

# "A Linguagem da Rocha"

*Onde foi que nos perdemos de vista?*



**EU VEJO VOCÊ**

**Heiter Rodrigues**

Psicanalista Cristão

Vivemos em uma época onde estamos constantemente conectados, mas raramente presentes. No casamento e nas relações profundas, essa distância emocional cria abismos que o silêncio só faz aumentar.

Este ebook é um convite para atravessar essa ponte. Através do conceito Eu Vejo você, unimos a profundidade da psicanálise com a luz da sabedoria cristã para lembrar uma verdade esquecida: o amor floresce onde há reconhecimento do outro.

Prepare-se para redescobrir o poder de estar perto, ouvir com o coração e falar com a verdade que liberta.

Jr. Heiter Rodrigues  
Psicanalista Cristão  
[www.euvejovocê.com](http://www.euvejovocê.com)







# "A Linguagem da Rocha"

## Introdução

### Onde foi que nos perdemos de vista?

Você se lembra do início?

Feche os olhos por um instante e tente resgatar o brilho daquele primeiro olhar. Aquele que não precisava de palavras para dizer: "Eu escolhi você". Lembre-se da eletricidade do primeiro toque, da saudade que apertava o peito após apenas algumas horas de distância e daquele sorriso involuntário que surgia no rosto só de avistar o outro chegando.

Houve um tempo em que uma simples refeição era um banquete de cumplicidade. Um passeio no parque era uma viagem inesquecível. O abraço era o seu porto seguro, o lugar onde o mundo lá fora parava de fazer barulho. Vocês eram cúmplices, sonhadores, dois corações batendo no mesmo ritmo da esperança. Mas o que aconteceu?

Agora que o relacionamento é "firme", que a rotina se instalou e que os desafios da vida real bateram à porta, a cumplicidade parece ter sido substituída pelo conflito. Onde havia o toque carinhoso, hoje há o toque do despertador, da pressa, ou pior: a frieza do distanciamento.

As palavras, que antes eram declarações, tornaram-se armas. O silêncio, que antes era confortável, agora é um muro de gelo.

Por que o amor que uniu vocês parece estar sendo sufocado por palavras que ferem? Neste guia, não vamos apenas ensinar técnicas de fala. Vamos fazer algo mais profundo: vamos aprender a iluminar o caminho de volta para aquele primeiro amor, mas agora com a maturidade de quem decide construir sobre a Rocha. Vamos entender que os conflitos atuais não são o fim, mas um sintoma de que a comunicação adoeceu.



### Eu vejo você!

Eu vejo a dor desse distanciamento,  
mas também vejo o potencial dessa união.  
Vamos juntos redescobrir a voz que constrói,  
em vez da que destrói.

## Oração de Consagração para o Desafio de Amar

*"Senhor Nosso Deus e Pai, Criador da família e do matrimônio, eu me coloco diante da Tua presença hoje para iniciar este desafio. Reconheço que, com minhas próprias forças, falhei em demonstrar o amor puro e paciente que a Tua Palavra ensina.*

*Pai, eu Te peço: quebranta o meu coração. Tira de mim toda a amargura, o orgulho e o desejo de estar sempre com a razão. Peço que o Teu Espírito Santo me dê domínio próprio para calar quando a raiva surgir e sabedoria para falar quando a paz for necessária.*

*Senhor, abra os meus olhos para ver o meu cônjuge como o Senhor o(a) vê — não através das falhas, mas através do Teu amor redentor. Ajuda-me a ser um reflexo da Tua graça dentro da minha casa. Que eu não espere mudança do outro para começar a agir, mas que eu seja o primeiro a servir, o primeiro a perdoar e o primeiro a amar.*

*Eu consagro os próximos 07 dias a Ti. Que cada gesto de bondade e cada palavra de afirmação sejam sementes de restauração. Reconstrói as pontes que foram quebradas e devolve-nos a alegria do primeiro amor, para que o nosso casamento glorifique o Teu nome.*

*Em nome de Jesus, amém."*

EU VEJO VOCÊ



## Capítulo 1

### O Diagnóstico

#### Por que as nossas palavras ferem?

##### **1. A Visão da Psicanálise: O "Grito" da Criança Interior**

\* *O Conceito:* Quando ofendemos o parceiro, raramente é o "adulto" que está falando. Geralmente é uma ferida de infância que foi cutucada.

\* *A Explicação:* Se um marido se sente ignorado pela esposa e reage com agressividade, ele pode estar revivendo o sentimento de abandono que sentiu dos pais. Ele não está pedindo atenção, ele está "gritando" através da ofensa.

\* *Insight:* A comunicação falha porque tentamos resolver um problema do presente com uma dor do passado.

##### **2. A Visão da Fé: A Fonte do que Falamos**

\* *A Base Bíblica:* "A boca fala do que o coração está cheio" (Mateus 12:34).

