DIANTE DO SIM APRESENTA

Vocês Não Se Entendem...

"Eu sei o que disse, mas não sei o que você entendeu."

Essa é uma problemática antiga — e muito mais comum do que parece.

A comunicação, quando é assertiva, favorece por si só o entendimento daquilo que se deseja transmitir. Por outro lado, a falta de clareza gera equívocos inevitáveis. E, muitas vezes, acontece algo curioso: quanto mais tentamos explicar, menos sentido parece fazer para o outro.

Mas o desafio não está apenas em quem fala. Quem ouve também enfrenta profundas dificuldades. Isso porque, quase sempre, interpretamos a informação a partir do nosso próprio "filtro" — nossas vivências, emoções e percepções individuais. E esse filtro, muitas vezes, distorce o que foi dito.

Ou seja: não basta aprender a falar. É necessário, também, aprender a ouvir bem.

Em uma discussão saudável, existem dois pilares fundamentais:

- Saber falar: entendendo que existem momentos e formas adequadas para se comunicar.
- Saber ouvir: com atenção genuína, sem distorcer o discurso nem antecipar julgamentos.

E quando algo não for compreendido? Pergunte. Esclareça. Diga que não entendeu. Perguntas bem feitas ajudam quem fala a organizar melhor a mensagem — e evitam conflitos totalmente desnecessários.

Isso não é fácil, mas é absolutamente necessário para qualquer relacionamento que deseja amadurecer.

O Que Pode Piorar Tudo...

Preciso mesmo dizer que rir da dúvida do outro pode parecer desrespeitoso? Ou que não prestar a devida atenção pode afastar vocês?

Você já se viu falando algo sério... e a outra pessoa começou a rir ou pareceu demonstrar completo desinteresse? Pois é. Essa é uma das atitudes que mais geram distanciamento no casal.

Quem está falando pode estar se expressando com clareza — ou pelo menos acreditando que está. Já quem ouve pode não compreender totalmente o que foi dito — e isso, por si só, não é o grande problema.

Então, qual é o problema?

A forma como reagimos.

Rir nem sempre significa desrespeito intencional. Pode ser fruto de:

- Nervosismo
- Vergonha
- Desconforto
- Reação emocional involuntária

Contudo, **quem recebe esse riso pode interpretar de forma completamente diferente.** E é exatamente aí que o conflito começa. Uma reação mal interpretada gera uma

cadeia de sentimentos negativos e, quando você percebe, já estão inundados discutindo acaloradamente... sem nem lembrar como tudo começou.

Frases comuns nesses momentos:

- *"Você nunca entende o que eu falo."*
- *"Você não me leva a sério."*
- *"Você ri do que eu digo."*
- *"Eu sou algum palhaço?"*
- *"Você não me respeita."*
- *"Com os outros você é diferente..."*
- *"É errado não entender de primeira?"*

Muitas discussões não começam pelo problema em si — mas pela interpretação emocional das atitudes.

Pausa Para Refletirmos...

Precisamos melhorar. É plenamente possível que o erro esteja na forma como perguntamos — ou na maneira como iniciamos uma discussão. O tom de voz, as expressões faciais... antes mesmo das palavras, o corpo já falou.

E tudo bem — talvez tenha sido apenas um dia ruim. Mas e quando isso se repete? Quando vira um padrão de comportamento?

É aí que surgem frases defensivas como:

- *"Você já me conheceu assim."*
- *"Sempre fui assim."*
- *"Não vou mudar."*
- *"Você quer que eu seja outra pessoa."*

Atenção:

Isso não é identidade. Isso é resistência à mudança. Relacionamentos saudáveis exigem crescimento e lapidação contínuos.

O caminho mais maduro é observar a si mesmo e responder:

1. *O que preciso melhorar agora?*
2. *O que leva tempo para ser transformado?*
3. *O que já deveria ter mudado há muito tempo?*

Para quem professa a fé cristã, isso é ainda mais sério: a Bíblia nos chama diariamente à transformação.

Quem está ao Seu Lado não Merece a sua Melhor Versão?

E Quando o Problema É Não Ouvir?

Nem toda conversa do dia a dia exige total atenção focal. Mas algumas conversas exigem. E aqui surge outro grande conflito: para um, o assunto é urgente e importante; para o outro, parece irrelevante.

