementos que os casais conversam e quais contribuições que a psicologia tem para o relacionamento amoroso. Em geral, os casais costumam conversar sobre 8 temas. São eles: (1) Amenidades; (2) Planejamentos; (3) Revelações do passado; (4) Conflitos; (5) Situações hipotéticas; (6) Jogos lúdicos ou mentais; e: (7) Elogios.

Amenidades: o dia a dia do casal

Amenidades são temas agradáveis e leves que constituem uma agradável e prazerosa maneira de passar o tempo. Em nosso cotidiano estamos diante de uma multiplicidade de estímulos, sejam eles visuais, pessoas conversando conosco, metas que temos que atingir no emprego, ou seja, tudo que nos afeta direta ou indiretamente. A vida corrida de muitos de nós faz com que esses estímulos se acumulem, e nem



sempre temos alguém por perto para compartilhar esses momentos, e por sermos seres gregários, costumeiramente nos sentimos bem ao compartilhar experiências com outras pessoas e sobre tais estimulações.

É comum que ao se verem os casais procurem falar sobre os fatos do dia-a-dia das mais diversas temáticas. Seja sobre uma nova oportunidade de emprego, de um fato engraçado que aconteceu durante o dia, de uma pessoa nova que conheceu. Queremos compartilhar as nossas vivências com as pessoas que consideramos importantes para nós, e que no caso durante esse texto falaremos da relação de casal. E para falarmos sobre amenidades podemos recorrer a todos os tipos de assunto: Trabalho, por exemplo é um dos assuntos mais recorrentes no cotidiano do casal. Procure perguntar o que o (a) parceiro (a) faz em seu trabalho, sobre futuras perspectivas de trabalho ou de carreira, ou como foi o dia de trabalho dela. Certifique-se de ouvir atentamente a resposta e comente positivamente sobre ela. Quando ela terminar de falar sobre o trabalho, diga sobre o seu. Outro tema comum com que os casais se entretêm é referente a atualidades. Seja ela política, cinema, religião, movimentos sociais são assuntos que de uma maneira ou de outra estão no cotidiano de todos nós.

No que tange a relação tais assuntos no geral colaboram para inteirar o casal no mundo em que vive. Ao saber dada informação desse tipo que afeta por exemplo a profissão do parceiro é importante que a informação seja repassada, o que mostrará uma preocupação com essa outra pessoa e o cuidado de falar para ela. Os assuntos da atualidade podem favorecer discussões de opiniões o que ajuda um a conhecer melhor o outro em todos os aspectos. É importante minimizar discussões exacerbadas no que se refere a esses temas e conseguir distinguir bem quais os temas realmente são relevantes para o casal abordar.

Ao termos esse contato com a fala da rotina do parceiro, a pessoa tem acesso às emoções e às vivências que foram trazidas e vivenciadas naquele dia. É um momento onde se compartilha um pouco mais sobre o mundo interno do indivíduo como relato sobre seus gostos, suas escolhas, suas motivações e durante esses relatos, o parceiro passa a



entender como a outra pessoa reage as situações cotidianas. É claro que nem sempre tudo será um mar de rosas e é comum ter coisas que possamos não achar interesse ou não concordar com o que está sendo dito, mas o importante nesse primeiro momento é ouvir o que o parceiro tem a dizer prestando muita atenção em suas palavras, e ser um bom ouvinte.

Parece até banal as chamadas amenidades, mas se pensarmos bem, é uma maneira do casal está cada vez mais próximo um do outro. É momento de valorizar o que o outro tem a dizer, compartilhar emoções o que fortalecerá ainda mais o laço do casal, ajudar o outro na construção de soluções pois é isso talvez que seu parceiro estava precisando naquele momento.

Planejamentos: metas para fazer no futuro

É comum que ao estar juntos os casais tenham planos e ter planos dá uma noção de afetividade e de uma vontade de permanecer juntos. Planos desde o mais simples tipo “o que vamos fazer para a janta amanhã?” ou até situações maiores como um planejamento de um casamento. Ter planos em comum é uma grande mostra da cumplicidade e da vontade de permanecer juntos do casal. Se o casal não possui planos juntos, a relação pode estar fadada ao fracasso.

