



Dificuldades de Relacionamentos na Maturidade

A vida após uma certa idade pode trazer desafios em termos de relacionamentos. Nesta apresentação, vamos explorar as dificuldades comuns que surgem na maturidade e discutir estratégias para superá-las.



Por Lourdes Ganzeli -

Sua mentora para uma experiência incrível!

Terapeuta Integrativa e Organizacional, escritora com dois livros publicados mais três em coautoria e um no prelo.

Palestrante e Mentora em Desenvolvimento Pessoal e Inteligência Emocional.

Pós graduada em Gestão de Qualidade Total, Neuropsicologia e Constelação Sistêmica e Inteligência Emocional em curso.

Dificuldade com a Adaptação à Solidão

1

Isolamento Social

Muitas pessoas enfrentam a solidão após os filhos saírem de casa ou aposentadoria. Aprender a se adaptar e encontrar novas formas de conectividade é essencial.

2

Busca por Companhia

A solidão pode aumentar a motivação para construir novos relacionamentos e participar de atividades sociais.

3

Explorar Novos Interesses

Encontrar hobbies e atividades que tragam satisfação pessoal pode ajudar a preencher o vazio da solidão.

Já foi comprovado que o isolamento social é muito prejudicial à saúde emocional, o que por sua vez, desequilibra certos sistemas corporais o que pode provocar doenças.

A necessidade de pertencimento é da natureza humana, já nascemos com essa necessidade e ela permanece por toda a vida.

Por isso, isolar-se é tão prejudicial à saúde, mesmo quando a idade avança e já não temos a família por perto é muito importante participarmos de grupos, sejam eles de estudo, entretenimento ou religião.



SOLIDARIEDADE

É ausência de si mesmo, de olhar para criança interior, acolhê-la com amorosidade e pertencer a algo, um grupo, uma instituição, um projeto ou a alguém. Quem acolhe sua criança ferida e tem um propósito de vida, nunca se sente só.



Participar de entidades que prestam serviços humanitários, assistência de qualquer forma, seja para pessoas, animais ou para a ecologia são formas de integração ao grupo ao mesmo tempo em que despertam a alegria de ser útil, ter um propósito e com ele uma motivação a mais.

Essas atividades facilitam a busca e o encontro de companhias que fortalecem o sentido de pertencimento, promovem o apoio mútuo, constroem novas amizades, preenchem o vazio e dão sentido à vida.

Desafios de Manter Relacionamentos Duradouros

1

Mudança de Prioridades

À medida que envelhecemos, nossas prioridades podem mudar, e isso pode afetar relacionamentos existentes.

2

Comunicação Efetiva

Aprender a se comunicar de forma clara e aberta é fundamental para manter relacionamentos saudáveis.

3

Manter a Chama Acesa

Investir tempo e energia no relacionamento para mantê-lo vivo e estimulante.

As mudanças fazem parte da vida, teremos sempre os mesmos princípios e valores, mas as prioridades mudam, de acordo com as condições de vida.

Aquilo que era importante numa determinada idade, não tem o mesmo significado tempos depois, isso faz parte da natureza, nada é para sempre, mas tudo se adapta às novas condições.

Não podemos deixar que essas mudanças se tornem um tormento, um bloqueio a novas conquistas. As mudanças podem trazer novos interesses e novos desafios e isso nos leva ao crescimento e à evolução.



Falar sobre essas mudanças e necessidades é fundamental para mantermos os relacionamentos em harmonia, mesmo porque muitas vezes achamos que o outro sabe exatamente o que pensamos, como sentimos e o que queremos e isso é uma grande ilusão.

Ninguém nos conhece tão bem quanto nós mesmos e mesmo assim nos enganamos a nosso próprio respeito, subestimando algumas qualidades e às vezes superestimando outras.

Expectativas e Desilusões na Maturidade



Cultivar Expectativas Realistas

Aceitar que as expectativas podem mudar com o tempo e encontrar alegria nas conquistas da vida é manter a alegria de viver.



