

Querido casal

Muito feliz ter vocês aqui no canal por assinatura, onde vamos estreitar nossa comunicação. O encontro de casais vai ser incrível e escolhi um dos livros do Gary Chapman para conduzir nosso encontro.

O livro [e Comunicação e Intimidade - O segredo para fortalecer o casamento eu digo o casal.

Um tema que toca profundamente a vida de todos nós: o casamento. Sabemos que, com o tempo, muitas vezes as relações enfrentam desafios, especialmente quando temos filhos. E é exatamente sobre isso que vamos conversar.

A importância da comunicação no casamento

Gary Chapman nos lembra que a comunicação é a base de qualquer relacionamento saudável, mas que, muitas vezes, a maneira como nos comunicamos no casamento muda quando a dinâmica de ser pais entra em cena. O que acontece? O foco vai para os filhos, para as responsabilidades do dia a dia, e muitas vezes nos esquecemos de que o casal também precisa de atenção, carinho e, acima de tudo, comunicação.

Chapman nos apresenta um conceito fundamental: a comunicação não é apenas sobre falar, mas também sobre ouvir de forma empática.

No contexto de um casal com filhos, a comunicação se torna ainda mais desafiadora, porque, além das questões cotidianas, muitas vezes precisamos lidar com o estresse, a exaustão e até o cansaço emocional de cuidar dos filhos. Quando isso não é gerido adequadamente, o casamento pode se ressentir, e a intimidade emocional pode ser comprometida.

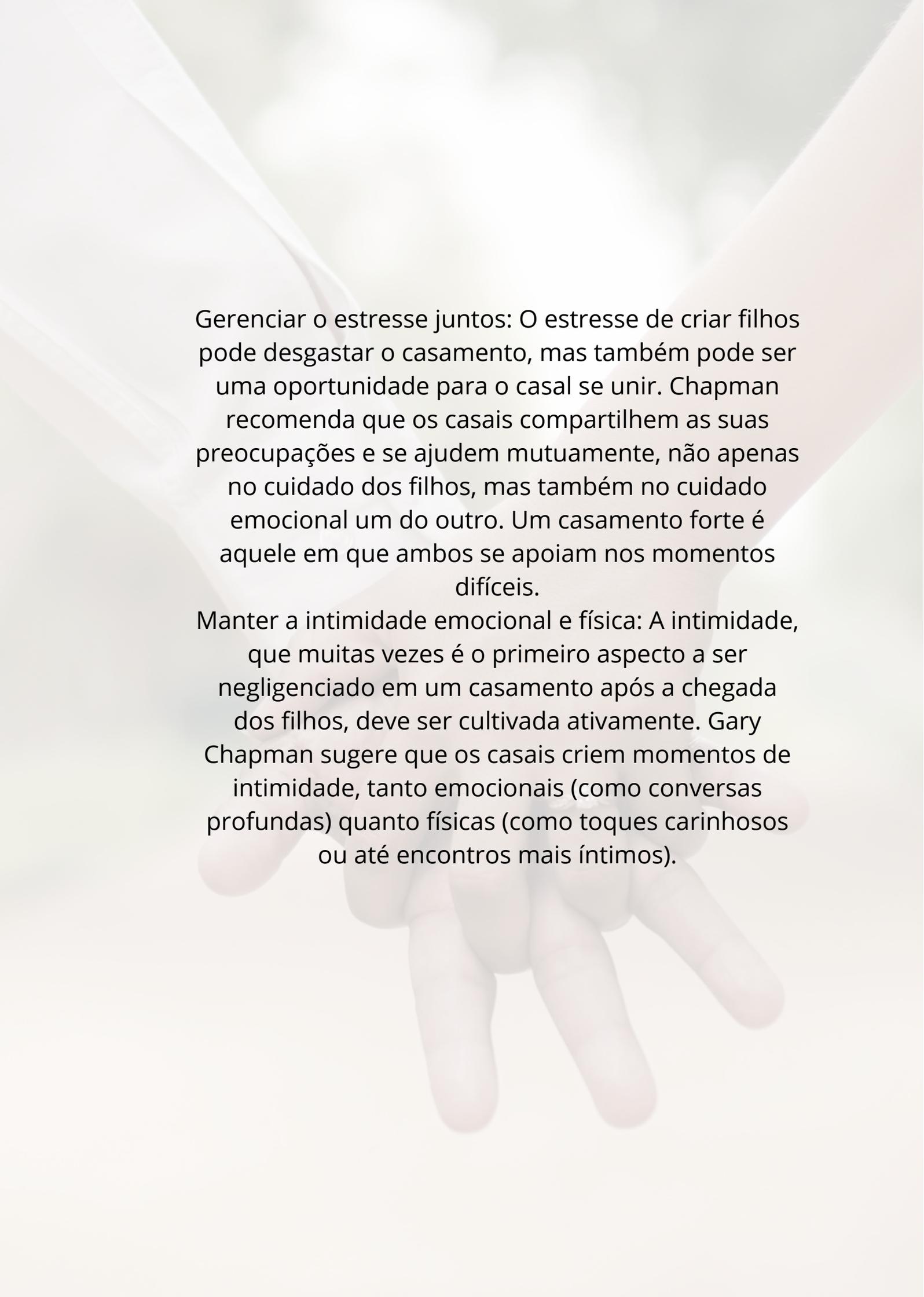
Como os filhos afetam a comunicação e a intimidade
O grande desafio dos casais com filhos é que, muitas vezes, as demandas diárias fazem com que os parceiros se distanciem, até sem perceber. Isso não significa que o amor tenha desaparecido, mas que, por falta de atenção e tempo, a comunicação e a intimidade vão se perdendo aos poucos.