Ao fazer planos é extremamente normal que em algum momento os projetos futuros de um parceiro entrem em rota de colisão com os do outro. Os desejos podem não ser os mesmos. E, se o casal não souber administrar por meio do diálogo aberto, esse ruído pode fazer com que o investimento na relação diminua, o que pode aos poucos, pode minar o sentimento que um tem pelo outro.

É importante que o casal desde muito cedo, ou a partir do momento que estabeleçam uma relação que querem que seja duradoura, exponham um ao outro o que esperam para suas vidas. Motivados as vezes pela paixão, o casal pode pular essa etapa e futuramente ver suas histórias se distanciando cada vez mais.



No momento que o parceiro expõe o que seria o planejamento do seu futuro, é esperado que o outro faça o mesmo. Por meio do diálogo, o casal poderá fazer alguns acertos para que se tenha um melhor planejamento possível para ambos, onde os sonhos de cada um possam ser realizados e seus desejos respeitados. Há de se ressaltar que se o casal tiver planos distintos, não é de se pensar apenas no fim da relação, às vezes, com o passar do tempo e com uma maior estima pelo parceiro, o casal pode deixar claro o que é melhor pra si e comecem assumir o que é uma postura melhor para ambos os dois, deixando de lado o aspecto individualista que corriqueiramente adentra os relacionamentos e assumir uma personalidade quase que compartilhada entre eles, onde o melhor para o casal estará à frente do que é melhor para o indivíduo.

Ao planejar um futuro juntos é esperado que os casais entendam que o parceiro já tem uma história de vida concebida e respeitar esses referenciais é de suma importância. Em outras palavras, é importante aceitar principalmente os planos que ele possa ter construído antes mesmo que uma relação fosse estabelecida, e que alguns aspectos nunca poderão ser mudados, onde para o bem dos dois terão que saber conviver com tais escolhas.

Revelações do passado: relacionamentos anteriores, infância, algo que eu ainda não sabia.

Eis um tema que pode gerar muita controvérsia entre os casais. Afinal, saber ou não saber o passado de meu parceiro? O quanto que o passado dele ainda pode influenciar a relação amorosa atual? O quanto ele leva em consideração as vivências do passado em detrimento daquilo que estamos vivendo juntos agora? Muitos indivíduos, principalmente envolvidos em um relacionamento de curta duração, optam por não saber nada sobre o passado amoroso do parceiro, posto que não intenciona permanecer nessa relação e, portanto, estabelecer um relacionamento em longo prazo com essa pessoa. Para estes casos, a superficialidade das conversas caracteriza as pautas dos assuntos que tratam entre si, pois tais relacionamentos estariam visando geralmente sexo casual, grande



Capítulo 9 - Temas que os casais conversam

foco da relação, e não se abre espaço para a possibilidade planos juntos e compromissos vindouros a dois. Mas, acontece que ao ter contato maior com a pessoa e com as pessoas que o cercam um relacionamento mais longo, é natural que apareça um assunto que se relacione ao passado da pessoa, e isso pode gerar um desconforto significativo aquele que não tem conhecimento desses fatos e episódios específicos. Ao estabelecer um enlace amoroso, ou principalmente no período da paixão, tendemos a achar que essa pessoa é só nossa, e por pensarmos assim, temos uma ideia que ou sabemos tudo acerca do passado de nosso parceiro, ou o que ele não nos contou não seja relevante. Muitas vezes, selecionamos ativamente no diálogo com o outro o que queremos ouvir e qualquer assunto sobre ex-parcerias ou experiências passadas são ignoradas ou desconsideradas, seja porque geram em quem escuta essas informações um sofrimento de ficar comparando a relação atual com as passadas, ou então, porque sentirão ciúme, ou ainda, por não saber lidar com tais informações.

