



DIA 17 - COMUNICAÇÃO EM FAMÍLIA

Comunicação é uma das questões mais difíceis para o ser humano e, ao mesmo tempo, é também uma das habilidades socioemocionais mais importantes para nossa convivência em sociedade.

Só que como já dizia Lacan, podemos ter a certeza absoluta do que estamos falando, mas nunca vamos saber ao certo o que o outro escuta. A gente nunca vai ter acesso a como essa pessoa estava se sentindo, se estava concentrada, com raiva, se estava sofrendo, se estava ansiosa, se estava no mundo da lua... E aí podem aparecer os famosos ruídos, que vão sempre atravessar a comunicação entre uma pessoa e outra...

E para que seus encontros de final de ano sejam o mais agradável possível e que você consiga realmente desfrutar de um momento harmonioso com a sua família, quero que você reviva, na sua mente, um momento de conflito em algum evento, alguma festa familiar e repense, como você agiria hoje, com os recursos que possui hoje, para que a situação fosse diferente.

E outra sugestão que vou fazer é: cada um vai sugerir, para todos no grupo, um filme que já tenha assistido e que fale sobre conflitos familiares e com o seu olhar, vai pensar como você agiria, se fosse as pessoas do filme. Essa sugestão vai ser bacana, porque cada um poderá escolher um filme sugerido pelos outros para assistir, ainda esse ano.

Beijos e bom exercício.