

Comunicação

Nenhum casal inicia o matrimônio com uma comunicação altamente desenvolvida. É algo para ser trabalhado durante toda a vida. A comunicação aberta e compassiva desenvolve um companheirismo saudável e uma feliz interdependência. A intimidade emocional e física também se desenvolve mais profundamente com uma boa comunicação. Então, como podemos desenvolver uma boa comunicação com o cônjuge?

Devemos começar avaliando como está a comunicação presente. Será que, dos dois, sou eu quem fala mais? Deixo o outro conhecer minha intimidade? Algumas pessoas falam muito, mas revelam pouco sobre si mesmas. Você é sincero ao compartilhar sua opinião e sentimentos? Em que momentos ou situações evito me abrir? Que artifícios uso para fugir do embaraço? O que não aceito fazer para construir uma comunicação franca? Uma vez analisado o seu lado, repita as questões do ponto de vista do seu cônjuge.

Há cinco níveis progressivos de conversa, os quais revelam como está a intimidade conjugal: 1) Sobre fatos do cotidiano (como o noticiário da tevê). 2) Sobre as ideias e opiniões de outras pessoas. 3) Sobre suas próprias ideias e opiniões. 4) Sobre suas preferências, crenças e interesses, e experiências pessoais. 5) Sobre seus sentimentos íntimos, gostos e desgostos. Total abertura sobre como as ideias e os eventos do mundo influenciam você e o tocam por dentro. É falar do coração. Em que nível vocês estão?

Como falar

Os estudiosos afirmam que há seis transformações em qualquer comunicação:

- O que você queria dizer (ou seja, pensa que disse)
- O que você realmente disse (ou seja, os sons de sua boca)
- O que o outro realmente ouviu (ou seja, os sons ouvidos)
- O que o outro quis ouvir (ou seja, pensa que ouviu)
- O que o outro fala que ouviu (ou seja, após processar o que acha que ouviu)
- O que você acha que o outro entendeu (ou seja, o feedback final)

Como na brincadeira do telefone sem fio, o que você queria dizer pode ser muito diferente do que você acha, no final, que o outro entendeu! Isso acontece todo dia em qualquer relacionamento. A comunicação sempre é trabalho duro. Quando os filtros estão sujos, ocorrem muitos mal-entendidos entre o casal, pois um assume coisas que o outro, na verdade, não quis afirmar. Portanto, é necessário ter clareza na comunicação. Ela só é efetiva se há realimentação similar ao que se intencionava comunicar (ponto 6 = ponto 1). Em outras palavras, quando o outro repete corretamente aquilo que você queria dizer, então houve compreensão na comunicação. Isso não resolve tudo, mas é um passo fundamental para o entendimento mútuo.

Precisamos cuidar com o que falamos (Tg 3.3-10; 1Pe 3.10; Pv 25.11; 15.23), pois as palavras faladas não voltam mais... De fato, o que expressamos verbalmente em geral se origina de nossos pensamentos internos, de como falamos conosco mesmo. Isso resulta em duas atitudes: 1) precisamos desenvolver o hábito de pensar antes de falar (Pv 15.28; 12.18; 14.29; 21.23); 2) precisamos cuidar também do que pensamos (Mt 15.18-19).

Além disso, a sinceridade é fundamental para a boa comunicação, até para dizer que o outro está falando muito ou incomodando com suas críticas ou sarcasmo. Precisamos desenvolver o hábito de falar a verdade em amor (Ef 4.15,25). Isso significa ser sincero, mas ter tato para se adaptar às circunstâncias. Afinal, quem sempre fala o que quer, sem filtro algum, acaba ouvindo o que não quer e se dá mal na vida (Pv 29.20; 18.13). Adicionalmente, ter sempre uma comunicação sincera e verdadeira gera segurança no parceiro e estimula a confiança mútua (como nos casos de ciúmeira). Sua palavra vale ouro; preserve-a sempre. Quando não puder cumprí-la, avise com antecedência.

Ainda outra dica para a boa comunicação é saber escolher o momento propício para a conversa. O cansaço físico, mental ou emocional geralmente não gera uma boa atenção ao que o outro quer comunicar, descartando possíveis partes importantes da fala.

