

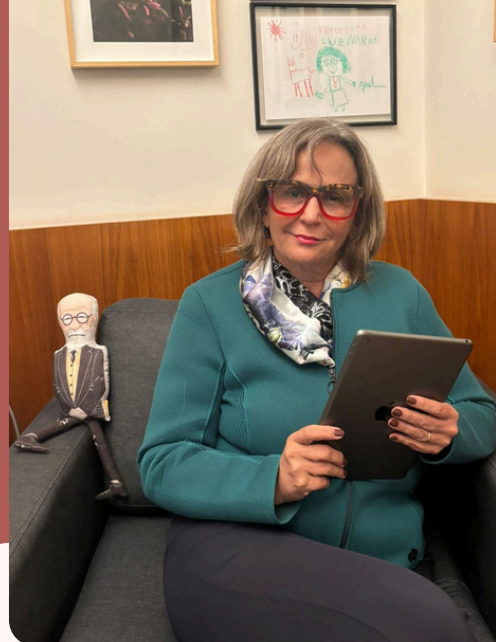
# COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

A CHAVE PARA SUPERAR O DISTANCIAMENTO  
EMOCIONAL E TRANSFORMAR CONFLITOS EM  
DIÁLOGO FUNCIONAL

**Luz Marina Toledo**

# COMUNICAÇÃO ASSERTIVA:

A CHAVE PARA SUPERAR O DISTANCIAMENTO EMOCIONAL E TRANSFORMAR CONFLITOS EM DIÁLOGO FUNCIONAL.



Estudos científicos recentes apontam que a **comunicação** é um dos principais problemas que os casais enfrentam no dia a dia.

Isto porque se o casal tiver a dinâmica de uma **comunicação errática**, do tipo passiva-agressiva tem o poder enorme de influenciar a percepção de cada um sobre autoimagem e auto percepção em ambos.

Palavras mal colocadas ou críticas podem reforçar crenças negativas que uma das pessoas já possui sobre si, como desvalor ou falta de amor, especialmente se forem dirigidas a alguém de forma repetida ou em momentos de vulnerabilidade.

Por isso é importante que o casal cuide de sua **comunicação** para que se torne assertiva deixando de ser passiva-agressiva e, portanto, tóxica ao relacionamento do casal.

Existe também outra forma de **comunicação** que corrói e afasta o casal, a **Comunicação Passiva:**

É aquela onde um ou ambos se calam diante das contrariedades ou sentimentos ruins, “engolindo sapos” para não causar problemas, não desagradar o outro com um medo inconsciente de perder a outra pessoa e, portanto, do abandono.

Além deste sentimento surge também o sentimento de desamor que no fundo é gerado pela crença de que não sou digno de amor.

O que pensa uma pessoa que prefere se calar:

- *“se eu falar vai dar briga”;*
- *“depois eu vejo isso”;*
- *“não é nada disso, mas tudo bem”.*



As principais consequências da comunicação passiva na dinâmica do casal são: **Acúmulo de mágoas e explosões tardias porque a passividade pode gerar agressividade depois.**

Já a **Comunicação Agressiva** é aquela que impõe sua vontade própria, invalidando a vontade e sentimentos da outra pessoa e se expressa por ataque. Geralmente a pessoa que utiliza esta forma de **comunicação** tem o tom de voz elevado, usa críticas, ironia e o sarcasmo como principais instrumentos e também costuma usar generalizações, como exemplo: **“você nunca me ouve”** ou **“você sempre faz...”**

O pensamento do interlocutor agressivo é que se ele não atacar vai perder e que precisa se defender. Este tipo de pensamento é em geral, de pessoas que possuem hipersensibilidade às críticas pois as interpreta como rejeição (desamor).

Este tipo de **Comunicação Agressiva**, gera uma defesa do parceiro e a escalada de conflito no casal, além de reforçar o Ciclo do Desamor.

Uma outra forma de comunicação é a forma **Passivo/Agressiva**: se cala para evitar conflitos, mas fica com muita raiva e por vezes aparece com pequenas provocações para “cutucar” o outro e deixar claro que está descontente.

Imagine este panorama:

- **Henrique se cala sempre que está contrariado e ou não se sente ouvido querendo evitar o conflito (passivo);**
- **Débora explode para ser ouvida (agressiva);**

Henrique e Débora se sentem pouco amados e poucos valorizados

**O CICLO SE REPETE**, o comportamento de um aciona o gatilho das crenças do outro sobre si mesmos.

Como vimos, a **comunicação** tóxica e não assertiva gera um Ciclo de Desamor que afasta os casais dentro da relação o que pode levar a uma vida como eu gosto de dizer **“onde cada um está virado para um lado”** e onde já não existem pontos de conexão.

Eu costumo enfatizar bastante que o Ciclo de Desamor tem como principal consequência o Distanciamento Emocional.

