

**ESPECIALISTAS**  
RENATO SALVAN  
CAMILA SALVAN



**VOCÊ BRIGA OU  
DISCUTE NO SEU  
RELACIONAMENTO?**



# Você briga ou discute no seu relacionamento?

**Você já teve uma pequena briga com seu parceiro que de repente se transformou em uma explosão gigante?**

A mudança na energia é palpável.

Se sim, então você já sabe instintivamente a diferença entre brigar e discutir - é diferente.

As propostas são diferentes, o propósito é diferente e a maneira como você se sente depois é muito diferente.

Mas por que? O que separa duas coisas que podem parecer aparentemente semelhantes, mas são, na realidade, tão diferentes?

Acontece que, se você sente que brigar e discutir não são a mesma coisa, você está certo.

Um definitivamente é um bom indicador para a saúde do relacionamento, então saber a diferença é realmente importante se você quiser que seu relacionamento seja saudável e feliz para você e seu parceiro.

## **Todo o casal tem divergências de opiniões:**

Algumas pessoas acreditam que um indicador de felicidade de um relacionamento é quando os casais nunca brigam.

- mas nós sabemos que isso não é verdade.

Em algum momento do seu relacionamento você e seu parceiro vão discordar de algumas coisas, afinal vocês têm educação, crenças, valores, metas, muitas vezes diferente um do outro.

Assim como seu modo de reagir e pensar sobre determinado assunto também pode ser diferente um do outro.

E está tudo bem! Os casais tendem a discutir ao longo de seus relacionamentos.

E embora ter uma discussão aqui e ali não significa necessariamente que seu relacionamento é ruim ou está condenado ao fracasso.





Mas, como você e seu parceiro se comunicam quando as coisas esquentam pode mudar o rumo do seu relacionamento.

## O que faz um relacionamento dar certo?

Uma pesquisa realizada pelo especialista em relacionamentos de renome mundial John Gottman.

Sua ciência foi capaz de prever com 90% de precisão se os relacionamentos durariam ou não.

Essa pesquisa foi realizada com 40 mil casais acompanhados, em alguns casos por até 20 anos: casais heteros, de gays e lésbicas, recém-casados, de meia-idade, casais mais idosos em seus 80 e 90 anos.

A pesquisa mostrou que os casais, que não tinham discussões ao longo do relacionamento tendiam a se divorciarem em até três anos.

Porque quando tinham discussões eles não estavam preparados para dialogar e juntos buscar uma solução, e por conta disso acabavam de divorciando.

**Então você deve estar pensando:**

“–Ah, então o segredo é discutir direto todos os dias? ”

Mas a verdade não é bem assim...



Casais que discutiam direto tendiam a demorar um pouco mais, mas não passavam dos primeiros sete anos.

Mas, os que passavam tinham um relacionamento infeliz e insatisfatório por um longo tempo.

Já os casais que continuaram e mantiveram seus relacionamentos felizes tinham discussões pelo menos uma vez por semana.

Então essa pesquisa mostra a importância da discussão no relacionamento, mas lembre-se sempre de que discutir não é brigar.

## O que causa uma discussão?

Uma discussão pode surgir sempre que as pessoas - sejam amigos próximos, familiares, colegas de trabalho ou parceiros.

- discordam sobre suas percepções, desejos, ideias ou valores.

Essas diferenças podem variar de discordâncias triviais a mais significativas, mas, independentemente do conteúdo da discordância.

As discussões podem despertar sentimentos mais fortes e deixarem de ser apenas discordâncias e se tomar um outro rumo, que no caso leva às brigas.





# Qual a diferença entre brigar e discutir?

Quando se trata de brigar e discutir embora sejam semelhantes, na verdade não são a mesma coisa.

Esses termos são frequentemente usados como sinônimos, mas realmente há uma diferença entre brigar e discutir.

Em uma **briga**, o objetivo é '**vencer**'.



