

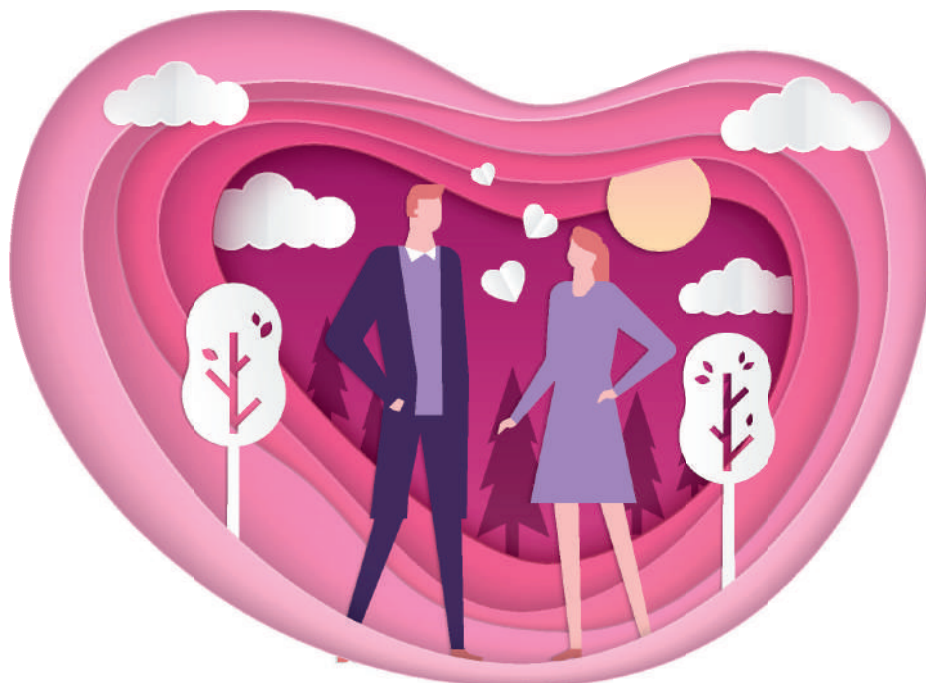


Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

Ouvir com
o coração
para viver

OUVIR COM O CORAÇÃO



Ouvir com o coração quer dizer perceber aquilo que as palavras não disseram. É penetrar nas camadas mais profundas das pessoas que você ama. Infelizmente, somos especialistas em escutar os sons das palavras, e não as ouvimos com o coração.

Temos a escolha de viver num casulo mental, próximo, fisicamente, das pessoas, mas, psiquicamente, muito distante delas. Nesse caso, não resgataremos as pessoas que amamos. Experimentamos a masmorra da solidão, sendo prisioneiro, vivendo em uma sociedade livre!

Segundo a TIM, é preciso aprender a penetrar no mundo das pessoas. Ouvir com o coração deveria fazer parte de nossa rotina, mas não é o que percebemos na maioria das vezes: somos ótimos em julgar e apontar o dedo para a falha dos outros, mas péssimos em ouvi-los e acolhê-los.

Para desenvolver a arte de ouvir com o coração é preciso ter sensibilidade, ouvir aquilo que as palavras não dizem, escutar o silêncio.

Muitas vezes, nossas atitudes limitam o outro, porque achamos que estamos sempre certos e que o outro está errado e queremos resolver as coisas sozinhos, do nosso jeito.

O próprio conflito gerado por essa forma de pensamento dualista e separatista que define tudo em termos de certo e errado, ganhador e perdedor, bom e mau, reflete um Circuito Fechado da Memória e desencadeia, na maioria das vezes, conflitos nas relações.

Para sair desse circuito é preciso aprender a ouvir com atenção, com o coração e dialogar de forma multifocal, ampliando nosso olhar e nossas habilidades de nos relacionarmos com o outro com empatia e assertividade.

PARA APRENDER A OUVIR COM O CORAÇÃO, VOCÊ PRECISA:

1. APRENDER A SE OUVIR COM O CORAÇÃO

Quem não consegue ouvir a si mesmo nunca saberá quem você realmente é e, conseqüentemente, nunca aprenderá a ouvir o outro.

Então, querido(a) aluno(a), o primeiro passo é investir ainda mais em você, faça um autodiálogo franco e sincero consigo e converse com seus fantasmas do passado. Encontre a criança, o adolescente e o jovem que foi um dia, e pergunte sobre suas lágrimas, suas tristezas, seus medos, suas dores, e identifique o que ainda o(a) magoa e o(a) conforte. Identifique quais Janelas Killer precisam ser reeditadas e pratique o D.C.D. até conseguir libertar-se. Redescubra os sonhos, e tudo que lhe dava prazer e alegria e resgate a simplicidade das pequenas coisas que o(a) fazia feliz.

2. SER DISPONÍVEL

Esteja aberto ao outro, de forma franca. Ter disponibilidade de ouvir o que o outro tem a lhe dizer, ou até tentar entender o que, talvez, ele gostaria de dizer e não consegue. Perguntar, fazê-lo se sentir importante em sua vida. Buscar entender as atitudes do outro pelo prisma dele, entender o percurso e os obstáculos que ele teve. Lembre-se de que cada ser humano é único, com experiências e marcas distintas, que vê e sente de forma exclusiva. Tenha um cuidado especial para com as pessoas que julga serem complicadas, com os errantes e os ansiosos.

