

A arte de Ouvir e Dialogar

[<< Voltar ao Índice](#)

Escrito em: 07/05/2005 às 15:14:05

Por: Pr. Josué Gonçalves

A ARTE DE OUVIR É:

- 1) Arte de se esvaziar para ouvir o que os outros tem para dizer e não o que queremos ouvir.
- 2) A capacidade de se colocar no lugar dos outros e perceber as suas dores e necessidades sociais.
- 3) Penetrar no coração psíquico e desvendar as causas da agressividade, da timidez, da angústia, dos comportamentos estranhos.
- 4) Interpretar o que as palavras não disseram o que as imagens não revelaram.
- 5) Ter a sensibilidade para respeitar as lágrimas visíveis e perceber as que nunca foram choradas.

A ARTE DE DIALOGAR É:

- 1) Arte de falar de si mesmo.
- 2) Trocar experiência de vida.
- 3) Revelar segredos do coração.
- 4) Ser transparente. Não simular os sentimentos e as intenções.
- 5) Não ter vergonha das suas falhas e nem medo dos seus fracassos.
- 6) Respeitar os limites e os conflitos dos outros. Não dar respostas superficiais.
- 7) O diálogo interpessoal que cruza os mundos psíquicos e implode a solidão.

A arte de ouvir e de dialogar são duas das mais nobres funções da inteligência. Elas são cultivadas no terreno da confiabilidade, da empatia e da liberdade. Onde a falta de confiança, muitas cobranças excessivas e controle social, essas duas preciosas artes da inteligência não sobrevivem.

As duas artes de complementam. Uma depende da outra. Quem não aprender a ouvir nunca saberá dialogar. Quem não aprender a falar de si mesmo, nunca será um bom ouvinte.

A RELAÇÃO CONJUGAL

Grande parte dos casais desenvolvem uma grave crise afetiva porque não aprendem a arte de ouvir e dialogar. Sabem conversar, mas não sabem falar de si. Conversam sobre política, dinheiro, teatro, mas emudecem sobre suas histórias. Sabem ouvir sons, mas não a vós da emoção. Têm ousadia para brigar, mas têm medo de falar dos próprios sentimentos. Ficam anos juntos, mas não se tornam grandes amigos.

A personalidade é uma grande casa. A maioria dos maridos e esposas conhecem, no máximo, a sala de visita uns dos outros. Conhecem os defeitos de cada um, mas não as áreas mais íntimas do seu ser. Discutem os problemas, mas não se tornam cúmplices da mesma aventura.

Não revelam as sua mágoas, não falam dos seus conflitos, não apontam sua dificuldades. Se você quer cultivar o amor, o melhor caminho não é dar caros presentes, mas dar uma jóia que não tem preço: o seu próprio ser. A arte de ouvir refresca a relação e a arte de dialogar nutre o amor. São leis universais que fundamentam a qualidade de vida das relações sociais.

Quem deseja cultivar o amor precisa ter coragem para fazer pelo menos quatro importantes perguntas durante toda a vida à pessoa que ama: quando eu a(o) decepcionei? Que comportamentos meus a(o) aborrecem? O que eu deve fazer para torna-la(o) mais feliz? Como posso ser um(a) amigo(a) melhor?

Você têm feito com frequência essas perguntas? Muitos nunca as fizeram. Eles consertam as trincas da parede, mas não as trincas do relacionamento; estacam a água da torneira que vasa, mas não o vazamento da amizade e da afetividade.

Belos casais com belos começos têm tristes finais, porque não treinaram ser amigos, não treinaram trocar experiências. São ótimos para defender seus pontos de vistas, mas raramente reconhecem seus erros. Quem não erra? Quem não tem atitudes tolas? Ganham batalhas, mas perdem o amor.

A dependência na espécie humana e as lições de vida.

Muitos pais trabalham para dar o mundo aos filhos, mas se esquecem de abrir o livro da sua vida para eles. Muitos professores dão milhões de informações lógicas para os seus alunos, mas nunca contam os capítulos da sua história.

