

# Primeiro de tudo, escutar

*“Deixe-me ouvir sua voz, porque sua voz é suave” (Cantar 2,14).*

**P. Ricardo E. Facci**

Geralmente, entre duas pessoas que se gostam muito, que se amam, que são amigos ou são esposos, desejam se escutar. Escutar ao outro é disfrutar de sua voz. “Deixe-me ouvir você, sua voz é suave”. Especialmente à distância a voz do outro é perdida. Que bonito é te escutar! eles geralmente expressam.

Mas, quando é necessário especificar o diálogo, sobre tudo, ao ter que falar assuntos delicados, nos encontramos com outro tipo de experiência. Quando um está expondo seu parecer e o outro o corta, uma, duas, três vezes... é possível que leve a perder a paciência. Ao instante aparece a queixa: “Ninguém te corrigiu esse mau hábito? Você já me interrompeu a idéia três vezes”. Em uma oportunidade Jorge me dizia: “Eu não deixo ninguém terminar uma frase, é a queixa da minha esposa, o sofrimento de meu filhos, nem te conto os colegas de trabalho”. Me dizia, “gero sempre experiências frustrantes”. Quando um corta ao outro, este não pode expressar o que deseja, experimenta que não o escuta atentamente, o que já se tem a resposta antes de realizar a exposição em sua totalidade ou, o que é pior, que o que o outro tem para dizer é mais importante que o se tem.

Alicia dizia que sempre respeitava muito ao seu marido, mas lhe era difícil escutá-lo. É que nos esquecemos que os sentimentos devem se manifestar nos atos. Se você sentir respeito, deve-se demonstrar nos atos esse respeito, e escutar é um ato de respeito.

Convenhamos que algumas pessoas parecem “disco riscado”, antigamente quando um disco de música se riscava, a agulha girava no mesmo sulco, por isso, repetia a mesma palavra até que se levantava o braço da agulha e se mexia manualmente, ou se apagava o toca-discos (aparelho para reproduzir a música desde um disco de pasta de vinil). Vamos ver, “sempre com a mesma música”. Defino o dito, repetição enjoativa de algo que já foi dito. Dizer uma e outra vez repetindo algo. Qualquer coincidência com a realidade é pura casualidade.

Me desculpe, estávamos falando de escutar, mas quis somar esta visão, porque este tipo de atitude não ajuda a que o outro se disponha a escutar sem interromper. Isso, porque adivinha aonde vai a coisa ou fazia onde se quer dirigir a conversação, por isso, pega um engarrafamento e chega antes ao final. De qualquer forma, tem que fazer sempre um grande esforço por escutar. Dá autoridade a nossa própria palavra, porque se um interrompe, o outro irá cair no mesmo, e se transforma em um diálogo de surdos, onde ninguém escuta ninguém.

Há pessoas que tem dificuldade em ouvir até que desabafam. Com um amigo me era difícil comunicar, então lhe perguntei a uma especialista, sua esposa, como fazer, e me dizia, primeiro deixa-lo desabafar e depois conversa tranquilo com ele.

Em todos os casos, sempre é melhor escutar, antes que qualquer outra opção. Apesar que venha con a mesma música, escute-a até o final.

Não há a menor dúvida de que não é fácil desenvolver o hábito de escutar. Mais ainda, “escutar amando”. Mas nunca há que baixar os braços para conseguir uma melhor comunicação. A escuta não deve ser passiva. Ao dizer, escutar amando, estamos dizendo que a escuta é uma atividade concreta. Amar na escuta é tentar entender, interpretar o que o outro está dizendo. Não somente o que dizem com as palavras, se não também, com o tom de voz, além de, descobrir o que diz nos gestos que está utilizando, no olhar, no rosto, no movimento das mãos. Algo que ajuda muito para atitude de escuta é tomar da mão ao esposo, a esposa, enquanto se dialoga.

Gostaria de ajudá-los com alguns conceitos a ter em conta para alcançar uma escuta profunda e serena. O primeiro que devemos ressaltar, é a capacidade de empatia. Aprender a si colocar no lugar do outro, como se diz “colocar-se nos seus sapatos”. Receber o que vem de quem vem, não desde os critérios que um tem, ou a visão sobre o tema que um desenvolveu.

Em segundo lugar, é necessário desenvolver a capacidade de discernimento e para isso a resposta está em compreender, entender com objetividade o que me estão dizendo. Para garantir este passo, é boa a técnica que eu chamo de espelho ou de rebote, enquanto o outro fala, um lhe devolve o que diz, além de, me exigir estar atento e o outro também tem essa seguridade. Algum exemplo: “segundo o que você está dizendo, vejo tal coisa...”; “você disse... entendi bem?”; “se eu não me engano, você está dizendo...” Por outro lado, é necessário ajudar a discernir não desde posturas pessoais ou egoístas, se não desde a sabedoria, para ajudar a tomar as decisões oportunas, si é o caso.