Ao ter uma **discussão**, o objetivo é se **expressar, ser ouvido e aprender quais necessidades não estão sendo atendidas**.

Para que você possa resolvê-las de uma maneira que ambos se sintam ouvidos e compreendidos.



Buscando sempre uma solução favorável para ambos.

Discutir, por esta definição, é o caminho mais saudável a seguir.

A maneira como os casais lidam com uma discussão também é um reflexo de como cada uma das partes se sente em relação à outra.

Discutir é uma diferença de opinião, onde deve haver respeito pelo outro.



**MM ACADEMY**  
INSTITUTO EDUCACIONAL

A briga vem de um lugar onde existe a intenção de ferir e raiva em relação a outra pessoa e o foco é estar certo em vez de resolver algo.

Discutir é uma parte importante de qualquer relacionamento, e não é algo que devemos trabalhar para eliminar.

Muitas vezes, é argumentando com eficácia que aprendemos sobre as perspectivas uns dos outros, entendemos o peso dos sentimentos de nosso parceiro e nos aproximamos de uma resolução saudável.

Conversas nas quais dois parceiros têm perspectivas diferentes ou resultados preferidos, mas ambos são assertivos (não agressivos), claros e abertos são argumentos saudáveis.

Brigar, por outro lado, não é produtivo nem necessário.

Mas, mesmo nos relacionamentos mais saudáveis, provavelmente haverá uma briga de vez em quando.

Mas brigar normalmente deixa ambas as partes se sentindo tristes, solitárias e insatisfeitas

- mesmo a pessoa que "ganha" a discussão muitas vezes não se sente bem depois de terminada.



Em grande parte porque o processo de vitória foi tão desagradável e eles sabem que prejudicaram a outra pessoa.

Quando brigamos, somos agressivos, teimosos, confusos e fechados a outras perspectivas.

Muitas vezes usamos táticas injustas, com desejo de atingir ao outro

– com xingamentos, ataques pessoais, desenterrando questões antigas para usar como armas.

Ou seja, uma receita para o desastre!

## O segredo de um relacionamento feliz:

Queremos lhe contar um segredo que pode tornar seu relacionamento mais feliz e agradável.

Você está pronto?

Você pode ter discussões sem brigar.

Ter uma discussão no seu relacionamento é absolutamente inevitável.



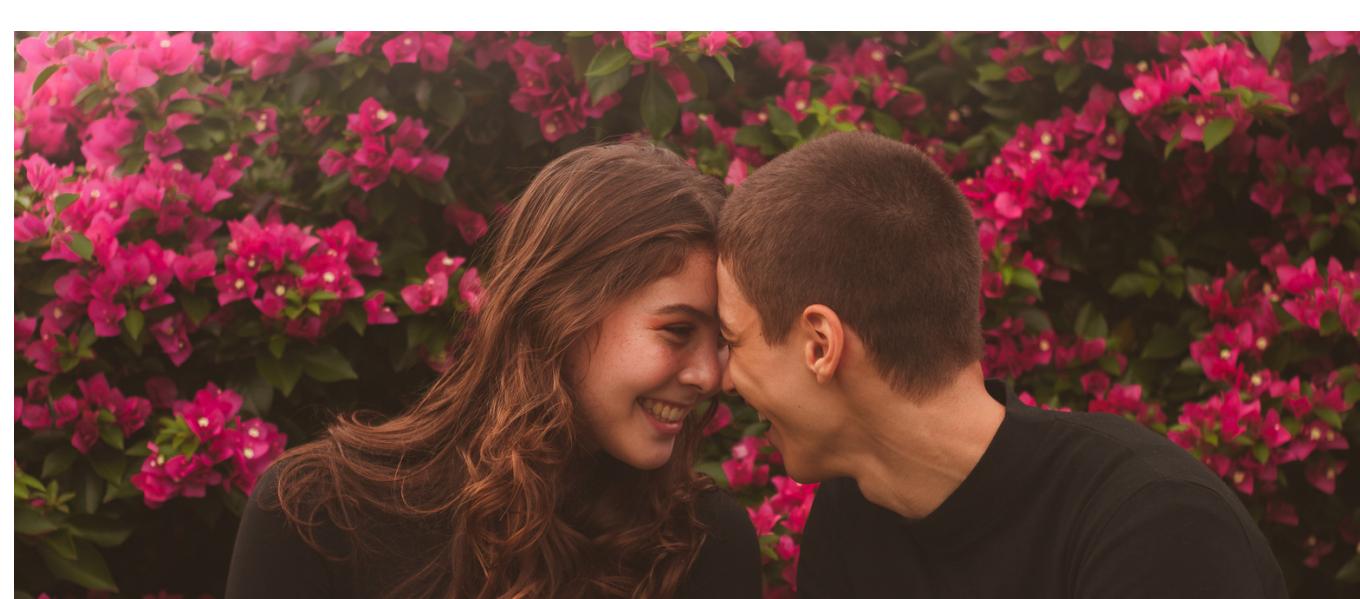
Porque como falamos anteriormente vocês são duas pessoas separadas com seus próprios pensamentos.

