

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

A base para manter relações saudáveis e estáveis

Filipa Nunes de Freitas

Psicóloga clínica

A Importância da Comunicação nas Relações:

Para falarmos de comunicação, temos de ter a noção que para comunicar é necessário haver um **emissor** (quem transmite a mensagem) e o **recetor** (quem recebe a mensagem).

A comunicação é fundamental em qualquer tipo de relacionamento, seja pessoal, profissional, familiar ou amorosa. Esta é a base para a construção de laços fortes, para a resolução de conflitos e para o entendimento mútuo.

Assim, a comunicação, além de ser crucial para a compreensão, é também para a manutenção de relacionamentos em todos os aspetos da vida.

É através da comunicação que se expressam pensamentos, emoções, comportamentos, valores e, acima de tudo, respeito e amor um pelo outro. Dessa forma, a comunicação eficaz facilita a compreensão mútua, possibilitando conversas com abertura, respeito e confiança, que fornecem a base de um relacionamento saudável e duradouro.

Uma boa comunicação fornece o sentimento de segurança e a garantia de suporte, que é necessário para o desenvolvimento do relacionamento.

Nas relações atuais, verifica-se que um dos maiores problemas advém da falta de comunicação ou da comunicação deficiente.

Algo importante em ter em consideração é que as pessoas são responsáveis pela mensagem que passam, mas nós somos responsáveis pela forma como a recebemos e a interpretamos. Assim, quando surgem dúvidas acerca da mensagem recebida, pode ser importante perguntar ao emissor o que realmente quis dizer ou transmitir.

Muitas vezes parece ser mais fácil interpretar o que se considera que o outro está a pensar, do que realmente perguntar.

Estas atitudes geram frustrações e mal entendimentos, que podem estar na origem de conflitos. Apesar dos desentendimentos existentes, a forma como se aborda os mesmos é da responsabilidade de quem está na relação.

Assim, quando as pessoas conseguem comunicar suas emoções de forma clara e sem ultrapassar limites dos outros, ajuda na construção de estratégias de comunicação eficazes, sem que se acumule os conflitos.

Consequências da má comunicação:

Uma má comunicação pode ter consequências negativas e significativas em qualquer relacionamento. Atitudes como falta de clareza e concisão, o silêncio ou comunicação agressiva e passiva podem resultar em distanciamento emocional, mal-entendidos e