Quanto mais inferior é a vida de uma espécie, menos dependente ela é dos seus progenitores. No mamífero, há uma dependência grande dos filhos em relação aos pais, pois eles necessitam, não apenas do instinto, mas de aprender experiência para poderem sobreviver.

Na nossa espécie, essa dependência é intensa. Por que? Porque as experiências aprendidas são mais importantes do que as instintivas. Uma criança de sete anos é muito imatura e dependente, enquanto muitos mamíferos com a mesma idade são idosos a beira da morte.

Infelizmente, a família moderna tem se tornado um grupo de estranho. Pais e filhos respiram o mesmo ar, se alimentam da mesma comida, mas não desenvolvem a arte de ouvir e dialogar. Não tem havido aprendizado mútuo das lições de vida. Eles estão próximos fisicamente, mas distantes interiormente.

O mesmo processo tem acontecido nas escolas. No livro Pais Brilhantes, Professores Fascinantes, comento que a educação está em crise e comete vários erros. Ela desconhece os papéis da memória. Por isso não desenvolve ferramentas adequadas para formar pensadores. Usa a memória das crianças como um depósito de informações.

O excesso de informações gera falta de deleite de aprender e ansiedade. O pequeno microcosmo da sala de aula tornou-se um canteiro de pessoas estranhas, tensas, sem relacionamento mais profundo. A educação tem de se humanizar. O professor deve falar do seu mundo, enquanto fala do seu mundo exterior. Enquanto ensina física, matemática, química, línguas.

Professor e aluno ficam anos juntos sem cruzar suas histórias, sem aprender lições mútuas de vida. O resultado? Os alunos saem das universidades com diplomas nas mãos, mas despreparados para lidar com fracassos, decepções, desafios, confrontos. Não sabem abrir as janelas da sua mente, libertar sua criatividade, pensar antes de reagir, interpretar o que as imagens não revela e resgatar a liderança do “eu” nos focos de tensão.

Para finalizar, gostaria de dizer que se você quiser ter uma família perfeita, filhos que não o decepcionem, alunos que não o frustrem e colegas de trabalho que não o aborreçam, é melhor mudar-se para outro planeta. Aceite as pessoas que os seus limites e construa relações saudáveis com elas. Como disse, a melhor maneira de construir excelentes imagens nos solos da memória das pessoas é surpreendendo-as, tendo comportamentos inesperados.

Nunca critique alguém antes de valoriza-lo. Não poucas vezes errei por apontar primeiro o erro dos outros, inclusive das minhas queridas filhas. Felizmente, aprendi que primeiro devemos elogiar, conquistar o território da emoção, para depois conquistar os terrenos da razão.

Grave essa perla: uma pessoa inteligente aprende com os seus erros; uma pessoa sábia aprende com os erros dos outros... Transforme a relação com as pessoas que você ama numa grande aventura.

O MESTRE DOS MESTRES DA QUALIDADE DE VIDA

Grande homens tem medo de falar de si mesmos

Há muitos padres que tem um caráter excelente, amam a Deus, mas nunca tiveram coração de abrir a caixa de segredo da sua vida. Tem receio de falar de seus conflitos, de suas crises depressivas para seus amigos. Não encontram alguém que possa ouvi-los sem criticá-los. Tem medo de não ser compreendidos.

Há muitos pastores protestantes que tem gasto sua vida para servir a Deus e às pessoas, mas igualmente se isolam dentro de si. Conhecem muitas pessoas, mas não tem amigos a quem possa

revelar seus sofrimentos. Alguns estão estressados e com síndrome do pânico, choram nos cantos do templo, mas calam-se. Têm medo de não ser compreendidos.

Há rabinos que ensinam por anos nas sinagogas. Recitam a Tora com maestria, mas não recitam a linguagem das suas angustias. Falam sobre tudo, mas emudecem diante das suas aflições.

Há líderes muçulmanos que orientam milhares de fieis. Eles explicam as suratas do Alcorão, comentam sobre Jesus descrito nos seus textos, mas não comentam sobre suas dores e seus temores. Ficam anos se martirizando. Adquiriram um conceito de que um líder não pode revelar suas lágrimas.