Desejos e crenças, ou seja, ou uma vez ou outra vocês vão discordar de algo que poderá resultar em uma discussão.

Brigar, entretanto, é opcional.

Quando você pensa na palavra briga, provavelmente imagina um casal xingando e gritando um com o outro.

No entanto, você e seu parceiro podem “brigar” sem nunca levantar a voz e nem atacando ou buscando uma vitória individual.



**Lembre-se de  
que as  
discussões ainda  
são discussões**



Não estamos sugerindo que vocês se afastem de um problema evitando uma briga.

Existem algumas discussões pelos quais vocês devem passar.

Evitá-las não é amoroso nem benéfico.

Mudar de um padrão de briga para uma discussão significa recusar-se a fazer de seu parceiro o inimigo.

E ser paciente e esperar até o momento certo e definir as questões de maneira amorosa.

## Como saber a diferença em seu relacionamento.

Se você não tem certeza se você e seu parceiro estão brigando ou discutindo, a chave é perguntar a si mesmo qual é sua intenção com isso.

Você está discutindo se os dois realmente querem ouvir o que seu parceiro tem a dizer.

Quando vocês se preocupam o suficiente um com o outro para querer entender o que seu parceiro está dizendo.

E que você quer ter certeza, no final da discussão, que vocês dois estão em um lugar melhor para ter suas necessidades atendidas.

Porém, se você está focado em marcar pontos para “vencer”.

Ou atacar seu parceiro, colocando-o como culpado, então você não está apenas brigando.

Mas também a situação está “ficando tóxica”.

As brigas tendem a durar muito tempo e isso pode significar que seu relacionamento é mais para vencer do que ser próximo.

**Em vez de ver a discussão como uma ameaça para seu relacionamento, veja a discussão como uma oportunidade e um sinal de crescimento no seu relacionamento.**

**Concentre-se em compartilhar suas opiniões de uma forma produtiva buscando uma solução benéfica para você e seu parceiro.**



**Lembre-se:  
vocês são  
um time!**

Em um relacionamento, às vezes você pode esquecer que está no mesmo time que seu parceiro.

Seu parceiro não é seu inimigo ou concorrente.

Vocês fazem parte do mesmo time. Se o seu parceiro vencer, você também vence.

Se seu parceiro perder, você também perde. Seus destinos estão ligados.

É incrível o que pode ser realizado em seu relacionamento quando vocês trabalham juntos.

Vocês cobrem as fraquezas uns dos outros e reforçam os pontos fortes uns dos outros.

Quando um tropeça, o outro o ajuda a se levantar.

É disso que se trata o relacionamento.

Se você e seu parceiro constantemente deixarem de ser companheiros de equipe para se tornarem oponentes, seu relacionamento rapidamente começará a parecer inseguro.

E quando as lutas de poder não são resolvidas o resultado disso pode quebrar o vínculo que mantém um casal unido.

