

1

Mais próximos através da comunicação

Leitura Introdutória

Hoje em dia podemos comunicar mais rapidamente com mais pessoas e de muitas mais formas – telemóveis, email ou SMS, só para citar algumas. Porém, apesar de toda esta tecnologia toda, **nós sabemos que a comunicação é mais do que apenas transmitir uma mensagem entre duas pessoas – é sobre compreender e criar uma ligação próxima.** A boa comunicação é essencial no casamento. Então o que é que atrapalha – o que nos faz sentir desconectados?

Quais são as coisas que tornam a comunicação difícil para mim e para o meu cônjuge?

Sentes-te desconectado?

Há muitas razões para nos sentirmos desconectados do(a) nosso(a) companheiro(a), incluindo:

- I. **Falta de tempo e energia.** A maior parte das pessoas hoje em dia está muito atarefada e estressada ao ponto de muitos casais se queixarem que simplesmente não têm tempo suficiente um para o outro. Viver uma vida atarefada também esgota as nossas pilhas emocionais. Não é de admirar que os nossos relacionamentos sofram com isso.
- II. **As nossas diferenças.** Origens familiares, experiências durante a infância, personalidades, sistemas de valores e crenças religiosas afetam como pensamos e respondemos às situações. As diferenças entre homens e mulheres também podem causar mal-entendidos. Na generalidade, as mulheres gostam de expressar os seus sentimentos e os homens preferem partilhar informação.
- III. **Estilos de expressão.** Algumas pessoas preferem falar sobre fatos e realidades concretas, enquanto outros focam em conceitos, ideias e possibilidades. Uma personalidade introvertida normalmente prefere grupos pequenos e tempo sozinha, enquanto pessoas extrovertidas ficam energizadas pela interação com mais pessoas. Alguns gostam de analisar situações antes de tomar decisões; outros deixam que seja o coração quem decide.

O desígnio de Deus para os casais

No relato sobre a criação lemos que Deus criou o ser humano 'à sua imagem (...) macho e fêmea os criou'¹. Também lemos sobre o Seu desígnio para o casamento: homem e mulher deixam a sua família, unem-se e tornam-se um. Uma nova unidade é formada quando juntamos corações, mentes e corpos no casamento. Deus agora vê-nos como 'um'. Ainda somos indivíduos mas de alguma maneira, juntos, tornamo-nos algo de novo – uma expressão única da imagem de Deus.

Por essa razão, o homem deixará pai e mãe e se unirá à sua mulher, e eles se tornarão uma só carne. O homem e sua mulher viviam nus, e não sentiam vergonha.

Gênesis 2:24-25

A comunicação ajuda-nos a aproximarmo-nos do nosso cônjuge – a construir intimidade emocional e a experimentar e desenvolver 'unicidade', isto é, sermos "um". Estarmos atarefados, *stressados* e termos diferenças pode tornar a comunicação difícil, ainda que não seja isso que nós intencionamos. **Mas a raiz dos problemas de comunicação encontra-se na distorção do desígnio de Deus.** Temos uma propensão para colocar os nossos pensamentos, sentimentos, desejos e vidas no centro de tudo e antes dos outros. A Bíblia chama isto de pecado. Também tendemos a esconder um do outro a forma como somos verdadeiramente. Isto torna mais difícil a proximidade com o nosso cônjuge.

Como é que eu ultrapasso o meu egoísmo e me relaciono profundamente com os pensamentos, sentimentos e desejos do meu cônjuge?

Boa comunicação

Podemos crescer na compreensão um do outro e aproximarmo-nos do nosso cônjuge ao melhorar as nossas competências de comunicação. Podemos aprender a ouvir melhor, expressarmo-nos mais claramente, compreender a linguagem corporal etc., mas no fundo estas são apenas ferramentas.

O cerne da comunicação profunda está em sermos transparente, o que requer abertura e confiança totais.² Não se deve esconder nada e não deve haver segredos de forma a não enfraquecer o elo da confiança. A comunicação transparente é livre de vergonha, culpa e medo. Este nível de partilha é um grande desafio mas juntos – com a ajuda de Deus – podemos trabalhar para ver a nossa comunicação tornar-se algo que traz alegria, intimidade e nova energia ao nosso casamento.

Esta sessão olha para como podemos desenvolver um relacionamento mais próximo através da forma como comunicamos.