



Família Quadrada

“Nenhum sucesso no mundo compensa o fracasso no lar.”

4 DICAS PARA MELHORAR O DIÁLOGO EM SEU CASAMENTO

1) ESCUTE ATIVAMENTE

Você já deve ter ouvido por aí que não é à toa que nós temos dois ouvidos e apenas uma BOCA, não é?

Pois é, não é à toa mesmo!

Se você aprender a ouvir duas vezes mais do que fala, sua comunicação vai melhorar **MUITO!**

Enquanto o outro estiver falando, demonstre que você está prestando atenção.

Olhe nos olhos dele...

Mostre interesse...

E não interrompa!

Aguarde até que ele termine de falar.

Se o diálogo na sua casa está em um nível em que os dois ficam atropelando o outro a todo momento, **SINAL VERMELHO!**

Sugerimos, nesse caso, que vocês comecem a utilizar um cronômetro, marcando um tempo pré-determinado para cada um falar.

2) REPITA O QUE OUVIU

Um dos maiores motivos de discussões e brigas entre duas ou mais pessoas é a **FALHA DE COMUNICAÇÃO** - e isso não é diferente dentro do casamento.

E como é que isso acontece?

É simples: um fala alguma coisa, o outro entende outra coisa totalmente diferente e, assim, uma **BRIGA** acontece rapidamente.



Família Quadrada

"Nenhum sucesso no mundo compensa o fracasso no lar."

Isso pode ser facilmente evitado se você passar a dizer para o outro **EXATAMENTE** o que você entendeu sobre o que ele falou.

Veja um exemplo:

O marido liga para esposa e fala:

- Depois do trabalho eu vou passar na casa do Fulano pra pegar um jogo que ele vai me emprestar, tá bom?

A esposa ouve, responde "tudo bem" e espera que o marido chegue em casa meia hora mais tarde do que de costume, afinal, ele vai **APENAS** pegar um jogo na casa do amigo.

O marido chega em casa **DUAS HORAS DEPOIS** do que a esposa esperava e, ao abrir a porta...

... a esposa o recebe **GRITAAAANDO**, de cara emburrada, perguntando por que ele demorou **taaaaaaanto**.

Ele responde no mesmo tom, **GRITANDO** que tinha avisado que ia chegar mais tarde e que ela **SEMPRE** reclama de tudo.

Pronto! A **BRIGA** está formada!

Agora veja a diferença abaixo...

O marido liga para a esposa e fala:

- Depois do trabalho eu vou passar na casa do Fulano pra pegar um jogo que ele vai me emprestar, tá bom?

A esposa **REPETE** o que ouviu, dizendo o que entendeu:

- Então você vai chegar em casa **MEIA HORA** mais tarde, porque vai passar na casa do Fulano só para pegar o jogo, né?

Continue lendo, para entender como essa pequena diferença pode fazer você se **DEFENDER** das brigas em seu casamento.

3) OBTENHA A CONFIRMAÇÃO

Depois que você **REPETIR** o que ouviu, explicitando **COMO** você entendeu a mensagem que foi passada, o outro vai **CONFIRMAR** se você entendeu corretamente...



Família Quadrada

"Nenhum sucesso no mundo compensa o fracasso no lar."

... ou vai perceber que ele mesmo não se expressou tão bem e vai lhe dar mais informações.

Vamos continuar o exemplo:

Depois que a esposa diz ao marido o que **ELA ENTENDEU**, ele responde:

- Ah, o jogo que vou pegar emprestado é novo, então pensei em ficar na casa do Fulano jogando uma horinha com ele, pra aprender. Pode ser?

4) COMPREENDA

Agora que o outro já **CONFIRMOU** que você entendeu bem a mensagem ou lhe deu **MAIS INFORMAÇÕES** para que você entendesse melhor suas intenções, você será capaz de compreender bem a mensagem passada e decidir **COMO** responder.

No último exemplo, a esposa foi capaz de compreender **PREVIAMENTE** que o marido tinha a intenção de ficar uma hora jogando na casa do amigo...

... e o marido teve a oportunidade de **EXPRESSAR MELHOR** o que estava em sua mente mas não havia passado de forma correta para a esposa inicialmente.

Depois que os dois sabem qual é a mensagem **EXATA** a ser passada, podem decidir **JUNTOS** qual é a decisão a ser tomada - e o melhor: **SEM BRIGAS**.

Continuando a situação do exemplo, a esposa poderia concordar ou não com o marido.

E no caso da discordância, os dois estariam mais abertos a debater (e **NÃO BRIGAR**) sobre o assunto até chegarem a um acordo.

Compreendeu a diferença?

Então mãos à obra! Comece **AGORA MESMO** a aplicar essas 4 dicas em seu casamento e veja as brigas **DIMINUÍREM** consideravelmente!

Se tiver dúvidas ou quiser conversar mais sobre essas 4 dicas, envie um e-mail para nossocontato@FamiliaQuadrada.com, que vamos adorar bater um papo com você!

Abraços,
Mônica e Marcelo

www.familiaquadrada.com



/FamiliaQuadrada