3. OUVIR O QUE AS PALAVRAS NÃO DISSERAM

Tenha a sensibilidade de respeitar as lágrimas visíveis e perceber as que nunca foram choradas. Tenha a sensibilidade de perceber que cada ser humano é construído por Janelas que podem aprisionar seu EU em locais sombrios de sua mente adoecida.

4. APRENDER A LINGUAGEM DA EMOÇÃO

No raciocínio lógico-matemático, 2 mais 2 é igual a 4, mas na matemática da emoção, 2 mais 2 pode ter infinitos resultados. Uma determinada experiência pode ser percebida e processada de forma totalmente diferentes para duas pessoas que possuem, inclusive, o mesmo DNA, ou foram criadas em uma mesma família.

Portanto, comece a fazer perguntas. Tenha a coragem de perguntar, inclusive às pessoas que lhe são mais preciosas, o que você fez que as magoou, em quais aspectos precisa melhorar, ou fazer, para que a relação de vocês seja ainda mais forte e saudável.

A linguagem da emoção, quando utilizada de forma inteligente, aproxima pessoas, cruza mundos emocionais e constrói relacionamentos saudáveis e produtivos.

Aprenda a se comunicar com as pessoas que ama, expressando seus sentimentos mais sinceros e deleite-se com o prazer de ouvir e ser ouvido verdadeiramente.

5. APRENDER A TRANSFERIR O CAPITAL DAS SUAS EXPERIÊNCIAS

Cuidado Transfira às pessoas que ama o que o dinheiro não pode comprar: “o capital das suas experiências”! Seja um apóstolo da sociabilidade, um ser humano inesquecível no teatro social!

Compartilhe com o outro quem você é e se permita conhecer o outro a partir da história pessoal dele. Essa prática permite diminuir a distância psicológica que existe entre as pessoas, além de possibilitar aprendizagem mútua.

Quando compartilhamos nossas lágrimas com nossos filhos, por exemplo, ensinamos a eles que também podem chorar as deles. Quando falamos de nossos erros, ensinamos que errar faz parte do processo de crescimento. Quando contamos sobre nossas batalhas e como as superamos, mostramos que a vida tem altos e baixos para todos, e que ter sucesso, nem sempre é sair vencedor, mas buscar ensinamentos que o prepare para novas batalhas.

6. APRENDER A OUVIR O QUE NÃO DESEJA

Ouvir apenas o que queremos ouvir não é saber ouvir. É preciso se colocar no lugar do outro e tentar compreender o que está se passando por dentro dele.

Quantas vezes ouvimos críticas sobre nossas atitudes, nossas opiniões? Ser criticado faz parte de nosso dia a dia, e temos que ter maturidade para lidar com elas. No entanto, quando não preparamos nosso Eu, podemos reagir agressivamente, ficar irritado(a) ou magoado(a).

Como diz Dr. Cury, toda pessoa que não sabe ouvir, não sabe mapear seus erros, não sabe pedir desculpas, levará para o túmulo seus conflitos.

E quando ouvir algo que não deseja ou que não concorda, pratique o Silêncio Proativo que aprendeu em nossa primeira aula. Reflita profundamente e busque identificar o que você pode absorver, o que de fato lhe pertence, para que possa crescer e tornar-se um ser humano ainda melhor. E o que não lhe pertencer, não pegue para você impugne esses pensamentos e determine que eles não irão roubar sua tranquilidade.

FERRAMENTA: OUVIR COM O CORAÇÃO

O objetivo dessa ferramenta é levá-lo a analisar sua forma de ouvir e auxiliá-lo a desenvolver a arte de ouvir com o coração.

Escolha um local tranquilo, no qual não será interrompido(a), respire profundamente e viaje no mundo de seus pensamentos e emoções.

1º PASSO: IDENTIFICAR EM SUAS RELAÇÕES, QUAIS DEVE PRATICAR OUVIR COM O CORAÇÃO

No quadro abaixo, escreva o seu nome e o nome das pessoas importantes com as quais convive, no âmbito familiar, acadêmico/profissional e social, que gostaria de ouvir mais, ser mais ouvido e, conseqüentemente, estreitar vínculos afetivos.

Em seguida, avalie, de forma sincera, como você se sente com o tipo de relacionamento que mantém, atualmente, com cada um deles: Muito Satisfeito, Satisfeito ou Insatisfeito.

RELACIONAMENTO	NOME	MUITO SATISFEITO	SATISFEITO	INSATISFEITO
EU				
FAMÍLIA				

OUTRAS PESSOAS DO MEU CONVÍVIO				

Feito o mapeamento, identifique o que você precisa fazer para melhorar as relações com essas pessoas. Quem precisa ouvir com o coração, ter mais paciência, com quem precisa estar mais disponível, cruzar mundos emocionais, transferir suas experiências, aprender a ouvir o que não quer ouvir?

DESAFIO AGE – DIA 11

Seu desafio é dedicar tempo para perguntar às pessoas que você mais ama:

“Que pesadelos te assombram?”

“Que sonhos você soterrou?”

“O que eu posso fazer para te tornar mais feliz?”

“Onde eu errei e não soube?”

“Quais são suas mágoas?”

“Que dores emocionais o(a) abate?”

“Que lágrimas vocês choraram e nunca teve coragem de me falar?”

Agora, nos conte como foi essa experiência!

[illegible]

Conheça mais do que a sala de estar das pessoas que ama!



age