Lidar com Desilusões

Enfrentar as decepções de forma construtiva e buscar apoio emocional e terapêutico quando necessário.

Aceitação é um aprendizado que fará uma grande diferença na vida de quem o pratica. Quando aceitamos que a realidade não correspondeu às nossas expectativas, podemos aceitar ou rejeitar.

A rejeição traz uma energia densa, conflitante que alimenta a insatisfação e a frustração, como resultado nos sentimos impotentes, inadequados ou incapazes de alcançar resultados mais satisfatórios.

Aqui vale a pena lembrar do ditado que diz: "Aceita que dói menos."

Quando aceitamos aquilo que não podemos mudar, a vida fica mais leve e serena e as coisas se ajustam de forma mais tranquila.

Quando apesar de nossas expectativas terem sido frustradas, nós aceitamos esse fato sem mágoas ou ressentimentos, enviamos um sinal de que estamos abertos para novas possibilidades e que confiamos no Universo, na Vida ou no Criador, conforme nossa filosofia, isso nos traz serenidade e bem estar.

A aceitação nos aproxima da realidade de forma menos dolorosa, nos habilita a aceitarmos a vida como ela é, nos dá um sentido de gratidão, que por sua vez traz paz e alegria de viver.



Saber lidar com as desilusões é essencial para a paz de espírito e para manter uma qualidade de vida saudável.

As desilusões também fazem parte da vida, porque são resultados de expectativas não realizadas.

Nem sempre conseguimos verdadeiramente superar as desilusões sozinhos, porque elas podem nos trazer a sensação de frustração, fracasso, desilusão.

A depender do tamanho das expectativas que alimentamos a respeito de uma determinada pessoa ou situação, a desilusão pode provocar um sentimento de tristeza ou raiva profundas, esses sentimentos desequilibram diversos sistemas corporais e podem levar a problemas de saúde.



O melhor a fazer nessas situações é buscar ajuda terapêutica, coaching ou mentoria na área de desenvolvimento pessoal e inteligência emocional, que trabalharão as questões de forma a trazer o equilíbrio emocional promovendo o bem estar e a serenidade para enfrentar as situações com confiança e leveza.



Fatores que Contribuem para a Deterioração dos Relacionamentos

1 Falta de Comunicação

A ausência de comunicação aberta e honesta é um dos principais fatores que contribuem para a deterioração dos relacionamentos.

2 Desgaste da Rotina

A falta de novidades e surpresas pode levar à monotonia e ao enfraquecimento do relacionamento.

3 Conflitos Não Resolvidos

O acúmulo de conflitos não resolvidos pode criar ressentimentos e minar a confiança no relacionamento.



A comunicação para ser eficiente precisa ser atenta às necessidades do outro.

Cada um de nós tem uma maneira de se comunicar, as palavras têm poder, mas os gestos, as expressões, o tom de voz e as atitudes têm ainda mais.

As formas de expressar o amor são diferentes para cada um, algumas pessoas expressam seu bem querer ajudando a outras pessoas em atividades, mesmo as mais curriqueiras como lavar uma louça, é sua forma de demonstrar carinho e interesse em facilitar a vida da companheira.

Para outras, essa forma de demonstrar apreço e consideração é presenteando, sempre levando um mimo, como forma de carinho.

Para outras, a maneira de demonstrar amor é por meio de carinhos, abraços, beijos, é expressar ternura.

Outras ainda valorizam a presença com atenção, ou seja, quando estão juntas, estão focadas uma na outra, conversando, trocando ideia, colocando os assuntos em dia, e não quando juntos fisicamente mas a mente está longe, prestando atenção no celular, por exemplo.



Ainda há aquelas que para se sentirem verdadeiramente amadas precisam ouvir do seu par ou de pessoas queridas, palavras que as façam sentir importantes, queridas e amadas.

Identificar quais são as melhores formas de comunicação com a pessoa amada, harmoniza e enriquece os relacionamentos, evita enganos e decepções.