Quando se fala em passado é importante lembrar que nem só histórias antigas de amor podem causar grandes empecilhos a vida a dois, mas qualquer outra história de qualquer outro cunho, seja ela momentos de diversão, aquela viagem que eu sonho em ir e meu parceiro já fez, dentro outras temáticas diversas.

É importante que o casal ao se estabelecer no sentido de um namoro ou uma relação onde é esperado a fidelidade amorosa converse sobre tudo em suas vidas, por mais dolorido que seja as vezes alguns assuntos. Com o tempo a pessoa irá conseguir lidar com tais temas. Às vezes, por medo ou não querer saber sobre determinado assunto passado que pode gerar uma crise, os casais optam por não falar sobre determinados assuntos, que acabam por vir à tona em outro momento o que pode levar a um sofrimento ainda maior.

O diálogo aberto sobre todos os assuntos referentes ao passado deve ser uma realidade na vida do casal e não algo a ser evitado, para que o outro entenda as vivências do indivíduo e todos os sentimentos envolvidos, isso reduzirá possíveis mal entendidos posteriores além



de deixar o casal com um grau de intimidade ainda muito maior. Lembrando que tais assuntos devem ser conversados de maneira assertiva sem tentativa de ganhos posteriores para ambas as partes ou conflitos de interesses. Comunicar-se com assertividade é o fundamento das relações bem-sucedidas, amorosas ou em qualquer outro segmento, algo que deve ser observado no cotidiano.

Conflitos: Ideias divergentes entre o casal.

Talvez a resolução de conflitos seja a maior dificuldade dos casais, e não somente dos casais, e sim na população em geral. Por serem pessoas com subjetividades diferentes, é esperado que em algum momento o casal pare em algum ponto divergente entre os mesmos e o conflito se instale. E é diante da divergência que o casal mostrará a habilidade de ambos na resolução de conflitos.

Antes de aprofundarmos na resolução de conflitos é importante dizer que ao você ter a noção que determinado tema vai gerar atrito entre você e seu parceiro, é importante a verbalização dos mesmos. Muitos casais optam por ocultar determinados problemas na esperança que os mesmos sejam amenizados, ou até se resolvam com o tempo. Esta é uma ideia, até certo ponto mágica, pois nada se resolve sozinho. Tal expectativa não costuma de concretizar e os problemas assumem um peso cada vez maior para o casal.

Uma das habilidades que podem ser aprendidas é a solicitação de mudança de comportamento, o que é muito pertinente nas resoluções de conflito. Nessa técnica o indivíduo inicialmente apresenta o comportamento que ele quer que seja mudado, depois exprime o porquê e as implicações negativas que esse comportamento traz para a relação, após isso, a pessoa expõe o comportamento esperado o indivíduo e termina elencando as consequências reforçadoras que estarão presentes se dado comportamento se concretizar. É uma técnica relativamente simples, mas se colocada em prática atingem grandes resultados. Lembrando que tal técnica pode ser aplicada em todos os âmbitos da vida, não só no relacionamento amoroso.



Capítulo 9 - Temas que os casais conversam

Outro elemento importante que se aplica a resolução de conflitos é se atentar aos juízos avaliativos, ou seja, quando expressamos ideias do cunho que irão colocar algo como certo ou errado, tenho apenas nosso ponto de vista como referência. É comum no decorrer de uma discussão a pessoa começar a usar de xingamentos, palavras que de alguma forma depreciem o outro, e é constatado que tal atitude faz com que o conflito se inflame ao invés de resolver. Então, para a resolução de conflitos é fundamental que não ocorra esses juízos e qualquer avaliação seja voltada ao comportamento que se pretende mudar a não para a pessoa em si.

Além dessas habilidades é importante saber ouvir e não ficar interrompendo o tempo todo o parceiro, e tentar ao máximo não perder o foco do problema a ser resolvido, ou seja, ao começar uma discussão saber muito bem o que tem que ser resolvido até o final dela, e não fugir do assunto voltando a temas que foram afitivos em outro momento que não esse.