Há líderes budistas que ficam anos meditando, mas não abrem a sua boca para falar das suas crises depressivas. Ensinam as pessoas a mansidão e a humanidade. Alguns tomam a mansidão de Cristo com modelo, mas não têm o desprendimento para falar das suas dificuldades. Têm receio de ser julgados como frágeis.

Não apenas esses magníficos líderes espirituais se isolam em seus mundos nos momentos em que mais precisam falar, mas também líderes empresariais, políticos e sociais se aprisionam em seus casulos. Falam sobre o mundo exterior, mas não sabem dialogar sobre si mesmo. São controlados pelo medo do que os outros vão pensar e falar deles. Represam seus sentimentos, sufocam a sua qualidade de vida.

Jesus, como o Mestre dos mestres da qualidade de vida, não reagiu desse modo. Ele deu-nos excelentes lições fundamentais para expandirmos a arte de ouvir e dialogar. Usou sua própria história como modelo. No Getsêmani, momentos antes de ser preso, julgado e morto, não apenas como vimos, resgatou a liderança do “eu” no teatro da sua mente, mas também não escondeu a sua angustia e seus sintomas.

Ele teve a coragem de chamar um grupo de amigos (Pedro, Tiago e João) e falar para eles que sua emoção estava profundamente triste. Teve a coragem a coragem de mostrar seus sofrimentos e sintomas psicossomáticos para discípulos tão jovens e inexperientes. Hora depois eles fugiram amedrontados, abandonando-o. Mas foi para essas frágeis pessoas que ele revelou a sua dor mais intensa. Não teve medo de ser incompreendido, julgado e criticado.

Poderia ter preferido mostrar heroísmo, mas ele precisa ensinar que dependemos uns dos outros, que necessitamos ser confortados e encorajados uns pelos outros. Mostrou que para ter qualidade de vida precisamos ser seres humanos e não heróis. As barreiras e as distâncias tinham de ser rompidas. A solidão deveria ser superada, pois só é útil para meditar e refletir, não para viver.

A pessoa mais forte que passou nesta terra chorou sem medo das suas lágrimas. Foi transparente. O fenômeno RAM registrou uma imagem excelente dele no inconsciente dos seus discípulos.

Eles aprenderam a amá-lo em toda situação. Entenderam que também passariam por crises e precisariam enfrenta-las e compartilhá-las. Seu comportamento os surpreendeu e os ajudou mais do que ajudariam hoje décadas de escola.

Mostrou nos que não devemos ter vergonha das nossas misérias e fragilidades. Para ele os fortes as declaram, pelo menos para os íntimos. Os fracos as escondem. Você forte ou fraco. Algumas pessoas cometem suicídio porque nunca tiveram coragem de abrirem seu ser. Outras tem seus sonhos esmagados, sua esperança dilacerada, sua criatividade esfacelada, seu amor pela vida dissipado, porque não souberam cruzar suas histórias. Tiveram medo da crítica dos outros. Viveram ilhadas dentro de si mesmas.

A sociedade moderna é superficial. Ela tem abortado a arte de ouvir e de dialogar. As pessoas representam, vivem maquiadas. Certas coisas não devemos falar publicamente, mas para um grupo de amigos íntimos como Jesus fez. Espero que com o PAIQ possamos começar a reverter esse processo.

O MESTRE NA ARTE DE OUVIR E DIALOGAR

Somos a única geração de toda a história que conseguiu destruir a capacidade de sonhar dos jovens. Nas gerações passadas, os jovens criticavam os conceitos sociais, sonhavam com grandes conquistas. Onde estão os sonhos dos jovens? Onde estão os seus questionamentos?

O sistema social é tão agressivo que tornou os jovens passivos, controlou-os internamente, roubou-lhes a identidade, transformou-os em número de identidade. Eles não criticam o veneno do

consumismo, a paranóia da estética e a loucura do prazer imediato produzido pela propaganda da mídia. Para muitos deles, o futuro é pouco importante. O que importa é o hoje. Não tem uma grande causa para lutar.