Aqui estão alguns pontos chave que Gary Chapman nos ensina para reverter isso:

Voltar a se priorizar: Quando temos filhos, a tentação é sempre colocar as necessidades dos filhos em primeiro lugar. Isso é natural e necessário, mas é importante lembrar que o casamento também precisa de cuidados. Gary Chapman sugere que os casais tentem reservar um tempo para se reconectar, mesmo que seja breve. Pode ser uma conversa à noite após os filhos dormirem ou um encontro a dois nos fins de semana.

Entender as linguagens do amor do parceiro: Saber qual é a "linguagem do amor" do seu cônjuge pode fazer toda a diferença. Quando estamos sobrecarregados com as responsabilidades de ser pais, o risco é que as nossas próprias necessidades emocionais sejam negligenciadas. Pergunte-se: como o meu parceiro gostaria de ser amado? E como posso mostrar amor de uma maneira que seja significativa para ele ou ela, mesmo nos momentos mais corridos?

Praticar a escuta ativa: No livro, Gary Chapman enfatiza a importância de ouvir com empatia. Isso não é apenas sobre ouvir as palavras, mas sobre entender as emoções por trás delas. Quando os casais se comunicam com empatia, eles criam um espaço seguro para que ambos se sintam respeitados e compreendidos, o que é fundamental para fortalecer a relação, especialmente com filhos pequenos em casa.



Gerenciar o estresse juntos: O estresse de criar filhos pode desgastar o casamento, mas também pode ser uma oportunidade para o casal se unir. Chapman recomenda que os casais compartilhem as suas preocupações e se ajudem mutuamente, não apenas no cuidado dos filhos, mas também no cuidado emocional um do outro. Um casamento forte é aquele em que ambos se apoiam nos momentos difíceis.

Manter a intimidade emocional e física: A intimidade, que muitas vezes é o primeiro aspecto a ser negligenciado em um casamento após a chegada dos filhos, deve ser cultivada ativamente. Gary Chapman sugere que os casais criem momentos de intimidade, tanto emocionais (como conversas profundas) quanto físicas (como toques carinhosos ou até encontros mais íntimos).

Como estabelecer uma comunicação eficaz
Aqui vão algumas dicas práticas que podem ajudar
você a fortalecer a comunicação no casamento,
especialmente quando têm filhos:

Estabeleçam um "tempo de conexão" diário: Mesmo
que sejam apenas 10 a 15 minutos, esse tempo
dedicado para conversar, sem interrupções, pode fazer
maravilhas para a intimidade do casal.

Comunique-se com respeito e paciência: Em vez de
usar a comunicação passivo-agressiva ou críticas, foque
em expressar seus sentimentos de maneira clara e
respeitosa, usando frases como "Eu me sinto...
quando...".

Criem rituais de afeto: Pequenos gestos de carinho e de
atenção, como um abraço ou um beijo antes de sair
para o trabalho, ajudam a manter a conexão
emocional.

Agendem "encontros a dois": Não importa o quão difícil
seja, encontrar tempo para sair e se divertir juntos é
essencial. Pode ser um jantar fora ou até uma noite de
filmes em casa, mas o importante é que esse tempo
seja de qualidade.

Conclusão: Reforçando os laços do casamento Gary Chapman nos ensina que a comunicação não é apenas uma ferramenta, mas a chave para criar um vínculo forte e duradouro no casamento. Quando conseguimos nos comunicar de forma eficaz e respeitosa, nossa intimidade é fortalecida, e o casamento se torna mais resistente aos desafios da vida cotidiana.

Portanto, lembrem-se: um casamento feliz e saudável não ocorre por acaso, mas é construído todos os dias, com paciência, empatia e compromisso. E, sim, os filhos são uma bênção, mas o casal também precisa ser priorizado. Ao cuidar da comunicação e da intimidade, vocês estarão criando uma base sólida para a família, que será benéfica não apenas para o relacionamento de vocês, mas também para os filhos que estão aprendendo com o exemplo dos pais. Obrigado a todos pela atenção, e espero que as dicas e reflexões de hoje possam ajudar a fortalecer o vínculo de vocês como casal e como pais!

Espero voces no nosso encontro na quinta feira dia 21
de novembro às 20h00
@eueneidasouza