A comunicação mal feita pode levar a desgastes e insatisfações. Existem canais de comunicação que indicam a forma como a pessoa se expressa, que é a maneira de ser, é o modo como ela é, é uma característica intrínseca, não escolhida.

Existem pessoas cujo canal de comunicação é visual, para elas é importante ter ambientes bonitos, bem organizados e funcionais, gosta de se vestir bem, de maneira elegante e estar sempre bem apresentada.

A visão, como se apresenta e o que vê são de grande importância para elas. São pessoas que não apreciam abraços mais longos pois isso atrapalha sua visão do entorno.

Outras são mais cinestésicas, ou sejam, gostam do tato, do conforto, preferem roupas mais folgadas, esportivas, ambientes aconchegantes, abraços apertados, os sentidos são muito importante.

Há ainda aqueles que são auditivos, são mais quietos, calados, estão presentes mas não se expressam, só observam. Mas, são bons ouvintes e atraem as pessoas que sentem confiança em desabafar com eles.

Agora, imagine a importância de observar quais são os canais de comunicação e expressão do seu parceiro ou parceira e a grande diferença que isso faz.

**Quando aprendemos
que esses canais de
expressão e
comunicação são
características
pessoais, trazidas
desde o nascimento, e
não são escolhas**

Conseguimos entender o
comportamento do outro

**E quando entendemos,
aceitamos**

E quando aceitamos
respeitamos

**E desarmamos muito
das nossas
expectativas e
frustrações**

Sim, porque se entendemos que essas características são naturais da pessoa e não escolhas, que, com muito trabalho e entendimentos ela pode administrar, mas não mudar totalmente, a relação fica muito mais saudável.

Quando implicamos, não aceitamos, criticamos e acreditamos que o outro se comporta desta ou daquela maneira na sua forma de comunicação por livre escolha, a relação fica muito abalada porque a frustração e a insatisfação crescem a cada dia.

Quando entendemos que para fazer um bolo de laranja precisamos de laranja e não de abacate, entendemos que características pessoais podem ser trabalhadas, mas não mudadas, uma laranja pode ser doce, azeda, seca, áspera, aguada, mas será sempre uma laranja. Nunca será um abacate.

Assim também é o ser humano na sua forma de comunicação e expressão. Podemos acertar o ambiente da laranjeira, mantendo a adubação adequada, acertando a quantidade de água, fazendo as podas necessárias para que ela produza laranjas mais saborosas, mas, sempre colheremos laranjas.

Assim é com a capacidade de comunicação e expressão de cada um, podemos melhorar o ambiente, sendo mais compassivos, acolhedores, respeitosos, buscando entender suas necessidades e dando o nosso melhor, isso, com certeza vai melhorar muito a relação, mas o outro será sempre o outro com suas próprias peculiaridades.

Quando nos importamos verdadeiramente com a qualidade do relacionamento, fica muito mais fácil evitar desgastes, a perda de interesse, o foco na relação.

O desgaste acontece quando cada um tem suas necessidades não atendidas, um não sente o real interesse do outro, cada qual tem suas próprias expectativas não realizadas e acreditam que sabem como o outro se sente a respeito.

Esse achismo é baseado em experiência passadas, onde a comunicação não fluiu como deveria, e a desilusão foi tomando espaço.

Resultado: vai-se perdendo o interesse pelo outro, não há mais sonhos e projetos em comum, nem mesmo para um final de semana ou uma viagem de férias. Essa falta vai denegrindo a relação e desgastando o bem querer.

Conflitos, se não forem resolvidos quando aparecerem, crescerão até se tornarem motivos de separação

Tudo o que é alimentado cresce, isso vale tanto para uma pessoa, uma planta ou um conflito.

Enquanto não resolvemos o conflito ele permanece em nossas mentes e corações incomodando e a cada vez que pensamos nele, o estamos alimentando com nossas mágoas, raivas, insatisfações que funcionam como adubos e os fazem crescer até que acabam dominando a própria mente e o coração.

