249317 - Ela quer resolver o problema de ficar em silêncio com o marido e não ser capaz de interagir com ele o tempo todo

Pergunta

Meu problema é que não falo muito com as pessoas, principalmente com meu marido, então nossa casa costuma ser silenciosa. Meu marido segura seu celular e eu o vejo rindo alto. Quando ele se senta comigo, ele me pede para falar e discutir questões com ele, mas naquele momento eu sinto que minha mente está em branco. Ele ama brincadeiras, mas a maior parte são mentiras e eu não gosto disso. Às vezes, eu falo para ele: não fale de ninguém, mas ele fica chateado comigo e diz: você é muito quieta. Mesmo quando viajamos, ligamos o CD player, e se um de seus amigos liga para ele, ele é capaz de falar por três horas ou mais, rindo e comentando coisas, enquanto eu estou sentada ao lado dele. Eu quero mudar minha vida. Observe que tenho uma fobia leve. Estou casada há três anos e tenho um filho. O hobby do meu marido é ler e ele gosta de futebol e poesia.

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Comecemos com a última coisa que você mencionou, que são os hobbies de seu marido: leitura, poesia e futebol.

Uma das melhores maneiras de superar o silêncio entre os cônjuges é conversar sobre qualquer coisa que tenha a ver com hobbies e interesses. Leitura e poesia são tópicos amplos, que podem abrir o caminho para discussões interessantes e benéficas, então olhe para os livros e poesias que seu marido mais gosta e converse com ele sobre isso regularmente.

Você pode pedir a seu marido que sugira um livro para você ler e, então, poderão discutir esse livro juntos. Ou você pode perguntar a ele sobre o que ele leu hoje ou ontem, quem é o autor do

livro e quais tópicos e ideias ele discute em seu livro e assim por diante.

Nessas discussões, inevitavelmente haverá algumas piadas ou algumas histórias interessantes que irão energizá-la e torná-la mais interessada nesta conversa, e irão livrá-la da apatia e do tédio. Assim, você vai quebrar a barreira do silêncio e realizar o desejo do seu marido, aumentando a comunicação e o afeto entre vocês.

Não há nada de errado em você ler alguns livros de histórias divertidas, como al-Bukhala' de al-Jaahiz, Akhbaar al-Hamqa, at-Tufailiyin e similares, ou alguns livros de satíricos modernos, e usar isso para abrir discussões ou conversar com seu marido.

A maneira correta de reagir às suas brincadeiras, ou às suas palavras em geral, é por meio do que se chama "escuta efetiva", pois esse tipo de escuta é algo positivo que estimula mais conversas e discussões. Esse tipo de escuta geralmente é feita fazendo comentários positivos, mostrando interesse ao ouvir, e também é expressa na linguagem corporal (como olhar e gestos) para mostrar que você está interessada no que ele está dizendo, mesmo que não seja realmente interessante para você.

Uma boa coisa a fazer quando estiver viajando ou quando estiver sentada em casa é não ceder à gravação que estão ouvindo ou a um amigo que o está impedindo de falar. Ao contrário, você deve usar essas ocasiões para quebrar a barreira do silêncio entre vocês e torná-lo o tópico de sua conversa, comentando o que você ouve, discutindo os pontos de vista e esforços dele.

Com relação à fobia que você mencionou, se ela assumir a forma de medo ou ansiedade ao falar com estranhos ou realizar certas atividades na presença deles, este é um sintoma médico conhecido como um sintoma de fobia social ou o que é chamado de transtorno de ansiedade social. Nesse caso, nosso conselho é visitar um médico psiquiatra ou psicólogo para tratar essa fobia de maneira direta e eficaz por meio de sessões e medicamentos, se necessário.

E Allah sabe melhor.