O que vem a ser Distanciamento Emocional?

- **Redução de afeto, carinho e validação;**
- **Sensação de solidão mesmo estando junto;**
- **Queda do sentimento de parceria;**

O vínculo enfraquece e o relacionamento passa a ser percebido como fonte de dor.

- **Impacto na sexualidade**
- **Diminuição do desejo**
- **Sexo usado como moeda de troca ou arma emocional**
- **Aumento de rejeições e frustrações**
- **Amor erótico e amor fraterno entram em desequilíbrio.**

Gosto de enfatizar que o Ciclo do Desamor tem como principal protagonista uma **Comunicação** tóxica e não assertiva, e que podemos pelo menos tentar utilizar a **Comunicação Assertiva** para melhora diminuir o distanciamento emocional e outras consequências ainda mais corrosivas nos relacionamentos, tais como:

- **Pensamentos de separação aumentam;**
- **Traições podem surgir como tentativa de suprir faltas emocionais;**
- **O casal chega à terapia de casal em alto nível de desgaste;**



A **Comunicação Assertiva** rompe o ciclo ao permitir que a pessoa se expresse com clareza e respeito, sem se anular nem atacar. Na prática, a solução envolve quatro movimentos centrais:

1

**NOMEAR O SENTIMENTO**

Falar do que sente (e não do erro do outro), reduzindo defesa e escalada emocional.

*“Eu me senti desvalorizada quando isso aconteceu.”*

2

**DESCREVER O COMPORTAMENTO ESPECÍFICO**

Evitar generalizações (“sempre”, “nunca”) e focar no fato observável.

*“Quando você levantou o tom naquela conversa...”*

3

**EXPRESSAR A NECESSIDADE**

Conectar a fala à crença/necessidade ativada (respeito, segurança, cuidado).

*“Eu preciso me sentir respeitada para conseguir continuar a conversa.”*

4

**FAZER UM PEDIDO CLARO E POSSÍVEL**

Substituir ataque ou silêncio por um pedido concreto.

*“Você pode falar comigo em um tom mais baixo?”*

Essas ferramentas básicas podem ajudar a reduzir a passividade e agressividade, interrompe o ciclo do desamor, aumenta a escuta, a validação.

A **Comunicação Assertiva** não elimina os conflitos, mas transforma o conflito num Diálogo Funcional.

Encorajo fortemente os leitores a praticarem a **comunicação assertiva** com seus parceiros e a buscarem ajuda terapêutica caso os conflitos persistam. Isto porque, em alguns casos, outros fatores podem estar impedindo que a relação seja saudável e colaborativa, e um profissional especialista em atendimento **Clínica de Casais** pode ajudar a identificar e superar esses obstáculos.



Eu sou **Luz Marina Toledo**, permita-me que me apresente:

Sou **Psicanalista**, especialista em terapia de Casais e de família.

Ao longo de tempo, por atender diversos brasileiros que imigraram e ou foram expatriados, senti a necessidade de aprofundar estudos na abordagem intercultural a fim de ter uma escuta mais sensível para esta população e amenizar os impactos emocionais gerados por estes deslocamentos.

Em minha trajetória de vida sempre trabalhei com o desenvolvimento humano, o que muito me enriqueceu pessoal e profissionalmente.

Atualmente me dedico exclusivamente à Psicanálise, na clínica individual, de casais e de famílias, tendo como foco a melhoria de todas as relações e ao desenvolvimento de todas as potencialidades de meus clientes.

Faço uma clínica contemporânea, psicodinâmica, onde enxergamos o paciente singularmente e como um todo, em seus aspectos psíquico, social, físico, biológico e espiritual.

## Eu ofereço os seguintes serviços:

### Atendimento presencial e on-line para:

- **Crianças;**
- **Orientação parental (orientação a pais);**
- **Jovens;**
- **Adultos;**
- **Idosos;**
- **Casais e Famílias.**

No campo Intercultural, atendo imigrantes e expatriados, assim como acompanhantes de expatriados, além de trabalhar também na construção de um Plano Migratório que vai ajudar imensamente a pessoa e família que deixará sua pátria.

Como Psicanalista me formei na Sociedade Paulista de Psicanálise em 2015 estando atuando desde então.

Minha segunda formação na área Psicanalítica foi no SEDES/SP onde me especializei na clínica de casais e de famílias.

Senti a necessidade de outra especialização na Área de Atendimento Clínico de Casais com vistas à resolução de conflitos.

Se você chegou até aqui é porque sente a necessidade de compreender o que acontece na sua relação e porque existem tantos conflitos que a desgastam, chegando ao ponto de você pensar em desistir.



# Meus Contatos

WHATSAPP

E-MAIL

INSTAGRAM

FACEBOOK

MEU WEBSITE

# FAVOR PRESSIONAR NOS BOTÕES PARA INTERAGIR