\* *O Reflexo:* Se a nossa comunicação está cheia de sarcasmo e críticas, como está o nosso "reservatório" espiritual? O guia vai propor que, antes de consertar a língua, precisamos limpar o coração através da oração e da entrega.

##### **3. Técnica Prática: O "Termômetro da Reação"**

Para o casal aplicar hoje mesmo:

\* *A Regra dos 5 Segundos:* Antes de responder a uma crítica, respire e pergunte-se: "Eu estou respondendo ao que ela disse agora ou a algo que me magoou há 10 anos?".

\* *O Exercício:* Identificar a "Palavra-Gatilho". Qual é a palavra ou tom de voz que faz você perder a paz instantaneamente? Escrevam isso um para o outro sem julgamentos.

Anotação: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Capítulo 2

### O Muro da Projeção

#### Quando o "Você" esconde o "Eu"

##### 1. O que é a Projeção (Visão Psicanalítica)

Na psicanálise, projetar é como usar o outro como um telão de cinema. Você pega um sentimento seu (raiva, insegurança, medo de fracassar) e "projeta" no seu parceiro, acreditando que ele é quem está sendo agressivo ou frio.

\* *O Perigo:* Quando você projeta, você não está mais conversando com o seu cônjuge, mas com os seus próprios fantasmas.

\* *O Exemplo:* "Você sempre me ignora!" – Às vezes, o que a pessoa sente é uma carência profunda que vem da infância, mas ela ataca o outro para não ter que olhar para a própria ferida.

##### 2. A Viga no Olho (Visão da Fé)

Jesus foi o maior mestre sobre a projeção. Ele disse: "Por que vês tu o argueiro no olho do teu irmão, e não reparas na trave que está no teu próprio olho?" (Mateus 7:3).

\* *A Reflexão:* A Bíblia nos convida ao autoexame antes do julgamento. Antes de apontar a falha na comunicação do outro, a Palavra nos pede para limpar a nossa própria visão.

##### 3. Derrubando o Muro: A Troca do Pronome

Para restaurar a comunicação, precisamos derrubar o muro do "Você sempre..." e construir a ponte do "Eu sinto...".

A Técnica da "Fala Responsável":

\* *Em vez de dizer:* "Você me deixa louco com essa desorganização!" (Ataque/Projeção).

\* *Diga:* "Eu me sinto sobrecarregado e ansioso quando vejo a casa desarrumada, sinto que não tenho apoio." (Expressão da dor interna).

Exercício do Capítulo: "O Espelho do Coração"

Sentem-se um em frente ao outro. Cada um deve completar a frase:

> "Quando eu te critico por \_\_\_\_\_, o que eu estou sentindo por dentro, na verdade, é \_\_\_\_\_."

Anotação:

---

---

---

---

## Capítulo 3

### A Escuta do Farol

#### O Poder do Silêncio Acolhedor

Se a comunicação é uma rua de duas mãos, a escuta é o pavimento que sustenta o caminho. No conflito, geralmente não ouvimos para compreender, mas ouvimos para replicar. A "Escuta do Farol" é aquela que permanece firme e iluminada, mesmo quando o outro está em meio a uma tempestade de palavras.

##### 1. Ouvir com o "Terceiro Ouvido" (Psicanálise)

Theodor Reik, um psicanalista famoso, falava sobre "ouvir com o terceiro ouvido". Isso significa ouvir o que não está sendo dito explicitamente.

\* O Conceito: Quando o seu parceiro reclama do atraso, ele pode estar dizendo: "Eu sinto que o meu tempo não é importante para você".

\* A Prática: Pare de focar nos factos (o relógio) e comece a focar no afeto (o sentimento de desvalorização).

##### 2. A Prontidão para Ouvir (Fé)

A Palavra é muito clara sobre a hierarquia da nossa comunicação: "Todo o homem seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar" (Tiago 1:19).

\* A Reflexão: Deus nos deu dois ouvidos e apenas uma boca por um motivo. A "Escuta do Farol" exige que baixemos as nossas defesas e o nosso orgulho para realmente receber o que o outro tem a oferecer, mesmo que venha em forma de desabafo.

##### 3. Técnica Prática: O Eco Restaurador

Para o casal exercitar o acolhimento:

\* A Técnica: Antes de responder a qualquer queixa ou comentário do parceiro, você deve repetir o que ele disse com as suas próprias palavras.

\* Exemplo: \* Parceiro: "Sinto que estou sempre sozinho com as tarefas da casa."

\* Você (Eco): "Então, o que estás a dizer é que te sentes sobrecarregado e sem o meu apoio no dia a dia, é isso?"

\* O Resultado: Isso valida o sentimento do outro e impede que a conversa vire um "pingue-pongue" de ataques.

Anotação: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Capítulo 4

### A Resposta Branda

#### O Poder de Edificar

Se a escuta é o alicerce, a palavra é o tijolo. Você pode usar tijolos para construir um castelo ou para erguer um muro. A "Resposta Branda" não é sobre ser passivo ou aceitar tudo, mas sobre ter domínio próprio para não deixar que a sua dor se transforme em veneno.