E agora? Grave esta verdade: **não é possível medir a dor ou a urgência do outro**. Se é importante para quem você ama, isso já deveria ser suficiente para você.

Pare, combine um momento se desconectando de distrações, telas, e ouça com a devida atenção.

Você escolheu essa pessoa para caminhar ao seu lado, então por que não dedicar um tempo intencional para ajustar as coisas com ela?

Relacionamentos duradouros compartilham pilares sólidos em comum: escuta atenta, respeito mútuo, validação emocional.

Às vezes, a pessoa nem quer uma solução imediata. Ela só quer ser ouvida e acolhida. E se você não se dispõe a ser essa pessoa...

O que Vocês Realmente São um Para o Outro?

Agora, Vamos Avançar...

Chegou o momento de entender como você se comporta durante uma discussão. Segundo o livro *Discuta Certo*, existem 5 Estilos de Discussão:

1. Evitativo
2. Validador
3. Volátil
4. Hostil
5. Hostil-Distanciado

Antes de detalharmos cada um, vale ressaltar um ponto fundamental: mais relevante do que o estilo individual é manter a Proporção 5:1 (cinco interações positivas para cada interação negativa ao longo da convivência). *Trataremos disso detalhadamente em outro material.*

Mas você precisa compreender uma verdade central: **Você não discute do nada. Você aprendeu a discutir.**

Você aprendeu observando, vivendo e repetindo padrões silenciosos vindos de seus pais, familiares e ambiente de criação. Como diz o ditado: *"O fruto não cai muito longe da árvore."*

Mas aqui vai uma libertadora verdade: **Você não é obrigado a repetir esses comportamentos.**

A forma como você discute pode estar fortalecendo... ou desgastando diariamente o seu relacionamento. Não se trata apenas do que você fala, mas de como fala, como reage e como escuta. A maioria das pessoas nunca parou para analisar isso. Agora, você vai.

Ao longo da leitura dos próximos estilos, não leia apenas tentando compreender a teoria.

Leia buscando se enxergar.

Porque quando você se reconhece, você se torna capaz de mudar.

O Que É **"Espectro"** Dentro da Discussão?

É a variação das formas de reagir a um mesmo tema.

Ou seja: você pode ter características de mais de um estilo, pode não concordar 100% com seu parceiro, mesmo que ambos pertençam ao mesmo estilo, pode ter um estilo completamente

oposto ao da pessoa amada e tudo bem. O essencial é conhecer a si mesmo e buscar compreender ativamente o estilo de quem está ao seu lado.

Para Quem Crê:

Se você professa a fé cristã, o amadurecimento não é opcional — é um chamado bíblico. Melhorar, ajustar, crescer, não se apegar ao erro, mas evoluir. Portanto, independente do seu estilo atual, melhore**. É possível e é esperado de você.**

🟡 **Estilo Evitativo**

Silencioso. Contido. Aparentemente tranquilo.

- Cena comum: Excesso de uso do celular pelo parceiro.
- Comportamento: Você percebe o incômodo, mas escolhe não falar. Pensa: *"Ah... deixa pra lá."* Respira fundo, engole a fala, evita o confronto, evita o desgaste... evita se posicionar. Por fora, aparenta estar tudo bem. Mas por dentro? NÃO ESTÁ.

Você sente a frustração, apenas não a expressa. Vai acumulando pequenas chateações uma atrás da outra até que, um dia, algo insignificante acontece — e a sua reação vem desproporcionalmente explosiva. Ou pior: você começa a se afastar emocionalmente sem que o outro entenda o motivo.

O evitativo não evita o problema.

Ele apenas o adia.

E o que é adiado, quase sempre volta mais forte. Sem contar a enorme dificuldade que terá para resolver problemas realmente graves no futuro.

🟢 Estilo Validador

Equilibrado. Racional. Intencional.

- Cena comum: Excesso de uso do celular pelo parceiro.

- Comportamento: *“Posso te falar uma coisa?”* — sem ataques, sem pressão. *“Sinto que você tem ficado muito no celular... e isso me afasta um pouco.”* Você fala com cuidado e escuta com atenção. O outro responde: *“Poxa... nem percebi. Obrigado por falar.”*

Aqui existe algo que transforma relacionamentos: **Segurança emocional**.

Ninguém está tentando vencer a discussão; ambos estão tentando se entender.

