

Notas +Juntos: Saber Ouvir

Nós aprendemos a comunicar desde o berço e continuamos a aprender das nossas famílias, dos nossos colegas da escola, dos nossos colegas de trabalho e por aí fora. Há algumas formas em que podemos mostrar que não queremos ouvir de todo: evitar e retirar-se são uma forma de fugir, a pseudo-audição falsifica o interesse e a audição seletiva sintoniza com a conversa ou ignora-a apenas de acordo com pontos de interesse.

Quando ouvimos podemos dizer e fazer coisas que tiram a atenção do ponto principal e de quem está a falar. A tabela em baixo mostra alguns maus hábitos. Podemos relacionar-nos com alguns e outros nem por isso, mas pode ser útil como base para discussão. Vale a pena tentar desenvolver novos hábitos de saber ouvir para o bem do nosso cônjuge e de outros com quem comunicamos diariamente¹.

Mau hábito	O que é?	Como é que pode fazer o outro sentir?
Interromper	Expressar o próprio ponto de vista antes da outra pessoa ter acabado de falar.	Desencorajado. Frustrado. Como se a minha opinião não tivesse valor.
Dar conselhos indesejados	Entrar na conversa para tentar "resolver" os problemas do outro.	Menosprezado. Só queria que o outro ouvisse com simpatia.
Ser crítico.	Críticas, culpar o outro e defesa. Julgar uma situação.	Reprimido. Não aceite por quem é. Não ser bom o suficiente.
Tranquilizar	Tranquilizar e dizer que tudo vai correr bem de forma inapropriada ou constante. Humor mal usado.	Sufocado. Os meus sentimentos não são levados a sério.
Desviar o olhar	Não olhar nos olhos mostra que não está a ouvir bem.	Sinto-me rejeitado.
Contar a sua própria história	Contar as experiências próprias em vez de ouvir.	Sinto-me rebaixado. Magoado. Sinto que não tenho valor.
Racionalizar	Ter uma resposta para tudo	Sinto-me rebaixado. Magoado. Sinto que não tenho valor.

Os 3 pontos de Saber Ouvir

Ouvir bem é algo que pode ser aprendido². Não é fácil e leva prática. Também pode parecer desnecessário, quando estamos a discutir os resultados do futebol ou os eventos recentes na telenovela favorita, mas pode fazer uma grande diferença se estivermos a ouvir o nosso cônjuge a falar sobre um dia particularmente difícil no escritório, ou com os filhos, ou quando nós estamos a partilhar os nossos sentimentos acerca da família do nosso cônjuge, preocupações de dinheiro ou um problema em particular.

Um bom ouvinte fica ativamente envolvido com quem está a falar de forma a compreender o ponto principal daquilo que está a tentar comunicar. Não está apenas à espera passivamente para que o outro acabe de falar; está a mostrar ao outro que quer ouvir o que ele/ela tem a dizer.

1 Atenção:

Um bom ouvinte dá a sua atenção total às palavras, isto é, o que está a ser dito. Está a ouvir **como** as coisas são ditas e que sentimentos e necessidades estão por baixo da superfície. Também está a prestar atenção para aquilo **que não está a ser dito** – ao silêncio.

Um bom ouvinte vai também apanhar os sinais da linguagem corporal. Tal como nós ouvimos com mais do que os nossos ouvidos, nós comunicamos com o nosso corpo inteiro. A nossa linguagem corporal reflete o que se está a passar lá dentro: então se estivermos zangados mostra na postura rígida e punhos cerrados; se estivermos defensivos, podemos ter os braços cruzados; se estivermos satisfeitos, a nossa postura vai ser relaxada e aberta; se estivermos a expressar sentimentos honestos, então a nossa linguagem corporal vai expressar isso. Semelhantemente, se tentarmos esconder os nossos sentimentos devemos estar cientes de que a maioria das pessoas terá a sensação intuitiva de que algo não está bem.

2 Conexão

Um bom ouvinte usa todos os seus sentidos: ouvidos para ouvir; bom contacto visual; expressão facial relaxada e postura corporal mostram que presta atenção e que tem um coração que se preocupa e uma mente para compreender.

3 Compreensão:

Bons ouvintes verificam se compreenderam bem aquilo que está a ser dito. Então, poderão repetir aquilo que acabaram de ouvir de vez em quando. Peritos chamam isto "refletir de volta". O ouvinte também poderá fazer uma ou duas perguntas para clarificar a sua compreensão da situação ou dos sentimentos do outro. Depois, se houver faltas de compreensão, o orador pode explicar o que quer dizer de outra forma. Isto não significa interromper o orador com as suas opiniões. Significa sim que vai fazer uma pergunta apropriada na altura certa.

O dom de ser um bom ouvinte, um dom que requer prática constante, é talvez o dom mais curativo que alguém pode ter, pois permite que o outro seja quem é, envolva-o num lugar seguro, não julga e não dá conselhos, aceita-o como é sem tentar mudá-lo, e comunica apoio a um nível mais profundo do que as palavras transmitem.
Gerard Hughes

Perguntas para ajudar a desenvolver competências para ouvir

1. Como se sentem quando alguém vos ouve verdadeiramente?
2. Olhem para a tabela de maus hábitos juntos. É fácil ver os maus hábitos de outra pessoa. Consegues ver os teus?
Concordem sobre um ponto de ação para ajudar-vos a "quebrar" um mau hábito.
3. Leiam "Os 3 pontos de Saber Ouvir" juntos. Agora pratiquem. À vez façam o papel da pessoa a falar e da pessoa a ouvir.
Quando forem a pessoa que fala, digam ao cônjuge sobre uma experiência recente e como se sentiram sobre ela (ex. numa festa, durante as férias ou durante um acidente).
Quando estiverem a ouvir pratiquem "refletir de volta" para verificar compreensão.

1. Baseado nos princípios ensinados por Acorn Christian Healing (Cura Cristã Acorn). Usado com permissão.

2. Para mais informação contacta Acorn Christian Healing, Whitehill Chase, Bordon, Hampshire, GU35 0AP. Tel: 01420 478121. Web: www.acornchristian.org.