

## BOM RELACIONAMENTO ENTRE PESSOAS

Ao fazer uma pesquisa para saber **como ter um bom relacionamento** com amigos encontrei as seguintes sugestões que são bastante razoáveis de serem aplicadas, mas que em certas ocasiões nos exigem muita inteligência, controle emocional e outras virtudes que são mais fáceis de encontrar nas pessoas santas.

Como já conversado em palestra anterior, a **Escuta ativa** é uma premissa básica. O que é Escuta ativa? É prestar uma atenção genuína no que a pessoa está dizendo, mostrando interesse e evitando interrupções. Colocando-se no lugar do outro, tentando entender suas perspectivas e sentimentos. A nossa linguagem corporal deve ser positiva, ou seja, manter um contato visual com a pessoa, ter uma postura aberta e gestos suaves, para transmitir confiança e receptividade.

Outra coisa é uma **comunicação clara e objetiva** de forma que o outro entenda o que estamos querendo e saibamos o que o outro está desejando, de forma que assim podemos tentar ajustar o que pode agradar um e o outro. Nem sempre o ponto comum é fácil de encontrar, mas pelo menos cada um fica sabendo do que o outro quer.

Essas conversas costumam **gerar sentimentos** em cada um. Esses sentimentos podem ser: raiva, ciúme, medo, ódio, inveja, mágoa, tristeza, rancor. Todas elas podem causar muito mal nas duas pessoas envolvidas. Devemos evitá-las o máximo.

Para **valorizar nossas relações** devemos, sempre que possível, aproveitar momentos de convívio, evitar distrações com televisão e celulares e manter conversas importantes para cada pessoa do convívio.

Quando é uma conversa para **resolução de conflitos** devemos buscar o diálogo, expressando nossa preocupação de maneira calma e respeitosa e ouvindo o outro lado.

Devemos **adaptar nossa comunicação à pessoa** com quem estamos falando, considerando suas características e preferências, para tornar a interação mais eficaz. Tratar um idoso como idoso e um jovem como jovem.

A comunicação é uma habilidade que se desenvolve com a prática, então, estejamos abertos a aprender e melhorar continuamente. Uma sugestão é refletir na hora do descanso sobre o que fizemos de bom e de mau. E nos propormos a mudar no que for necessário.

Para melhorar nossa comunicação devemos solicitar e aceitar feedback sobre nossas conversas, para identificar comportamentos e ações que possam aprimorar nossas habilidades.

### **Alguns tópicos devem ser ressaltados:**

O respeito entre pessoas, familiares ou não, é imprescindível para uma boa conversa, O pai respeitar o filho e o filho respeitar o pai.

Saber pedir desculpas pelos erros que cometeu é uma demonstração de grandeza e humildade. E quem recebeu o pedido de desculpa sincero é importante que aceite-o.

Devemos incentivar as pessoas mais quietas e tímidas a apresentarem suas opiniões, para que não sejamos surpreendidos com reações adversas.

•

Selecionemos palavras que transmitam afeto e compreensão, evitando tom de voz elevado ou agressivo.

Valorizemos a individualidade de cada um e aceitemos as diferenças de opinião e comportamento.

Se estiveres com seu temperamento alterado, deixe para falar mais tarde, quando a raiva tenha ido embora. É o velho ditado, antes de falar bravo, conte até mil.

São José/SC, Espaço Espírita Caminho dos Anjos, 15 de julho de 2025

FIM