Quando chega nesse estágio é comum darmos o assunto como impossível de resolver a não ser com a separação, pois já não conseguimos mais administrar a situação, não sabemos como agir e nos deixamos dominar pelo problema.

A Importância da Comunicação e da Empatia

Comunicação Aberta

A comunicação aberta e honesta é a base para a construção de relacionamentos saudáveis e duradouros.

Praticar a Empatia

Colocar-se no lugar do outro, compreender seus sentimentos e perspectivas, fortalece a conexão emocional.

Ouvir Atentamente

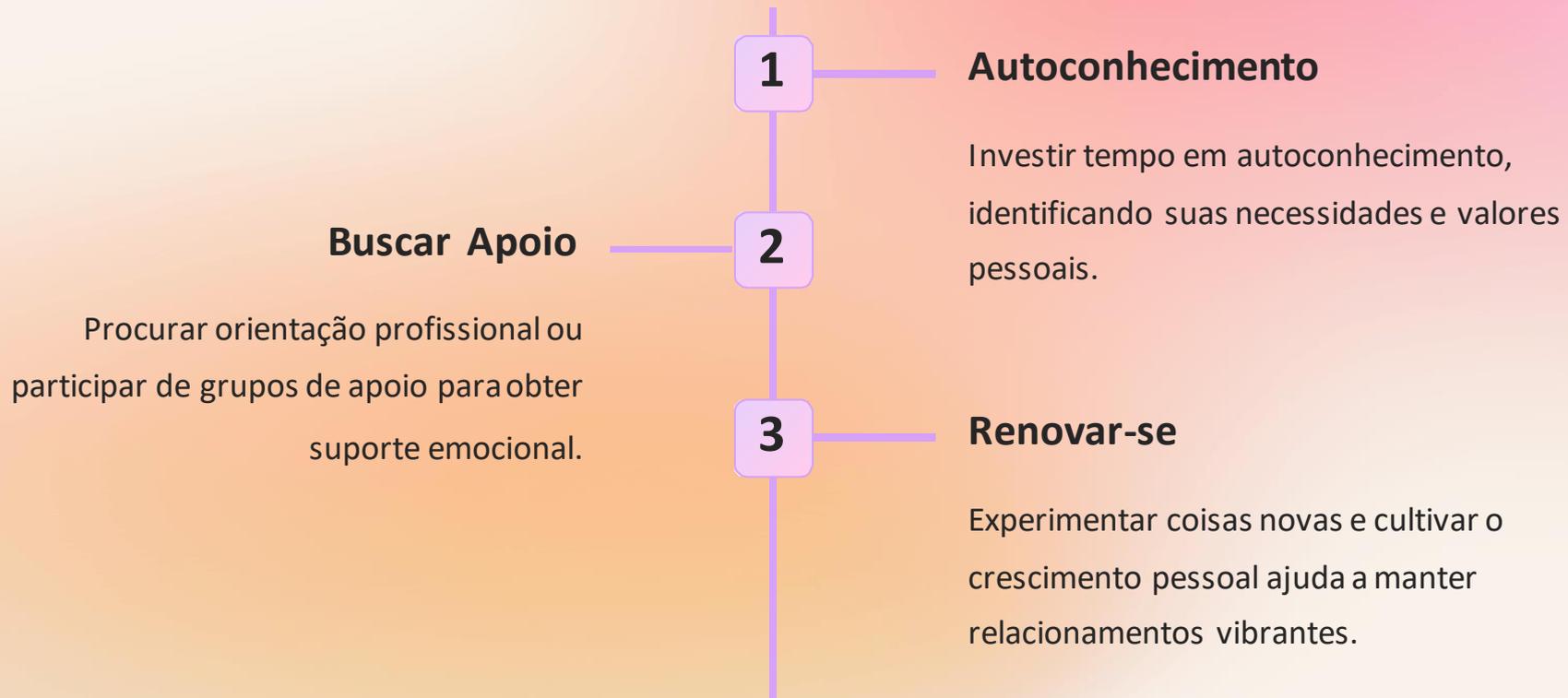
Ouvir verdadeiramente o outro, sem interrupções, cria um ambiente de confiança e respeito mútuo.

