RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Terca-Feira, 17 de Novembro de 2026

Seja o arquiteto da sua própria vida!

SORAYA MEDEIROS

Soraya Medeiros

Antes de tudo, é fundamental compreender o significado do que vou abordar aqui: Quando alguém te diz o que fazer. Quem diz, direciona sua fala a alguém. O verbo "dizer" não exige preposição ao expressar uma ideia, mas requer quando se refere a quem a mensagem é endereçada. Da mesma forma, na vida, podemos tanto falar quanto ouvir. No entanto, escutamos de verdade apenas quando certas condições são atendidas—considerando quem está falando e para quem a mensagem é destinada.

O ser humano, com sua extraordinária capacidade sensorial e cognitiva, possui a habilidade de discernir o mundo ao seu redor. Estamos todos aptos a escutar aquilo que faz sentido em nossas vidas, mas é essencial aprender a distinguir o que deve ou não ser absorvido. Este texto tem o objetivo de demonstrar as diferenças entre o dizer, quem diz, e o ouvir, para quem escuta. Nem toda comunicação merece nossa atenção, especialmente quando se trata de uma opinião alheia não solicitada.

Ao longo da vida, somos cercados por diversas pessoas—sejam familiares, amigos, colegas de trabalho ou membros de outras comunidades. Nesse ambiente, é essencial:

Autoconhecimento: Aprender a se conhecer profundamente, estabelecendo limites claros para o que não nos agrada.

Seleção de Influências: Selecionar cuidadosamente as pessoas ao nosso redor que realmente merecem ser ouvidas.

A comunicação é um aspecto fundamental nas relações interpessoais. Ela não só serve como um meio para transmitir ideias e sentimentos, mas também como uma ponte que conecta pessoas, ajudando a construir relacionamentos sólidos e significativos. Para que essa ponte seja forte, é essencial que a comunicação seja tanto assertiva quanto empática.

O que é Comunicação Assertiva?

A comunicação assertiva é a habilidade de expressar pensamentos, sentimentos e necessidades de maneira clara e direta, sem agredir ou menosprezar o outro. Ela envolve o uso de uma linguagem clara, objetiva e respeitosa, permitindo que você defenda seus direitos e pontos de vista sem desrespeitar os direitos dos outros.

A importância da Empatia

Empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro, de entender e sentir o que o outro está vivenciando. Quando combinada com a assertividade, a empatia transforma a comunicação em uma ferramenta poderosa

para resolver conflitos e fortalecer relacionamentos.

Em qualquer relacionamento, seja pessoal ou profissional, é inevitável que surjam opiniões divergentes. A maneira como lidamos com essas diferenças pode determinar a qualidade do relacionamento. A comunicação assertiva e empática é essencial nesse contexto.

Ouvir Ativamente: Antes de responder a uma opinião divergente, é importante ouvir ativamente o que a outra pessoa está dizendo. Isso significa prestar atenção não apenas às palavras, mas também ao tom de voz, às expressões faciais e à linguagem corporal.

Responder com Respeito: Ao responder, use uma linguagem que reconheça o ponto de vista do outro, mesmo que você discorde. Frases como "Eu entendo seu ponto de vista, mas vejo de outra forma..." mostram respeito e abrem espaço para um diálogo construtivo.

Expressar seus Sentimentos: Não hesite em expressar como você se sente em relação à opinião divergente, mas faça isso de forma clara e não agressiva. Dizer "Eu me sinto desconfortável com essa ideia porque..." ajuda a comunicar suas emoções sem culpar ou atacar o outro.

Buscar um Meio-Termo: Em muitos casos, encontrar um compromisso que atenda às necessidades de ambas as partes pode ser a melhor solução. Isso não significa ceder em tudo, mas sim encontrar um terreno comum onde ambos possam se sentir valorizados.

Quando você pratica a comunicação assertiva e empática, você contribui para a criação de um ambiente de confiança e respeito. Isso fortalece os laços e promove relacionamentos mais saudáveis, onde as diferenças são vistas como oportunidades de crescimento, e não como barreiras.

Nos dias de hoje, é comum encontrar aqueles que opinam sobre tudo e todos, muitos dos quais criticam ou subestimam nossas capacidades. No entanto, cabe a você a responsabilidade de buscar aprendizado, evolução, e manter-se em um caminho de ascensão intelectual e espiritual.

Os bons grupos, em geral, são liderados por alguém que inspira e instrui—não ditando o que fazer, mas servindo como exemplo a ser seguido, ou apenas como uma fonte de motivação.

O essencial é reconhecer essas pessoas iluminadas que se comprometem em construir bons pensamentos, bons sentimentos e boas ações. Pessoas altruístas, que se posicionam a favor do coletivo, promovem o crescimento de todos, sem buscar glória pessoal. Há uma diferença significativa entre aqueles que compartilham conhecimento livremente, espalhando amorosidade, e aqueles que escolhem a dedo a quem esse conhecimento deve chegar.

Não existe distinção perante a lei humana ou cósmica sobre quem pode ou não pode. O determinismo reside em você. Se disser a si mesmo que pode ou deve, ninguém poderá te dizer que não. Não se diminua nem se deixe levar pela opinião alheia. Não conceda poder a quem não o possui.

Posicione-se a favor de si mesmo. Aprenda a reconhecer quem realmente deseja o seu bem, observando como essas pessoas ensinam, orientam, e escolhem suas palavras. Saiba identificar aqueles que orientam e ensinam porque genuinamente querem ver você crescer, seja em seu meio social ou profissional.

Acredite na existência de pessoas que espalham amorosidade pelo mundo. Elas estão por aí, servindo gentilmente e acariciando o coração de todos, sem distinção. Aprenda a ouvir apenas o que faz sentido para a sua vida. E, se encontrar alguém que limita o seu ser sem oferecer amizade, aperfeiçoamento, aprendizado e evolução, não hesite em seguir outro caminho.

Afinal, quem não sabe ensinar, não pode te orientar, muito menos te criticar. Quem não aprendeu a amar, jamais entenderá o verdadeiro significado do amor, além da imagem poética de um coração, mas sem a

profundidade de sentir o que de fato é.

Soraya Medeiros *é jornalista.*