

13

*dicas para*

EVITAR BRIGAS  
**NO CASAMENTO**



Por **Thaiana F. Brotto**  
Psicóloga - CRP 06/106524

# SUMÁRIO

<b>Introdução</b> .....	3
01. Se está nervoso, saia de perto/de casa .....	4
02. Encontre uma maneira de desabafar sem agredir .....	5
03. Cuidado com provocações .....	6
04. Deixe o outro falar .....	6
05. Ponha-se no lugar do outro e pratique empatia .....	7
06. Entre o sentimento e a coisa certa: faça a coisa certa .....	7
07. Abra mão de estar sempre na defensiva .....	8
08. Seja claro e direto no que você quer .....	9
09. Aprenda a dizer “não” .....	10
10. Aprenda a dizer “sim” .....	11
11. Nunca brigue na frente dos filhos .....	12
12. Fale sobre como você se sente .....	13
13. Quando é impossível conversar sem brigar, procure uma Terapia de Casal .....	14
<b>Conclusão</b> .....	15

## CRÉDITOS DE IMAGENS:

Freepik - jcomp, bearfotos, yanalya, prostooleh, freepik / Pexels - rawpixel.com, Vera Arsic, bruce mars / Unsplash - frank mckenna

## AVISOS LEGAIS:

Esse material pode ser compartilhado e distribuído pelos leitores, desde que seja mantido seu formato integral. Esse material foi produzido para fins de estudo, portanto a venda/comercialização por terceiros é expressamente proibida.

## ASSINE NOSSA NEWSLETTER

Enviamos conteúdos relevantes como este diretamente em seu e-mail!

**CLIQUE E CADASTRE-SE!**



# INTRODUÇÃO

Acabar com as brigas no casamento pode ser um desafio para muitos casais. Deveria bastar apenas estabelecer regras de como o casal deveria tratar um ao outro e segui-las... Mas, não necessariamente é assim que ocorre, não é verdade? Até mesmo porque no calor do momento, o casal costuma agir como se a emoção desse permissão para dizer ou fazer qualquer coisa.

Se houvesse uma técnica que pudesse ajudar a resolver conflitos entre o casal, você tentaria? Acredite ou não, você pode aprender a fazer isso. E quando o fizer, não apenas suas brigas perderão sua natureza desagradável, mas você se sentirá muito melhor.

Neste ebook darei 13 importantes dicas de como evitar as brigas no casamento. Confira!



# 01.



## SE ESTÁ NERVOSO, SAIA DE PERTO/DE CASA

Na primeira reação que vem à tona, é aquela sensação de intensa raiva. Pode ser que você não está sendo muito comunicativo, não está sendo compreendido ou não consegue colocar as situações da forma como gostaria.

Pode ser que neste momento passou por aquele sentimento ruim de palpitação no peito. Saiba que estes são alguns sinais que a sua mente envia para seu corpo. Não os ignore pois são alertas importantes.

Para minimizar as discussões o ambiente ao redor deve estar em paz para pensar melhor e de forma mais fria. Tente ocupar sua mente e o seu corpo com outras atividades. Você pode sair de perto da pessoa, de casa... Faça uma caminhada, lave o rosto com água fria, e respire profundamente.

Se torna mais fácil pensar em outras coisas, distrair-se, e manter a ansiedade ou raiva sob controle. A respiração, neste momento, é muito importante. Ao ser controlada tem a capacidade de acalmar o corpo e a mente.

\* Vale lembrar que **reprimir a raiva não é uma forma inteligente de lidar com ela**. Busque direcioná-la para um lado assertivo, mais enérgico e menos agressivo.

Busque pensar muito bem antes de falar. É no auge da raiva que se pode dizer coisas das quais você pode se arrepender depois. Então, nada melhor do que respirar fundo e aguardar um pouco até você se acalmar.



## 02.

### ENCONTRE UMA MANEIRA DE DESABAFAR SEM AGREDIR

Em uma briga de casal, muitas vezes, quem passa a ouvir os desabafo também se sentirá de alguma forma agredido verbalmente. E, no calor do momento, poderá responder com raiva e agressividade.