Outro aspecto importante a ser ressaltado é a diferença entre a queixa e crítica, a diferença entre esses dois elementos é muito tênue mas fazem total diferença dentro de um relacionamento amoroso. John Gottman é um dos estudiosos sobre fatores que contribuem para o divórcio nos casais que mais salienta a diferença entre crítica e queixa. Todos os casais terão alguma queixa/observação a fazer um do outro. Dessa forma, queixar-se em algum momento não só é esperado mas é um aspecto presente na maior parte das interações humanas, a diferença está na forma como é feita e quando a queixa se torna crítica (no sentido não construtivo). Vejamos a diferença: uma queixa foca-se num comportamento específico, numa situação, enquanto que a crítica ataca o carácter da pessoa: “Devias me ter dito que você se atrasaria que eu teria aproveitado para fazer outra coisa enquanto esperava”; versus: “Você sempre chega atrasado. Você é um irresponsável, por isso, nunca posso confiar em você”.

Dentro de uma relação principalmente nos momentos de desentendimento é comum o aparecimento das críticas. As queixas quase sempre colocam o outro numa situação de vulnerabilidade a



medida que sempre vem acompanhada de um juízo de valor, a queixa destrói a autoestima do parceiro e de qualquer outra pessoa que seja alvo da mesma. Quando nos queixamos de algo quase sempre usamos de nossos princípios para analisar determinado acontecimento, e não somos empáticos de olhar o que uma outra pessoa pensaria sobre o mesmo fenômeno para ter uma conclusão mais abrangente (Carrere & Gottman, 1999).

Por sua vez, as críticas construtivas podem colaborar de maneira acentuada para uma melhora do relacionamento amoroso. Por meio das críticas temos um momento para expor nossas intenções, sentimentos e falar sobre temas que poderiam ser melhorados dentro da relação amorosa. A crítica construtiva é aliada do casal no sentido de propor mudanças que encaminhem a relação para vivências satisfatórias para ambos. É uma habilidade a ser aprendida pelos dois e colocada em prática. Lembrando que nas críticas, o juízo de valor não deve estar presente, devendo focar apenas o comportamento a ser mudado.

Situações hipotéticas

Já passou horas com seu parceiro imaginando como seria a casa na praia dos sonhos de vocês? Não? Deveria pensar. Situações hipotéticas que relacionem o casal podem sim ser muito saudáveis para serem conversadas, pois costumam gerar muitas emoções positivas dependendo do assunto tratado. Por meio de tais situações, o casal pode se imaginar e se entreter em realizações de sonhos a dois e projetarem seu futuro por meio do diálogo, dentro de infinitas possibilidades.

Por meio das situações hipotéticas fantasias sexuais podem ser expostas, o que pode apimentar a vida do casal e aos poucos quebrar uma rotina que pode se estabelecer com o passar dos anos. É importante que o casal se sinta livre um com o outro para expor suas ideias sem nenhum tipo de retaliação por parte do outro. Só é pedido cautela para imaginar situações que você sabe que o outro parceiro não gosta, ou fazer uso de tais temas para jogar a autoestima do parceiro para baixo.



Jogos lúdicos ou mentais

Jogos lúdicos ou mentais é um outro tema que se refere ao diálogo dos casais. Por meio desses jogos os pares têm liberdade para expressarem desejos que em muitos momentos não se tem a liberdade. Tais jogos podem ser sexuais ou com outras referências. O casal expõe abertamente assuntos que fervilham em suas mentes, brinca com o parceiro, faz novas explorações que até então não tenha sido feita. É esperado que o casal use esse espaço para expor seus reais desejos, que coloque ao parceiro elementos que possam divertir ou aproximar o casal.

Os jogos eróticos têm sido adotados por muitos casais para apimentarem a relação e não deixar o relacionamento não cair na monotonia.

Muitos homens e mulheres possuem o hábito de fazer jogos e testes da internet, testes esses que podem ser sobre relacionamentos. O casal ter que ter consciência que esses testes não apresentam nenhuma validade científica, e os resultados apresentados não podem ser levados em consideração para análise de uma relação real. Quando o casal tiver um interesse real em fazer uma avaliação do casal ou precise de algum tipo de ajuda para resolver algum problema a dois é esperando que procure um profissional em psicologia, pois ele é o profissional capacitado para tais afazeres.