Os pais e professores deveriam ser vendedores de sonhos. Deveriam plantar as mais belas sementes no interior dos jovens para fazê-los intelectualmente livres e emocionalmente brilhantes.

Jesus Cristo foi um excelente vendedor de sonhos. Ele inspirava as pessoas que o seguiam. Levava-as a sonhar com grandes conquistas, conquistas de uma vida irrigada com paz, justiça, sabedoria.

Conquistas de uma vida exuberante. Ele exaltava a vida humana.

Quando alguém queria saber sobre sua origem, ele não falava sobre sua origem eterna, mas sobre sua origem temporal. Ele era demasiado humano. Proclamava a todos os ouvintes: “Eu sou o Filho do homem”. O que isso significa? Significa valorizava a sua natureza humana, amava ser uma ser humano, amava não ter rótulo. Era profundamente apaixonado pelo vida.

Nunca analisei alguém que amasse tanto a vida como ele. Nós amamos as coisas que a vida nos trás, como dinheiro, casa, prestígio social, carro, conforto material. Ele amava existir, pensar, sonhar, criar, dialogar, ouvir. Nunca investiguei alguém que dizia orgulhosamente que era um ser humano. A vida humana, de fato, era uma pérola inigualável para ele. E para você?

Ao andar com ele, os insensíveis se encantavam pela vida, os agressivos acalmavam as águas da emoção e os iletrados se tornavam engenheiros de idéias. Sempre dócil ouvia os absurdos dos seus discípulos e, pacientemente, trabalhava nos recônditos das emoções deles.

Na última ceia, ele deveria ficar mudo, abatido, mas ainda teve fôlego para ter profundos diálogos com os seus íntimos. Os seus olhos estavam para fechar, mas ele conseguiu gerenciar seus pensamentos para dar importantes lições de vida. Disse que no seu reino a qualidade de vida era tão elevada, que o maior não era o que dominava e controlava os outros, mas o que servia, o que se doava, o que emprestava seus ouvidos e seu coração e não cobrava juros (retorno).

Ele foi um escultor de personalidade. Tinha prazer de dialogar com as pessoas que não tinham valor. Via uma obra de arte dentro do bloco de mármore da alma humana. Tinha um cuidado especial para com as pessoas complicadas, com os errantes, os ansiosos, os incautos.

Para o Mestre dos mestres, as pessoas que mais nos dão dor de cabeça hoje poderão vir a ser as que mais nos darão alegria no futuro. Invista nelas, cativa-as, ouça-as, cruze seu mundo com o mundo delas. Plante sementes. Não espere o resultado imediato. Colha com paciência.

Esse é o único investimento que jamais se perde. Se as pessoas não ganharem, você, pelo menos, ganhará. O que? Experiência, paz interior, e consciência de que fez o melhor.

Pontos sugeridos para reflexão e discussão:

1. A arte de ouvir é a capacidade de ouvir sem preconceito. Quando você escuta alguém procura se colocar no lugar dele ou ouve o que quer ouvir?
2. A arte de dialogar é a arte de falar de si mesmo, traçar experiência de vida. Você têm medo de falar de si? Têm medo de ser criticado, julgado, incompreendido?
3. Como está seu relacionamento conjugal? Você têm sido um livro aberto para quem ama? Estão faltando elogios e sobrando crítica? Você têm feito pequenos gestos para encantar seu cônjuge?
4. Como está o seu relacionamento com os seus filhos? Você os critica muito? Têm cruzado a sua história com a deles? Têm parado para ouvi-los, conhecer seus sonhos, seus temores, suas angústias? Eles o conhecem? Conhecem suas metas, sucessos, fracassos, lágrimas?
5. O Mestre dos mestres não tinha vergonha de falar de si, não tinha medo das suas angústias. Existe alguma dor emocional ou conflito sobre o qual você gostaria de falar e não têm conseguido?

14/11/2004 – Augusto Cury

Extraído do Livro 12 Semanas Para Mudar uma Vida
Editora Academia de Inteligência – Edição – ano 2004

