

 07

Mão na massa

Achei a leitura deste artigo muito interessante e por isso comento com você.

Ele é bem denso, então recomendo que você reserve alguns minutos para ler e refletir sobre como você pode aplicar essas lições na sua vida, combinado?

(Adaptado)

Relacionamentos saudáveis permitem que você expresse a sua individualidade (tanto na companhia quanto na ausência da pessoa), estimulam o melhor lado dos dois e incentivam o crescimento.^[1] Principalmente no caso de um relacionamento recente, o melhor a fazer é criar bases para ter uma relação positiva e saudável desde o começo. Ao concentrar-se no respeito mútuo e na comunicação eficaz, é possível aproveitar um relacionamento bom e satisfatório.

Comunicando-se com eficácia

Fale o que você pensa. Não espere a pessoa conseguir ler a sua mente ou descobrir sozinho. Se você tiver uma necessidade ou quiser expressar algo, é preciso comunicar-se. Não é justo com você e com o seu companheiro ou companheira deixar de falar as suas necessidades. Da mesma forma, não guarde para si as coisas que te incomodam. Se algo for incômodo, diga à pessoa que está com você.

Caso você não saiba como começar uma conversa, diga: “Estou com uma coisa na cabeça e gostaria que você me ouvisse”. Também é possível falar: “Há algo me incomodando e acho que deveríamos falar sobre isso”.

Ouça de verdade

Um relacionamento saudável envolve saber quando falar e quando ouvir. Desenvolva a capacidade de escutar: não o interrompa e deixe a pessoa terminar de expressar os pensamentos e sentimentos. Ouça de verdade e não tente retrucar quando ela estiver falando.

Use estratégias de ouvir ativamente um ouvinte ativo ao parafrasear o conteúdo e as emoções que a pessoa está expressando. Fale: “Deixe-me ver se eu entendi bem. Entendi que você achou ruim eu não ter falado a hora que ia voltar para casa, e você queria que eu tivesse dito algo antes para evitar preocupações.”

Estabeleça limites saudáveis

Os limites não servem para te encurralar – eles são criados para que o respeito seja mantido e para que se entenda as expectativas no relacionamento. Se algo te deixa desconfortável, fale sobre o assunto, sobre o que precisa mudar e como cada pessoa deve mudar. Se uma das partes deseja ficar muito tempo juntas e a outra não, é importante decidir quanto tempo vocês terão para cada coisa.

Por exemplo, vocês podem querer estabelecer limites sexuais (exclusividade) e limites sociais (separar uma noite por semana para amizades ou outras atividades); Não deixe a pessoa controlar a sua vida, nem faça o mesmo. Impor limites significa se respeitar e ceder para que o relacionamento funcione bem.

Fale com clareza

Sem uma comunicação clara, um relacionamento pode rapidamente revelar o pior das pessoas. Expresse qualquer necessidade ou desejo à pessoa que está com você claramente. Não faça rodeios, nem fale algo só para agradar se você

estiver infeliz. Experimente usar frases na primeira pessoa para expressar seus sentimentos, fazer observações ou compartilhar opiniões. Desse modo, é possível se expressar com clareza e diretamente, assumindo a responsabilidade pelo que você pensa e sente e evitando culpar e acusar outras pessoas. Para se comunicar direito, fale: “Eu acho/sinto/quero... quando... porque...” Por exemplo: “Eu me irrito quando você deixa a porta aberta, porque a sala fica fria e fica ventando”.

Expresse as emoções

Divida seus pensamentos e sentimentos com a pessoa e se abra aos sentimentos que surgiem. Demonstre interesse nas emoções da pessoa que está com você e apoie-a em situações estressantes. A conexão emocional com permite que você tenha empatia pelo que a pessoa passa. Se você sentir que está se desconectando emocionalmente, comece a fazer perguntas sobre sentimentos (e não culpe ou faça suposições). Ao descobrir o que o seu companheiro ou companheira sente, é possível sentir mais compaixão por.

Vejam como a outra pessoa se sente

Dediquem um tempo para discutir a relação periodicamente. Às vezes, há mudanças ou os horários ficam mais apertados e pode faltar tempo para se conectar ou conversar. É uma boa rever quais são os objetivos e expectativas do relacionamento, pois eles podem mudar. Ignorar assuntos difíceis ou esperar que eles desapareçam é uma maneira de fazer a relação ruir. Um exemplo pode ser: “Está tudo bem depois do desentendimento de ontem? Quero ter certeza de que não há nenhum ressentimento ou coisas que não resolvemos”. Pergunte se vocês têm as mesmas expectativas de relacionamento. É possível conversar sobre morar juntos, satisfação sexual, casamento, filhos ou planos de mudanças. Diga o que você quer com clareza e veja como a pessoa se encaixa nisso.

Crie uma base para o respeito

Os relacionamentos podem ser divertidos e excitantes no começo, mas ainda assim é importante garantir que eles tenham o respeito como base. Aja de modo a exigir respeito da pessoa que está com você. Esforcem-se para se tratar com respeito sempre, mesmo quando estiverem com raiva. Os desejos, pensamentos e sentimentos da outra pessoa têm valor. Fale para ela que você leva em consideração o que ela sente. O respeito mútuo é uma etapa importante para fazer uma relação dar certo. Fale com a outra pessoa para estimular o respeito no relacionamento. Vocês podem querer implementar regras para “brigas justas”. Alguns exemplos podem ser: - Não usar linguagem degradante; - Não culpar a outra pessoa; - Não gritar; - Não usar força; - Não falar em divórcio ou término; - Não tentar dizer o que a pessoa está pensando ou sentindo; - Ficar no presente; - Dar a vez para que a outra pessoa fale; - Esfriar a cabeça quando necessário.

Aproveitem a companhia

Um relacionamento saudável deve fazer com que ambos se sintam valorizados. Muitas vezes, as relações são construídas a partir de coisas pequenas que se acumulam. Identifique as coisas que o seu parceiro faz por você e agradeça-o. Em vez de se concentrar nos erros, foque em tudo de positivo que ele traz à sua vida. Ao notar algo, fale com ele e demonstre apreço. Pergunte ao seu parceiro o que o faz se sentir amado. Escreva um bilhete ou um cartão ou esforce-se para dizer “obrigado” com frequência. Demonstre que você gosta do outro. Diga: “Quando você nota o que eu faço por você, fico muito feliz”.

Fonte: <https://pt.wikihow.com/Construir-um-Relacionamento-Saud%C3%A1vel> (<https://pt.wikihow.com/Construir-um-Relacionamento-Saud%C3%A1vel>)