# Como ter uma discussão saudável?

Normalmente, quando vocês estão brigando com frequência, sempre há uma questão mais profunda que não está sendo resolvida.

Muitas vezes, tem a ver com sentir-se magoado, pouco apreciado ou ressentido.

Para ajudar a impedir que as coisas piorem ainda mais, você precisa falar sobre como está se sentindo e permitir que seu parceiro faça o mesmo.

Quanto mais cedo melhor, na verdade.

Comunicar isso logo no início pode evitar drama e brigas desnecessários.

Discutir é algo que todos os casais fazem de vez em quando.

Mas a chave é saber quando você está se apegando tão fortemente à necessidade de estar certo.

Em vez de encontrar paz em seu relacionamento e criar um espaço saudável para que ambos se comuniquem.

Mesmo que você discorde.

Embora provavelmente não haja uma maneira de evitar totalmente a discussão.

A chave é fazê-la de maneira saudável e produtiva: concentrando-se na resolução do problema em vez de recorrer a ataques mútuos.

Afinal, mesmo que você “ganhe” uma luta, pode acabar perdendo no longo prazo.

## O Antídoto: Como uma máscara de oxigênio pode ajudar seu relacionamento

Aprenda a dar um tempo para ambos a fim de neutralizar uma briga entre vocês.

Há momentos em uma discussão em que nos sentimos oprimidos pela emoção e achamos difícil pensar com clareza.

Às vezes, a raiva leva o melhor de nós. Às vezes, dizemos coisas que mais tarde gostaríamos de não ter dito.

Nessas ocasiões, podemos perder de vista nossa própria responsabilidade e nos concentrar no que está errado com nosso parceiro.

A escuta verdadeira e a comunicação sincera são interrompidas.

Quanto mais tentamos resolver o problema, pior as coisas ficam.

Um antídoto para essa situação é fazer uma pausa

- um tempo limite

- para criar espaço para se acalmar, entrar em um estado de espírito diferente para encontrar soluções.

Assim, após um tempo, você e seu parceiro retornam à conversa com os ânimos mais calmos.

E buscando então resolver os problemas, e não os tornar ainda maiores.

Afinal, o problema não é que você discuta; o problema é resolver ou não seus argumentos.

Observe como você está se comunicando e se seus conflitos verbais.

Estão repletos de insultos e ficam perpetuamente sem solução.

Se for esse o caso, pode ser hora de levantar a bandeira vermelha.

E fazer uma pausa para colocar “sua máscara de oxigênio” e retornar com mais calma.



**MM ACADEMY**  
INSTITUTO EDUCACIONAL

# Aqui estão algumas etapas que você pode seguir para garantir que as discussões permaneçam saudáveis e produtivas:

**Agende um tempo** para verificar regularmente um com o outro e discutir qualquer coisa que esteja incomodando você.

Dessa forma, as frustrações não terão a oportunidade de se acumular com o tempo e explodir em uma briga complicada.

Uma ou duas vezes por semana é geralmente uma boa frequência.

Certifique-se de que este tempo esteja livre de distrações e deem total atenção um ao outro.

## Escolha suas palavras com cuidado:

Esforce-se para expressar uma emoção genuína e vulnerável com a qual seu parceiro possa se conectar, mesmo que você não esteja satisfeito com algo que ele fez.

Evite usar palavras absolutas como sempre ou nunca.

### Por exemplo, em vez de dizer:

"você nunca dobra a roupa, estou cansado de usar camisas amassadas!"

### experimente dizer:

"Fico envergonhado quando uso camisas amassadas para trabalhar porque elas ficam no cesto de roupa suja em vez de serem dobradas depois de saírem da secadora."

Gostaria que encontrássemos uma maneira melhor de administrar essa tarefa, para que eu não continue a me sentir assim."

### Fique conectado:

Você provavelmente já ouviu o conselho,

"se você tem que lutar, lute pelado".

