

REUNIÃO DE AGOSTO 2022 - SHALOM!!!

Acolhida:

Oração e canto inicial: Nº 99.

EMPATIA É O QUE ESPERAMOS DO OUTRO.

Leitura Bíblica: 1 João 3,18-20.

Empatia significa ter a capacidade de sentir o sentimento do outro ou ainda a capacidade de se colocar no lugar do outro e tentar entender essa pessoa sem julgamentos, apoiando e ajudando.

A empatia é de uma habilidade emocional que muitas pessoas trazem consigo desde sempre enquanto outras tem uma carência absoluta.

O fato é que ter empatia ou ser uma pessoa empática faz toda diferença no relacionamento e na vida familiar. É uma habilidade, sem dúvida, extremamente poderosa.

Especialmente em nossa realidade, em que cada vez mais somos condicionados a pensar de maneira individualista.

O ideal é usar a empatia em cada momento das nossas vidas. Assim, é possível ter uma relação mais forte com todos a nossa volta, o que certamente contribui para uma vida muito melhor.

Os casais precisam ser empáticos para ter melhores relacionamentos amorosos, já que essa conexão afetiva os levará a encontrar soluções para as situações difíceis da vida.

O erro mais grave que pode existir nos relacionamentos é interromper seu parceiro, quando ele ou ela está falando. Deixe que o outro expresse suas ideias, sentimentos e emoções livremente para que vocês possam conseguir uma conexão afetiva. A ideia é identificar como ele ou ela se sente, o que o afeta e quais são suas preocupações.

Lembre-se: escutar não é o mesmo que ouvir; quando seu parceiro (a) quiser conversar, preste muita atenção. Desta forma, você será capaz de ver além de simples palavras ou frases, caso contrário não será capaz de sentir o que seu parceiro (a) sente.

Quando você envolve seu parceiro (a) na tomada de decisões, deixando-o pensar em cada situação, estará criando um vínculo de comunicação e empatia. Todos experimentamos um sentimento de pertencimento quando nossas preocupações ou ideias são levadas em conta. Logicamente, dentro do seu relacionamento você tem que se sentir amado (a), seguro (a) e respeitado (a).

Evite julgar seu parceiro. É melhor entendê-lo, compreendê-lo e pensar no que faria se estivesse em seu lugar.

É normal que todos os casais em algum momento de suas vidas tenham conflitos; às vezes, por não saber controlar as emoções, dizemos coisas que não queremos dizer, ferindo o ente querido.

Por isso, é essencial começar a trabalhar a paciência, principalmente o controle das emoções. Lembre-se, nada de bom resultará de um conflito quando você explodir e agir por impulso. Seja paciente! Comece a ceder em alguns casos, a fim de criar empatia e encontrar soluções juntos.

Lembrem-se que é importante se colocar no lugar do outro para entender, apoiar e respeitar. A empatia é algo que deve ser trabalhado todos os dias, como se fosse uma planta regada e cuidada para crescer saudável e forte. Casal lareirista ao desenvolver esta compreensão colherão muitos frutos e terão relações muito mais sólidas e positivas na sua vida de casal e familiar.

Para refletir. Você tem se colocado no lugar do outro? Você se coloca no lugar do seu parceiro ou parceira no dia a dia?

Oração final e canto nº156.