##### 1. A Pulsação da Fala (Psicanálise)

Na psicanálise, entendemos que o tom de voz carrega mais "libido" (energia) do que o conteúdo da frase. Muitas vezes, o que fere não é o que você disse, mas a intenção inconsciente de punir o outro através da voz.

\* *O Conceito:* Aprender a "sublimar" a raiva. Em vez de agir o impulso de ferir, você transforma esse impulso em uma comunicação clara sobre a sua necessidade.

\* *A Prática:* Identificar o "tom de revanche". Se você percebe que vai falar apenas para "dar o troco", é hora de fazer a pausa do silêncio estratégico.

##### 2. O Escudo da Brandura (Fé)

A base deste capítulo é o provérbio que é uma lei de sobrevivência conjugal: "A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira" (Provérbios 15:1).

\* *A Reflexão:* A resposta branda é um ato de força, não de fraqueza. É preciso ser muito forte para não gritar quando o outro grita. É decidir que o "furor" do outro não vai governar o seu coração.

##### 3. Técnica Prática: A "Comunicação em Sanduíche"

Para o casal conseguir fazer críticas ou pedidos sem gerar defesa imediata:

\* *Elogio Real (O Pão):* Comece com algo positivo e verdadeiro. "Eu valorizo muito o quanto você se esforça no trabalho..."

\* *O Pedido/Necessidade (O Recheio):* "Mas eu me sinto sozinha à noite e gostaria que tivéssemos um tempo sem telas para conversar."

\* *Afirmção do Vínculo (O Pão):* "Falo isso porque amo a nossa conexão e sinto falta dela."

Anotação: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Capítulo 5

### Desafio de 7 Dias

#### Palavras de Vida

Este não é um teste de perfeição, mas um exercício de direção. Durante uma semana, o casal se compromete a mudar a frequência da estação de rádio da casa.

**\* *Dia 1: O Jejum da Crítica.***

Hoje, nenhuma reclamação ou crítica sairá da sua boca. Se não tiver algo que edifique para dizer, escolha o silêncio do farol.

**\* *Dia 2: A Memória Viva.***

Cada um deve enviar uma mensagem ou dizer ao outro uma memória específica do "primeiro amor" que resgatamos na introdução.

**\* *Dia 3: O Dia do "Eu Sinto".***

Proibido usar a frase "Você fez/é...". Toda necessidade deve ser expressa começando com "Eu me sinto...".

**\* *Dia 4: A Escuta do Farol.***

Reservem 15 minutos. Um fala sobre um peso que carrega e o outro apenas pratica o "Eco Restaurador", sem dar conselhos ou rebater.

**\* *Dia 5: O Sanduíche de Gratidão.***

Apliquem a técnica do sanduíche (Elogio - Pedido - Afirmação) para algo que precisa ser ajustado na rotina.

**\* *Dia 6: A Bênção da Rocha.***

Um momento de oração ou reflexão conjunta, pedindo que a "Rocha" sustente as palavras que serão ditas no futuro.

**\* *Dia 7: O Pacto do Reencontro.***

Saiam para uma refeição simples ou passeio, como faziam no início, e prometam um ao outro: "Eu vejo você, e escolho ouvir você".

Anotação: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Parabéns!

Vocês completaram os 07 dias da ***Linguagem da Rocha***. Minha alegria como psicanalista e como cristão é imensa ao saber que hoje há mais luz no lar de vocês do que havia há uma semana.

Este guia foi um presente meu para que vocês percebessem que a restauração é possível quando há disposição. Mas, como todo grande atleta ou músico, o aperfeiçoamento exige continuidade. Se durante estes 07 dias vocês identificaram traumas profundos, bloqueios de comunicação ou feridas que ainda precisam de uma '*limpeza profissional*', saibam que meu consultório e meu coração estão abertos para vocês.

O e-book termina aqui, mas o nosso caminhar pode continuar. Se vocês sentirem que estão prontos para o próximo nível de cura e autoconhecimento, eu estou aqui para dirigir seus passos.

*O amor foi restaurado. Agora, vamos fortalecê-lo.*

Com admiração e bênçãos,

Jr. Heiter Rodrigues  
Projeto Eu Vejo Você"  
[www.euvejovoice.com](http://www.euvejovoice.com)



Seu casamento sobrevive ao que você diz?

Muitos casais acreditam que o amor acabou, quando na verdade, o que faliu foi a comunicação. As palavras que deveriam ser abrigo se tornaram armas. O silêncio que deveria ser cumplicidade se tornou um muro.

Eu criei o desafio 7 Dias de Palavras de Vida para ajudar você a derrubar esses muros e reconstruir a sua relação sobre a Rocha. Não é apenas técnica, é transformação de alma.