Nós não achamos que você precisa ir tão longe (embora, se quiser, faça isso!).

Mas ficar fisicamente conectado de alguma forma enquanto discute pode ajudar a manter as coisas suaves.

E ajudá-lo a manter o foco em encontrar uma solução que funcione para ambas as pessoas.

Você pode tentar olhar nos olhos do seu parceiro, dar as mãos ou deitar no sofá enquanto fala.

### **Limite sua conversa a 30 minutos:**

Meia hora, uma ou duas vezes por semana.

Deve ser bastante tempo para a maioria dos casais manter suas discussões sob controle.

Saber que você tem apenas um período limitado de tempo o ajudará a manter o foco na conversa e o foco na solução.

Este é importante!

Defina um cronômetro e, quando ele desligar, interrompa a discussão.

### **Termine com uma solução:**

O objetivo da conversa é ter pelo menos uma ideia decente de como mudar as coisas para melhor.

A solução com a qual você concorda não precisa ser perfeita ou permanente.

Apenas precisa ser boa o suficiente para tentar por alguns dias a uma semana até que você verifique novamente.

Faça um acordo para implementar essa solução por um curto período de tempo e, em seguida, dê a seu parceiro algum reconhecimento quando você vê-lo fazendo um esforço.

Com essas dicas, você pode ajudar a manter suas conversas sobre o conflito solidamente na categoria de “discussão saudável” e evitar que caiam em brigas complicadas.

Experimente e veja a diferença que você pode fazer!

## **Benefícios das discussões para seu relacionamento:**

**Discutir é sinal de relacionamento maduro.**

Evitar discussões constantemente não é definitivamente a melhor maneira de construir um relacionamento duradouro.

Pelo contrário, se você for capaz de falar o que pensa claramente durante uma discussão.

Significa que está pronto para levar seu amor a outro nível.



Pessoas maduras também não recorrem a ataques pessoais ou gritos.

Em vez disso, eles sempre tentam chegar a um acordo e melhorar seu relacionamento com a ajuda de uma discussão saudável.

### **Discutir significa que você se importa.**

Claro, seria muito mais fácil fechar os olhos para alguns dos hábitos de seu parceiro que o deixam louco.

Mas o fato de estar pronto para suportar toda a dor e desconforto de lutar para obter um resultado melhor no futuro pode ser um sinal do seu verdadeiro amor.

Em outras palavras, discutir significa que você está mais comprometido.

### **Discutir torna sua comunicação mais fácil.**

Para criar confiança em seu relacionamento, você não deve ficar quieto.

Ao contrário, é preciso abordar o parceiro com a mente aberta, responsabilizando-se por suas ações e ouvindo-se com atenção.

Como discutir é uma das principais formas de comunicação e a mais honesta, realmente ajuda a acelerar os sentimentos de intimidade.

Confiança e conexão e a ensinar seu parceiro a se comunicar com você de maneira mais produtiva.

### **Discutir é sinal de relacionamento saudável.**

Se você quer ter um relacionamento saudável e feliz, discuta.

Na verdade, se um casal nunca discutir, isso pode ser um sinal de que algo não está certo com eles.

Discutir ajuda os casais a reconsiderar seus valores e sentimentos, abordando e discutindo coisas que são importantes para eles.

No entanto, seu argumento deve ser saudável e não combativo - sempre tente expor seus pontos de vista sem xingar ou levantar a voz.

A discussão torna sua conexão mais forte.

Quando você está discutindo com seu parceiro, não importa se você ganha ou perde.

O mais valioso é que vocês aprendem muito uns sobre os outros e, o que é mais importante, sobre vocês mesmos.

Pequenas discussões ajudam vocês dois a revelar sua verdadeira natureza e mostram a seu parceiro como lidar com isso.

E se você conseguir superar todos os desafios juntos, você aprenderá como comprometer e fortalecer o vínculo entre vocês.

### **A discussão alivia seu ressentimento.**

Estar em um relacionamento não é tão fácil.