A comunicação é uma das mais importantes ferramentas para harmonizar e manter relacionamentos saudáveis.

Quando nos colocamos no lugar do outro, tentando verdadeiramente entender seus sentimentos, limites e necessidades criamos um elo de ligação baseado no mais puro interesse em ajudar, compreender e acolher o outro da maneira como ele precisa.

Ouvir com atenção o que ele tem a dizer, sem buscar respostas ou defesas antes de entender realmente como o outro se sente é um exercício de amor, uma forma de demonstrar interesse verdadeiro, de abertura e acolhimento que fortalece as relações e cria um ambiente de respeito e harmonia.

Estratégias para Superar as Dificuldades de Relacionamentos na Maturidade



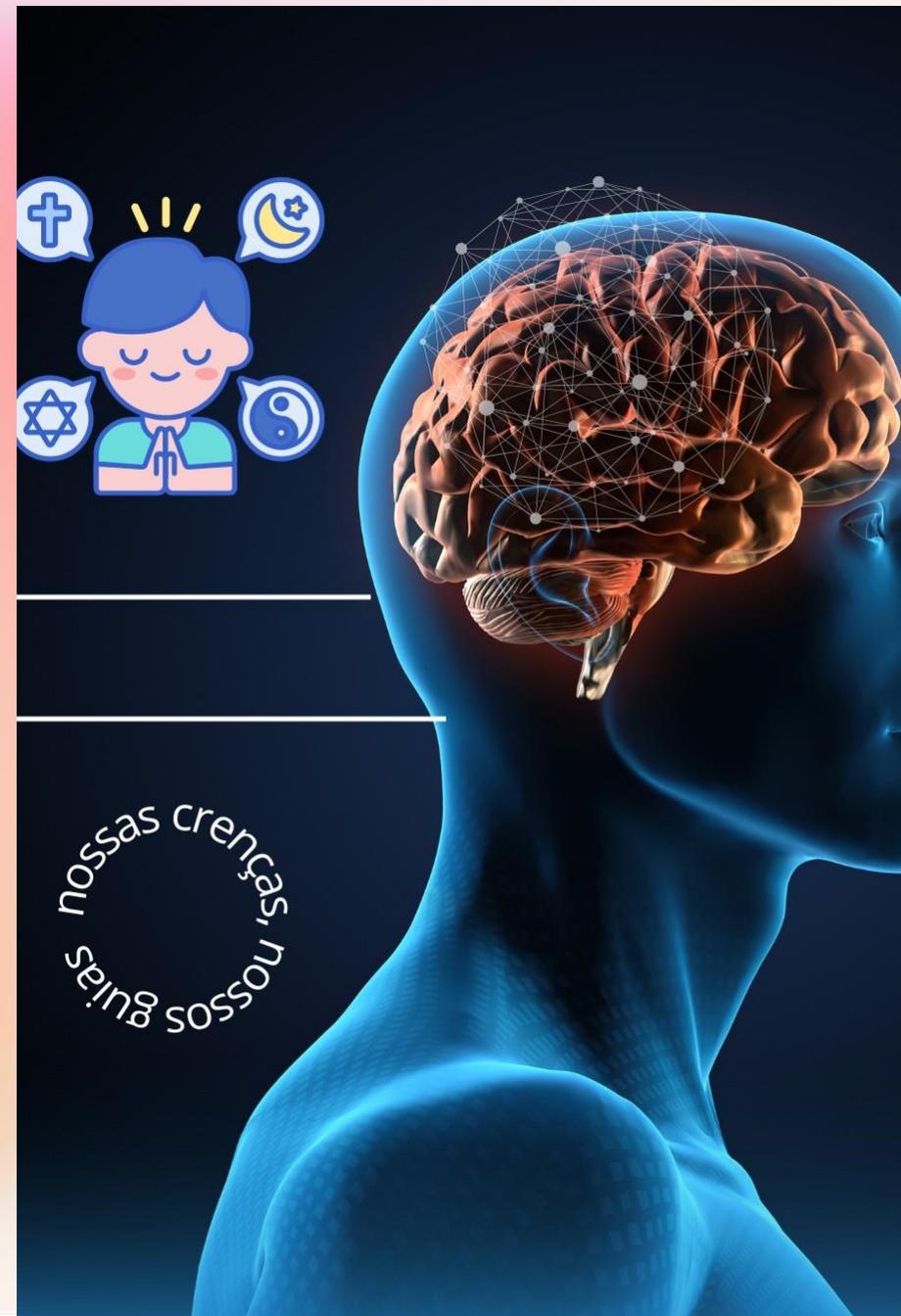
O verdadeiro autoconhecimento é um trabalho de autodescoberta e muito dificilmente chegamos a ela sozinhos, porque desde a primeira infância, quando ainda não tínhamos capacidade de discernimento criamos crenças a respeito de quem somos, sempre baseados naquilo que ouvimos nos nossos pais, familiares, professores e pessoas a quem respeitávamos ou temíamos.