Elogios

O elogio talvez seja uma das interações verbais mais gratificante de se receber e nos relacionamentos amorosos ele é elemento fundamental. Ao elogiar o parceiro você eleva a autoestima dele e o encoraja a ser uma pessoa cada vez melhor dentro de uma relação. Infelizmente é comum os casais usarem das críticas quando o parceiro tem comportamentos que o outro considere inadequados e pouco se elogiar quando se faz algo certo, o que deveria ser operado de maneira contrária. O elogio deve ser valorizado dentro de uma relação romântica, e por mais que



tenhamos uma percepção de que o tempo que passamos juntos, deixe a relação mais morna ou monótona, o elogio surge para quebrar um pouco desse ciclo vicioso.

Para a mulher, por exemplo, a relação sexual está ligada com o quanto ela foi cortejada e suprida em suas necessidades pelo homem naquele dia. Dificilmente ao fim de um dia onde o homem não deu atenção para sua mulher, e não usou de elogios, terão uma boa noite de sexo. O sexo com a mulher começa desde o primeiro momento que se veem no dia, o homem tem que se mostrar atento e disponível para a mesma durante o período que ficarem juntos, e nesse período elogios e palavras que fortaleçam a autoestima da mulher contribuem significativamente.

Muitos alegam não elogiar o parceiro por dizer que não existe retribuição o que pode encaminhar a relação para brigas ou situações desagradáveis a dois. É importante que o elogio se torne um hábito e que seja executado sem querer nada em troca, apenas para levantar a autoestima de quem se tem ao lado, isso com certeza deixará o seu relacionamento ainda mais saudável e o clima de afetividade entre os dois sempre será mantido.

Considerações finais

No decorrer de todo o texto pudemos notar como a comunicação é elemento para o funcionamento a dois, o casal que consegue se comunicar bem consegue minimizar os problemas, demonstrar afeição um pelo outro, faz com que o outro se sinta compreendido e amado.

Talvez seja essa umas das habilidades mais simples mas ao mesmo tempo a mais difícil de ser encontrada, bons ouvintes estão cada vez mais escassos, e não é raro encontrarmos monólogos onde somente uma pessoa conversa enquanto a outra finge escutar ou dar atenção. O bom ouvinte é aquela pessoa que deixa o outro falar o que for necessário, não faz interrupções e suas colaborações são no sentido que o outro prossiga ou de validar o discurso do outro.



Capítulo 9 - Temas que os casais conversam

No amor é preciso ser um bom ouvinte para conseguir detectar o máximo de informações sobre o parceiro e como ele se sente na relação. Ao ser um bom ouvinte você valida o relato de seu parceiro, que tenderá a ficar cada vez mais à vontade a falar sobre o maior número de temas possíveis. Além de que você terá informações preciosas que serão valiosas para ambos.

É importante ter essa capacidade principalmente nos momentos de crise e de discussão para que o confronto não se torne ainda melhor. E tenha o hábito de tirar parte do seu dia apenas para conversar e ouvir tudo o que seu parceiro tem a dizer, a relação de vocês com isso será ainda mais satisfatória.

É de fundamental importância entender elementos que podem contribuir para o processo comunicativo e aplicar isso aos casais. Ainda são necessários mais estudos que relacionem o tema em âmbito nacional para fundamentar a atuação de terapeutas que atuam com tais temáticas.

O processo comunicativo é inerente a todos os seres humanos e devemos estar atentos para atuar de maneira adequada com o mesmo. E ver os nossos relacionamentos ganharem em vivências positivas por meio da comunicação e o diálogo aberto entre os parceiros.

Referências

AMES, D. R.; BROCKNER, J; BENJAMIN, L. Listening and interpersonal influence. **Journal of Research in Personality**, v. 46, n. 3, p. 345-349, 2012.

CARRERE, S. & GOTTMAN, J. (1999). Predicting Divorce among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion, **Family Process**, 38 (3), 293-301.