Uma discussão, que deveria servir para avaliar os dois lados, torna-se um palco aberto de disputa de interesses, emoções reprimidas, falta de comunicação e entendimento.

O que deveria ser uma simples conversa, por outro lado, se torna uma forma de extravasar descargas

emocionais, monólogos de frustrações, etc. É neste momento em que o ideal é ter um termômetro para essa escalada baseada em acusações. Se o tom começa a ficar alto e forte, é hora de parar porque o autocontrole não está funcionando.

**A conversa só é útil e construtiva quando ambos conseguem entrar em algum acordo.** Caso contrário, é preferível dar um tempo neste momento, para refletir e evitar a agressão verbal. Isso é mais importante do que somente desabafar a sua indignação sem ouvir a outra parte.

# 03.

## CUIDADO COM PROVOCAÇÕES

A pessoa que está ao nosso lado pode ser influenciada por reações consideradas tóxicas para a relação. Em meio às acusações que ela faz, pode liberar doses de culpa, de ataques diretos e indiretos em relação a você, alimentando seu rancor, medos e inseguranças.

Mas, se você conseguir responder **sem reagir às ameaças e provocações** sendo sereno, é possível desencadear um diálogo construtivo. Não aceite provocações, tente sempre manter a racionalidade para evitar que o seu casamento se desgaste e seja contaminado pelo mal-estar.

# 04.

## DEIXE O OUTRO FALAR

Todo casal espera que sua relação seja construída nos alicerces da sinceridade. Isso significa que se permitirem conversar e abrir seus corações um para o outro é a base do casamento. Melhor ainda, **a comunicação, sinceridade e respeito são tão fundamentais quanto o amor.**

Neste sentido, se não há espaço e confiança suficiente para que a pessoa

possa se abrir, falar sobre o que sente, nenhum casamento é capaz de sobreviver.

E isso também significa que nem tudo o que se diz pode ser levado em consideração, porque só o fato de estar conversando ou se expressando já é importante. Deixar o seu parceiro falar é um processo importante, por mais que você discorde.

# 05.



## PONHA-SE NO LUGAR DO OUTRO E PRATIQUE EMPATIA

Empatia não significa simpatia. A dica anterior se refere a ouvir a outra parte e se colocar na posição de escuta.

Mas a empatia envolve algo mais do que isso, significa poder **se conectar com as emoções que a outra pessoa está passando ou sentindo**. Desta forma, é possível, além de escutar, saber

realmente o que está acontecendo para que se consiga interagir com ela.

Colocar-se no lugar da outra pessoa, saber escutar sem fazer muitos julgamentos (o que exige autocontrole) é poder reconhecer a condição de análise que antes não existia.

# 06.

## ENTRE O SENTIMENTO E A COISA CERTA: FAÇA A COISA CERTA

Se uma escolha for difícil de ser feita **sempre opte pelo correto**. Às vezes, as escolhas fáceis acabam se tornando as mais complicadas no final.

Fazer o certo, no meio de fortes emoções, significa se esforçar para

deter tentações e vícios mentais que se dirigem à agressão. Assim, graças à sabedoria de ouvir a razão e saber dizer não na hora certa, você consegue seguir o caminho mais justo e fazer a coisa certa.



## ABRA MÃO DE ESTAR SEMPRE NA DEFENSIVA

▼

Estar sempre na defensiva é uma forma comum e conhecida de proteger o seu ego. Isso acontece quando estamos no meio de uma conversa e recebemos uma crítica, por exemplo.

Esta postura frequente acarreta problemas no futuro. Mas, principalmente para evitar as brigas no casamento, é importante que este comportamento seja reavaliado.

Saber controlar as emoções e aceitar as críticas é uma forma de **respeitar a outra pessoa** e poder se avaliar. Portanto, não interrompa uma crítica. Reveja sua insegurança e teimosia, saia da defensiva, e não use o “mas...” como forma de refutar a conversa.