- se você se preocupa com seu parceiro, você sempre tem que flexionar seus limites.

E se eles não fizerem o mesmo por você, você pode começar a sentir ressentimento .

Não manter sua posição quando se trata de coisas que são importantes para você pode fazer seu parceiro pensar que pode ter o que quiser, e seu ressentimento só vai aumentar.

Esse é o caminho para um relacionamento doentio.

A melhor maneira de lidar com esse problema é deixar seus sentimentos negativos saírem e mostrar a seu parceiro que vocês dois são iguais em suas próprias necessidades.

### **Discutir significa que é mais provável que vocês fiquem juntos.**

De acordo com alguns estudos , o maior erro que os casais geralmente cometem é a evitar discussões

- Muitas vezes sentimos que algo está errado, mas não dizemos nada.

E essa comunicação ruim se torna o motivo mais comum para o rompimento.

Embora você possa acreditar que discutir questões delicadas não fará nenhum bem para o seu relacionamento, isso não é verdade.

A discussão permite que você se concentre em seus problemas e os resolva antes que se tornem muito grandes.

É por isso que casais que discutem ficam juntos por um longo período de tempo.

### **A discussão revela sua paixão.**

Alguns casais realmente gostam de discussões intensas porque aumentam seus níveis hormonais.

Inconscientemente, essas pessoas sabem que brigar é apenas um sinal de sua paixão.

E sua discordância vai acabar sendo uma maquiagem ainda mais apaixonada.

Se você deseja manter seu relacionamento forte e próspero.

É necessário liberar suas emoções de vez em quando, em vez de contê-las.

Mas não se esqueça de encerrar qualquer discussão de maneira positiva.

A discussão o livra do tédio. Mesmo que vocês estejam juntos há vários anos, sempre haverá algumas coisas com as quais você não concorda.

E isso não é nada mau

– as discussões construtivas podem alimentar a centelha do seu relacionamento e torná-lo mais excitante.

Imagine como o seu amor seria entediante se vocês dois sempre concordassem em tudo!

Portanto, não entre em pânico da próxima vez que sentir que haverá uma discussão entre você e seu ente querido.

Em vez disso, tente torná-lo benéfico para o seu relacionamento e vida futura juntos.



# ESPECIALISTA DA SAÚDE E BEM-ESTAR DO CASAL

LEMBRE-SE DE CONSULTAR  
UM ESPECIALISTA DA SAÚDE E  
BEM ESTAR DO CASAL É  
PRIMORDIAL TANTO PARA  
DETECTAR POSSÍVEIS  
PROBLEMAS QUE ESTÃO  
AFETANDO O SEU  
RELACIONAMENTO, QUANTO  
NA RESOLUÇÃO DOS MESMOS,  
E O NOSSO MAIOR OBJETIVO É  
FAZER VOCÊ SE SENTIR MUITO  
FELIZ.



**MM ACADEMY**  
INSTITUTO EDUCACIONAL



# DICA DO ESPECIALISTA



OUÇA AGORA!



## RENATO SALVAN

ESPECIALISTA DA  
SAÚDE E BEM-ESTAR  
DO CASAL

CRS N°: 10.111-21/E

## CAMILA SALVAN

ESPECIALISTA DA  
SAÚDE E BEM-ESTAR  
DO CASAL

CRS N°: 10.110-21/E

ACESSE A  
PÁGINA OFICIAL  
E CONTEÚDOS  
EXCLUSIVOS

[Página Oficial](#)

Camila e Renato Salvan, Especialistas em Casamento. Um casal que cuida de casais. Acreditamos que todos os casais podem viver um casamento de sucesso todos os dias. Através do nosso Instituto Salvan temos a missão de ajudar os casais a resgatarem a conexão no seu casamento, aprofundar a comunicação e auxiliar na resolução de conflitos.

Formações internacionais de Relationship Coaching e Premarital Counseling.

BAIXE OUTROS LIVROS DE ESPECIALISTAS