Isso fez com que alimentássemos um falso eu, criamos uma ilusão a respeito de quem somos, do que podemos, do que devemos e do que não temos competência para ser ou conseguir.

As crenças nos guiam pois estão localizadas no subconsciente, no cérebro emocional que consegue manipular o racional para que pense e sinta exatamente como ele crê que seja o melhor para cada um de nós.



nossas crenças nos guiam



Conclusão e Dicas para Melhorar os Relacionamentos na Maturidade



Valorizar e Apreciar o Parceiro

Expressar gratidão e apreciação pelo parceiro fortalece o vínculo emocional e a conexão.



Divertir-se Juntos

Buscar atividades prazerosas em conjunto ajuda a criar momentos felizes e a manter a diversão no relacionamento.

Só com acompanhamento de um profissional competente conseguimos separar o real do imaginário criado por essas crenças limitantes que habitam nosso subconsciente e nos impedem de acessarmos todos os nossos dons e habilidades que permanecem adormecidas por não terem sido despertadas.

Com as técnicas e metodologias que existem hoje, podemos transformar, ressignificar crenças limitantes, encontrar a coragem e a confiança necessárias para fortalecermos o amor próprio e melhorar imensamente a nossa qualidade de vida.

Quem não se sente valorizado, não se sente verdadeiramente integrado num relacionamento, é como uma utilidade que está ali para servir mas que não merece a devida atenção, carinho, reconhecimento.

Esse sentimento de menos-valia deteriora a autoestima, a autoconfiança e o relacionamento, pois ninguém quer estar num relacionamento só por sua utilidade.

A verdadeira apreciação inclui atenção, respeito, carinho, um sentir-se amado, aceito e acolhido.

Diversão é tão importante que até mesmo os animais dão um jeito de brincar e se divertir. Sem ela a vida perde o encanto e alegria.

Para quem tem e quer manter um relacionamento divertir-se junto é fundamental, escolher um hobby, uma diversão que os dois apreciem é fundamental para manter o prazer de compartilhar momentos felizes e fortalecer a relação.

Para quem não tem um relacionamento buscar formas de diversão, participando de atividades em grupo é essencial para que se sinta engajada e pertencente ao grupo, e que no grupo possa desfrutar de momentos alegres e gratificantes.

Lourdes Ganzeli

MISSÃO

Levar conhecimento, abertura de consciência e novas possibilidades para a cura interior resignificando crenças limitantes e conduzindo ao verdadeiro autoconhecimento, à autoestima e à autoconfiança para a construção de uma vida saudável, próspera e feliz.

CONTATOS E MÍDIAS

55 (15) 9 8149-870

@lourdesganzeli @LourdesGanzeli

www.lourdesganzeli.com.br

Assista gratuitamente uma aula sobre a superação de medos, desde o medo da rejeição ao medo de falar em público, entenda como os medos funcionam, clique no ícone e assista:



QR Coragem

Vencendo seus Medos