08.

## SEJA CLARO E DIRETO NO QUE VOCÊ QUER

▼

Ser assertivo e direto é uma ótima maneira de começar a mudar sua relação e para evitar brigas no casamento. Mas, para isso, você precisa **ser sincero e assertivo consigo mesmo**. Confie em você de forma a enxergar claramente como são suas ideias sobre o que é a relação.

Toda clareza deriva de um estado: autoconhecimento. Mas ser assertivo só

é possível se você compreender os seus erros e defeitos. Outra coisa, ser direto, sincero e objetivo não é sinônimo de agressivo. Quem é agressivo não sabe expor suas ideias porque não tem paciência nem ouvidos para as ideias do outro.



## APRENDA A DIZER “NÃO”

▼

Saber dizer “não” é importante para estabelecer limites entre a sua perspectiva individual e a da casa. Dizer “não” é o contrário de impor o seu ponto de vista unilateral, na verdade, é uma ação educativa muito importante. Dizer “não” ajuda a estabelecer os próprios limites dentro da relação, reaprender a lidar com as frustrações e até mesmo a respeitar o outro. Isso não significa apenas contradizer ou

apenas fazer o que se quer em uma determinada situação.

Falar “não” é educar. E você não pode se sentir mal por isso. Como, por exemplo, se culpar em ser egoísta, medo de machucar o outro, etc. Quando esse limite não é praticado, costuma-se vir o nervosismo e ansiedade, passando a aceitar tudo o que a outra pessoa fala ou pede.



# 10.

## APRENDA A DIZER “SIM”

Do contrário da dica anterior, dizer “sim” também pode ser difícil. Como assim? **Tanto o “sim” quanto o “não” são formas práticas de autoconhecimento.**

Quando você passa a dizer “não” para quase tudo, em algum lugar

está faltando um equilíbrio. O “não” é necessário para muitas situações e para tornar alguns problemas mais leves.

Saber dizer “sim” é quando se deve aprender a aceitar opiniões que não são sempre suas, chegando a um meio termo para a boa convivência.



11.

## NUNCA BRIGUE NA FRENTE DOS FILHOS

Isso é muito importante: evite brigar na frente dos filhos. Mesmo que seus filhos compreendam ou não o que está acontecendo, justamente por não entenderem suficientemente a situação, é muito perigoso e arriscado promover uma briga. **Para a criança, é muito confuso entender contextos**, por isso, de forma inconsciente ela absorverá a

agressividade, expressões, tendências e hostilidade de todo o ambiente.

Se os pais se desentendem com frequência, os filhos reproduzirão isso em algum momento e permanecerão em estado constante de insegurança. No momento em que forem discutir e perceberem que os filhos estão presentes, pare de brigar.



# 12.

## FALE SOBRE COMO VOCÊ SE SENTE

A partir do momento em que se passa a viver a dois, o casal vê coisas se multiplicarem como dúvidas, questionamentos, sonhos ideais, medos e impulsos. Muito disso é normal. No entanto, devido à falta de comunicação, a harmonia e felicidade inicial dão lugar a emoções tensas.

O ideal é sempre **promover a comunicação aberta**. Se há algo que foi feito, pensado ou falado, é importante que se discuta tranquilamente, sem impor condições ou estar na defensiva.



Para ter uma relação aberta e sadia é importante que você possa falar como se sente, abordar qualquer assunto de forma livre. E mesmo se estiver em um mau momento, a certeza de que pode falar com seu par sobre isso, também é importante.

Inicie com pequenas tentativas, um bate papo de algum assunto para quebrar o gelo. Não imponha seus argumentos de forma individualista, pergunte o que o outro pensa sobre o assunto e sempre aguarde a pessoa falar sem interromper.

A photograph showing a person's hands writing on a white clipboard with a blue pen. The clipboard is held by a metal clip. In the background, two other people are sitting on a couch, their hands resting on their laps. The image has a teal overlay on the left side.

