



Conversas que aproximam

4 HABILIDADES QUE TRANSFORMAM
A FORMA COMO VOCÊ SE CONECTA



TALWANY
NOBRE
PSICOLOGIA





4 habilidades que transformam a forma como você se conecta

Você já saiu de uma conversa com a sensação de que falou, falou... e mesmo assim não foi entendido?

Ou que tentou conversar, mas virou discussão?

A verdade é que a maioria das pessoas não aprendeu a conversar emocionalmente. A gente aprendeu a argumentar, se defender, explicar... mas não a se conectar.

Conversas íntimas não são sobre “ganhar razão”.
São sobre se aproximar.

E para isso, existem habilidades que podem ser treinadas, e é isso que vou te ensinar agora.



Habilidade 1;

Coloque em palavras o que você está sentindo

Parece simples. Mas não é.

Muita gente fala assim:

- “Você nunca me escuta.”
- “Você sempre faz isso.”
- “Você não liga pra mim.”

**Mas isso não é sentimento.
Isso é acusação.**

Sentimento começa com:

“Eu me sinto...”

Por exemplo:

- Eu me sinto rejeitado.
- Eu me sinto ignorada.
- Eu me sinto confusa.
- Eu me sinto próxima de você.
- Eu me sinto distante.
- Eu me sinto inseguro.
- Eu me sinto valorizada.
- Eu me sinto sozinha.
- Eu me sinto feliz.
- Eu me sinto frustrado



TALWANY
NOBRE
PSICOLOGIA



Percebe a diferença?

Quando você fala do que o outro faz, ele se defende.
Quando você fala do que você sente, você convida o outro a entender você.

✦ Dica prática:

Depois de dizer o que sente, explique o porquê.

Exemplo:

“Eu me senti deixada de lado ontem, porque quando você saiu sem me avisar eu interpretei como se eu não fosse importante.”

Você está mostrando o caminho do seu sentimento.
Isso gera clareza e diminui ataques.

Habilidade 2: Faça perguntas que abrem espaço (e não que encurralam)

Perguntas podem aproximar ou fechar a conversa.

Pergunta que fecha:

- “Mas por que você fez isso?”

Perguntas que abrem:

- O que você está sentindo?
- O que você precisa agora?
- O que você realmente queria que tivesse acontecido?
- Como isso se conecta com outras coisas da sua vida?
- Que parte dessa situação é mais difícil para você?
- Que decisão você sente que precisa tomar?

Perguntas abertas mostram interesse genuíno.

Elas dizem:

“Eu quero te entender.”

Não: “Eu quero provar que você está errado.”

✨ Exemplo prático:

Em vez de:

“Você está exagerando.”

Tente:

“O que nessa situação te tocou tanto?”

Você muda o tom. E o clima muda junto.



Habilidade 3

Faça declarações que ajudam o outro a se aprofundar

Às vezes a pessoa começa a falar... e para.

Porque não sabe se é seguro continuar.

Você pode ajudar criando segurança com frases como:

- “Eu estou ouvindo.”
- “Leva o tempo que você precisar.”
- “Quero entender melhor.”
- “Me conta como isso aconteceu.”
- “O que você precisa agora?”
- “Qual é o seu maior medo nessa situação?”
- “Como você está vendo isso?”

Isso comunica presença.

E presença é o que cria intimidade.

No consultório, eu sempre explico:

Ser ouvido com atenção muda a experiência emocional da pessoa.

Às vezes, o que resolve não é a solução.

É o espaço.



Habilidade 4

Demonstre empatia (mesmo que você pense diferente)

Empatia não significa concordar.

Significa reconhecer o sentimento do outro.

Frases empáticas são assim:

- “Isso deve ter sido muito difícil.”
- “Eu consigo imaginar como isso doeu.”
- “Faz sentido você ter se sentido assim.”
- “Você estava numa situação complicada.”
- “Eu estaria triste também.”
- “Eu entendo que isso tenha te assustado.”
- “Não é à toa que você ficou com raiva.”

Quando você valida o sentimento, a defesa baixa.

E quando a defesa baixa... a conexão aumenta.

✨ Exemplo prático:

Se alguém diz:

“Eu fiquei muito chateada com você.”

Em vez de:

“Mas você também faz isso!”

Tente:

“Eu não tinha percebido que isso te machucou.

Imagino que tenha sido doloroso.”

Isso não te diminui.

Isso fortalece o vínculo.



Um ponto importante

Essas habilidades não são um roteiro rígido.

Não é para usar todas de forma mecânica.

Elas são ferramentas.

E ferramenta boa é aquela que você usa com intenção.

Se você começar aplicando uma delas por vez, já vai perceber diferença.

Para refletir

- Você costuma falar mais do que sente ou do que o outro faz?
- Você escuta para entender ou para responder?
- Você valida sentimentos ou tenta corrigi-los?

Relacionamentos não acabam, na maioria das vezes, por falta de amor.

Eles se desgastam por falta de conexão emocional.

E conexão se constrói conversando melhor.

Com mais presença.

Mais clareza.

Mais coragem emocional.



Sobre a autora

Sou psicóloga clínica, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e em Terapia do Esquema.

Meu trabalho é ajudar pessoas a compreenderem seus padrões emocionais e construir relacionamentos mais saudáveis, com mais clareza, conexão e segurança.

Produzo conteúdos educativos para tornar a psicologia mais acessível e prática no dia a dia. Se você deseja aprofundar esse processo, realizo atendimentos psicológicos online.

Clique aqui para saber
como funciona a psicoterapia
comigo.



Esse material é baseado no livro "8 conversas para uma vida inteira de amor" de John & Julie Schwartz Gottman e Doug & Rachel Carlton Abrams.