Como ouvir

A Bíblia nos orienta a sermos “prontos para ouvir” (Tg 1.19). Mas o que é ouvir? Ouvir é compreender o que a outra pessoa realmente quer dizer. É uma atitude intencional e ativa, pois exige esforço para perceber todas as nuances de comunicação envolvidas. Muito é passado pelos complementos da palavra falada: entonação do discurso, expressões faciais, gestos, etc. Isso significa que, quando o outro está falando, você não está pensando sobre como vai responder, mas sim prestando atenção no que o outro quer comunicar. Ouvir o outro não é natural; a maioria das pessoas prefere falar. Por isso exige esforço para a boa prática. Ouvir significa ser capaz de reproduzir corretamente o que o cônjuge falou e o que estava sentindo ao falar. Além disso, pelas suas reações ao que fala, o ouvinte pode conduzir a conversação e estimular (ou não) que o outro revele sua intimidade.

Um hábito estranho e pouco salutar de algumas pessoas é o de tentar adivinhar o que o outro vai falar, ou até de completar a frase do outro antes que ele possa se expressar. Embora isso possa acontecer naturalmente em um relacionamento prolongado e íntimo, geralmente produz apenas confusão, pois o ouvinte não está realmente prestando atenção no outro, mas já está interpretando o que ele diz e complementando seu pensamento segundo seus pressupostos. Reforçar esse hábito vai na direção contrária de aprender a realmente ouvir o que o outro está comunicando.

Boa comunicação implica em demonstrar interesse pela pessoa do cônjuge, descobrir o que experimentou a cada dia e como reagiu. Isso envolve ouvir olhando nos olhos, ouvir com o corpo todo. Dê atenção completa. Só ouça, sem propor soluções. A interação afetiva pode até ser sem palavras, com carinhos que demonstram proteção e compreensão. Na conversa, o homem precisa aprender a anuir verbalmente enquanto ouve, para demonstrar continuamente seu interesse e atenção (pois é isso que as mulheres fazem). A mulher precisa entender que o homem silente não está necessariamente desatento. Em geral, ele se expressa apenas quando concorda com o que ouve (deve evitar concluir que a anuência da esposa expresse concordância; geralmente só expressa interesse). É preciso aprender como é o estilo de falar e ouvir do outro, para que haja boa comunicação.

Ao ouvir, devemos realimentar o outro, expressando nossa compreensão do que está sendo comunicado. Podemos parafrasear o que o outro disse, para clarificar que entendemos o que foi dito. Podemos comentar o que percebemos da expressão não verbal da pessoa que fala ou dos sentimentos expressos por ela. Podemos fazer perguntas para encorajar uma explicação mais ampla (“Conte-me mais sobre isso...”).

Em suma, preste atenção nos 10 Mandamentos para ouvir bem:

1. Não julgue nem avalie até ter certeza que comprehendeu bem o que o outro falou.
2. Não adicione suas percepções ou inferências ao que foi dito. Atenha-se às palavras e aos sentimentos expressos (incluindo a comunicação não verbal).
3. Não assuma que o que ouviu é exatamente o que foi expresso ou o que se queria expressar. Repita e clarifique até ter certeza de que houve efetiva comunicação.
4. Não permita que sua atenção se desvie. Demonstre seu interesse olhando nos olhos e dando atenção completa à pessoa que fala, sem fazer outras coisas junto.
5. Não se feche a opiniões contrárias ou ao modo usado para expressar um pensamento. Desconsidere o ruído e concentre-se no que foi fundamentalmente comunicado.
6. Não se permita supor que o outro vai falar algo, não complete o pensamento do outro. Isso atrapalha sua percepção do que o outro está realmente comunicando.

7. Não interprete as palavras de modo diferente do que o faz a pessoa que fala. Isto é o que mais gera ruído na comunicação. Se não entendeu o que ela quis dizer, pergunte.
8. Não use o tempo em que o outro está falando para preparar sua resposta. Dedique atenção total ao que o outro está comunicando. Não se esqueça de manifestar anuência.
9. Não receie a repreensão ou o que o outro tem a dizer sobre o assunto.
10. Não tome o tempo todo para sua comunicação, sem dar tempo apropriado para que o outro também se comunique.

JLHack, março/2018

Bibliografia

WRIGHT, H. Norman. *Communication: key to your marriage*. Ed. rev. Ventura: Regal, 2000.