

VIVA MELHOR

COMUNICAÇÃO NO RELACIONAMENTO: *se conectando de verdade*

♦ Francisco Medeiros* ♦



Imagem: fauziannasod666 / Freepik

Muitos relacionamentos não terminam pela falta de amor, mas pela falta de comunicação verdadeira. Às vezes, o que distancia não é o que é dito, mas o que não é ouvido. A qualidade da nossa relação é diretamente proporcional à qualidade do nosso diálogo.

Quantas vezes, ao tentar expressar um sentimento, nos vimos presos entre o medo de machucar e a necessidade de sermos compreendidos? Quantas vezes interpretamos o silêncio do outro como desinteresse, quando, na verdade, ele era apenas dificuldade de se expressar?

Comunicar-se no relacionamento não é apenas falar — é criar espaço para ouvir e ser ouvido, para compartilhar vulnerabilidades e necessidades sem julgamentos.

Aqui vão algumas reflexões importantes:

- *Você fala sobre seus sentimentos ou apenas acusa o outro?*
- *Você escuta para entender ou apenas para responder?*
- *Suas conversas abrem pontes ou levantam muros?*

Dicas práticas para melhorar sua comunicação a dois:

- *Fale de si, não do erro do outro: em vez de “Você nunca me ouve”, diga “Eu me sinto triste quando não me sinto ouvido.”*
- *Pratique a escuta ativa: pare, olhe nos olhos e esteja presente de verdade. Ouvir é mais do que esperar sua vez de falar.*
- *Escolha o momento certo: não tente resolver tudo no calor do conflito. Aguarde um momento de calma para conversar com respeito.*
- *Valide o sentimento do outro: mesmo que não concorde, reconheça a emoção. Um simples “Eu entendo que isso te deixou triste” pode mudar tudo.*

Quando mudamos a forma de nos comunicar, mudamos a forma como amamos. E, ao invés de apenas coexistirmos, realmente nos encontramos.

Se você deseja aprofundar essas práticas e transformar sua maneira de se conectar com quem você ama, te convido a conhecer o eBook "Quero Me Conectar a Você". Um guia prático, baseado na Comunicação Não-Violenta e no Círculo do Consentimento, com reflexões e exercícios que vão ajudar a construir um relacionamento mais leve, respeitoso e conectado. Adquira no site: <https://moveresaude.com.br/ebook> ●

***Francisco Medeiros** é psicólogo clínico e atende de maneira on-line. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram [@psicologofrancisco](https://www.instagram.com/psicologofrancisco).