Atenção: Isso não significa ausência de conflitos, mas sim maturidade para lidar com eles. Ainda assim, existe um risco silencioso: às vezes, o validador cede mais do que deveria apenas para manter a paz. Se não vigiar, **pode começar a se anular aos poucos**, pois até o mais equilibrado possui limites.

🔴 Estilo Volátil

Intenso. Emocional. Expressivo.

- Cena comum: Excesso de uso do celular pelo parceiro.

- Comportamento: *"Você não larga esse celular nunca?!"* A voz sobe, o tom muda, a emoção vem antes do autocontrole. O outro diz: *"Calma... não é assim também."* E a resposta vem rápida: *"É sim! Sempre a mesma coisa!"*

A conversa esquenta, surgem interrupções e há pouco espaço para pausas. Mas atenção: isso não acontece porque você não se importa. Pelo contrário: **acontece porque você se importa muito.**

Você sente intensamente, reage, quer ser ouvido a todo custo e, às vezes, exagera no caminho. Mas depois, reflete: *"Tá... vamos melhorar isso."* Existe conflito, mas ainda existe algo essencial: a vontade genuína de resolver.

● Estilo Hostil

Agressivo. Direcionado. Desgastante.

- Cena comum: Excesso de uso do celular pelo parceiro.

- Comportamento: *“Você é viciado nisso!” — “E você é insuportável!” — “Claro... você só sabe pensar em você.”*

Percebe a gravidade? A discussão deixa de ser sobre o comportamento e passa a ser sobre **atingir a identidade do outro**. A conversa deixa de ser uma busca por construção e vira um ataque pessoal.

Com o tempo, o respeito começa a desaparecer.

E quando o respeito se vai, o relacionamento começa a desmoronar, mesmo que ainda exista sentimento. Ninguém consegue se sentir seguro onde é constantemente ferido. Aqui o desgaste já é profundo.

⚫ ❄️ Estilo Hostil-Distanciado

Frio – Silencioso - Destrutivo.

- Cena comum: Excesso de uso do celular pelo parceiro.

- Comportamento: *"Você só vive nesse celular."* Silêncio total. *"Tá ouvindo?"* — *"Tô."* Respostas curtas, olhar distante, presença física com ausência emocional. Ou então: explode, fala tudo e depois se fecha completamente numa muralha de gelo.

Aqui não há apenas conflito: **há desconexão**.

E isso é ainda mais perigoso.

Diferente da briga barulhenta, o afastamento não faz ruído. Ele vai acontecendo aos poucos, até que um dia vocês ainda estão sob o mesmo teto — mas completamente desconectados.

Pare e Pense...

Em qual desses estilos você se enxergou? E o mais importante: **Em qual desses estilos o seu relacionamento está hoje?**

Reconhecer a realidade não é o fim: é o começo da transformação.

No fim das contas, não é sobre quem está certo, mas sobre **quem está disposto a não perder quem ama**. No dia em que vocês vencerem uma discussão, mas perderem o respeito, a conexão e o cuidado mudo, vocês terão perdido muito mais do que imaginam.

Então escolha: estar certo... ou fazer dar certo.

Base Teórica

Este material foi desenvolvido com base em estudos consolidados sobre relacionamentos interpessoais, incluindo as pesquisas pelo casal, Julie e John Gottman apresentadas na obra *Discuta Certo*, adaptadas à realidade prática e ao contexto pastoral do público cristão.

Sobre o Autor

Gutenberg Oliveira é psicólogo, cristão e esposo da Lari — alguém que acredita, na prática, que relacionamentos saudáveis não acontecem por acaso, mas por construção diária.

Observador atento do comportamento humano, dedica-se a compreender como pequenas atitudes moldam grandes resultados dentro das relações. Seu interesse pela Psicologia nasce do desejo de ver pessoas evoluindo — não apenas no discurso, mas nas escolhas, nas reações e na forma de amar.

Mais do que teorias, acredita em transformação real. Escreve de forma simples, direta e intencional, com um propósito claro: ajudar pessoas comuns a viverem relacionamentos mais conscientes, equilibrados e duradouros.

Porque, no fim, não se trata de ser perfeito — mas de estar disposto a melhorar todos os dias.

📚 Referência

GOTTMAN, Julie Schwartz; GOTTMAN, John. Discuta Certo: como casais felizes transformam conflitos em conexão. Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa. Revisão técnica de Bruno Luiz Avelino Cardoso. Porto Alegre: Artmed, 2026.