13.

## QUANDO É IMPOSSÍVEL CONVERSAR SEM BRIGAR, PROCURE UMA TERAPIA DE CASAL

▼

Muitos são os problemas que um casal pode enfrentar juntos. Cada casal possui seu próprio nível de complexidade. E, para isso, não existem fórmulas mágicas, mas experiências e cuidados, como uma planta que deve crescer e frutificar.

Quando o casal puder alcançar um nível em que não existe mais tensão nas conversas, e os problemas podem ser aplacados, **é o momento ideal para não ter pressa e buscar uma orientação psicológica.** Se as condições

não estiverem melhores, na frente de um terapeuta de casal, poderá haver confrontos, que são desnecessários para o casal.

Assim, juntos estarão novamente discutindo sobre todos os seus problemas, mas de forma a solucionar e não de se enfrentar. Um e outro estarão cada vez mais livres de brigas no casamento e podendo se dedicar a aplicar essas soluções no seu dia-a-dia.

# CONCLUSÃO

Sabemos que todo casal se desentende, e, aliás, o casal que não tem discussão, provavelmente tem algo de errado, não é verdade? Mas, em certos relacionamentos, esses conflitos, às vezes, passam dos limites, de uma simples discussão para algo mais descontrolado e que pode acabar em uma briga, o que não é saudável.

Neste sentido, dadas as dicas para que um casal possa dar fim aos estados belicosos, quando acontecem o tempo todo, o casal pode sim trabalhar estas emoções e ver os caminhos para uma solução e tratamento que seja boa para ambos. Se você está convivendo desta

forma e precisa parar para enxergar como está a sua relação, siga estas dicas e passe para o ponto final.

Lembre-se que brigas contínuas tornam-se mais sérias com o passar do tempo e se não resolvidas, podem causar uma crise real no casamento. Portanto, se você acredita que estão indo para este caminho, aqui o trabalho de um profissional terapeuta poderá trazer uma nova perspectiva mais objetiva de seus problemas que afetam o casamento.

Seu casamento está passando por esse momento conturbado? O que você está fazendo para mudar isso?





## SOBRE A AUTORA

Thaiana F. Brotto - Psicóloga | CRP 06/106524

Você pode saber mais [Sobre Mim](#) e sobre a [Minha História](#)

Contato: 11 4564-7707

### Valor da Consulta e Agendamentos:

confira nos nossos consultórios!

#### Consultórios da Thaiana Brotto

Berrini:

[www.psicologosberrini.com.br](http://www.psicologosberrini.com.br)

Brooklin:

[www.psicologoeterapia.com.br](http://www.psicologoeterapia.com.br)

Parque da Cidade:

[www.psicologo.com.br](http://www.psicologo.com.br)

#### Redes Sociais

 [@cantinhodapsicologa](https://www.instagram.com/cantinhodapsicologa)

 [CantinhodaPsicologa](https://www.youtube.com/CantinhodaPsicologa)

Blog: [www.psicologo.blog.br](http://www.psicologo.blog.br)

### Recomendados:

[Terapia de Casal](#)

[Da escolha do Psicólogo à Avaliação dos Resultados da Psicoterapia](#)

#### Para leitura: São mais de 800 artigos!

Mais de 300 artigos no site:

[www.psicologosberrini.com.br/sitemap](http://www.psicologosberrini.com.br/sitemap)

Mais de 350 artigos no site:

[www.psicologoeterapia.com.br/sitemap](http://www.psicologoeterapia.com.br/sitemap)

Mais de 100 artigos no site:

[www.psicologo.com.br/sitemap](http://www.psicologo.com.br/sitemap)

Mais de 40 posts no Blog:

[www.psicologo.blog.br/blog](http://www.psicologo.blog.br/blog)

## ASSINE NOSSA NEWSLETTER

Enviamos conteúdos relevantes como este diretamente em seu e-mail!

[CLIQUE E CADASTRE-SE!](#)