Terceiro, si se escuta amando, talvez, se descobre que um deve mudar. Há uma tendência que não ajuda a crescer, acreditar que sempre é o outro o que deve mudar, e muitas vezes é necessário focar em si mesmo. E o que é pior, se um está escutando procurando que o outro aborde algum tema de sua própria fraqueza, para esmagar sobre seu erro. Escutar assim, é fazê-lo com um grau de maldade!

No quarto lugar, para motivar a uma escuta plena, é necessário que, se tem algo negativo de fazer, se foque ao fazer e não que surjam julgamentos sobre o ser a raiz do fazer. Por exemplo: “ontem veio a mamãe e você não deu oi como deve ser, você estava com algo que te distraía ou tinha algum problema?” Assim, o que escuta vai estar confortável com a forma de presentear a problemática. Mas se por outro lado, se diz assim: “ontem veio a mamãe e você não deu oi. Você é um desastre!” Já se mudou o âmbito, desde um acontecimento, se passou a dizer que seu ser é um desastre. Desse modo, quem de manter a calma no “escutar amando”?

Quinto, não tirar coisas do baú das lembranças. Para uma ajuda concreta ao escutar, tem que plantar olhando como se pode continuar mudando ou crescendo em função do futuro. O passado, passado. Já não há nada para arrumar, nem para mudar, nem para melhorar, o que aconteceu já foi. E menos se pode fazer se “sempre com a mesma música”, como dissemos mais para cima. Só tem que focar no que se pode mudar, do passado nada pode mudar. E muito menos, quando se teve uma visão totalmente errônea e se quer manter essa visão como a grande verdade! Quanto dano faz essa atitude! Menos ainda, tirar panos ao sol para ocultar a própria falha!

Sexto, para facilitar um bom clima que favoreça a escuta, é necessário escolher um lugar tranquilo, sereno, sem barulhos, com a seguridade que ninguém escuta; evitar exposições grandes, porque pode aborrecer ao outro; evitar “subir na moto”, estas raivas que fazem perder os estribos, os tons de vozes que sobem consideravelmente, não favorecem uma atitude de escuta serena de parte do outro. Também não ajudam as exagerações ou generalidades, sublinhando que o outro “sempre é igual, você nunca faz nada por mudar, você jamais se dispõe...”

Eu fechei várias portas para ver se alguém vende “capacidade de escuta”. Não o encontrei em nenhum supermercado, nem nenhum otorrinolaringologista pode gerá-lo, visitei muitos cursos de capacidade de escuta, vi que eram somente teóricos, me disseram que se o “eu” é grande impossível que os cursos deem sucesso, dão diplomas, mas capacidade de escuta não. Ajudam aos que tem a predisposição. Então, aonde posso conseguir ajuda, perguntei.

Para escutar, o primeiro é calar. Alguma pessoa diz que é impossível. Claro, encontrei aonde se pode achar a ajuda: em Deus. Ele dá a força para saber dominar-se a si mesmo, a graça para calar e saber escutar amando. “Que tema diria Jesus em nossos diálogos? Como você escutaria Jesus? O que ele respondera?” Deus deve estar presente em todos os diálogos matrimoniais. “Vem Senhor, guia nosso diálogo, nos dê a graça de calar, de escutar amando”. O amor precisa que se saiba dialogar, e para fazê-lo é fundamental escutar. “Te amo, me escute”.

### **Oração**

Senhor Jesus, Você que escutou as necessidades e dores de tantos,  
Nos ajude a desenvolver a capacidade de escutar,  
que, em cada momento de diálogo aprendamos a calar antes que falar,  
a escutar antes de querer impor nossas ideias.

Nos dê o dom da humildade para deixar nosso “eu”  
e poder nos concentrar no “você”,  
em suas necessidades, em seu compartilhar sentimentos, em escutar suas visões.  
Te pedimos, Senhor, a graça de construir nossos diálogos  
desde o encontro com o outro, desde um amor que transcende  
os egoísmos, os individualismos,  
para se projetar a construir um nós em um profundo amor,  
que sabe se alimentar em cada encontro de diálogo. Amem.

### **Trabalho Aliança**

- 1.- É difícil nos escutarmos? Interrompemos a palavra do outro?
- 2.- Que exercício poderíamos fazer para nos ajudar a saber escutar?
- 3.- Se há falta de escuta: é um problema entre nós ou nos é difícil em todos os âmbitos que frequentamos?
- 4.- Colocamos a Deus em meio de nossos diálogos?

### **Trabalho Bastão**

- 1.- Geralmente é um problema de muitos não saber escutar: a que atribuímos isso?
- 2.- Como ajudaríamos a um matrimônio para que os esposos se disponham a escutar mais e melhor?
- 3.- Delinear 7 características do saber escutar.
- 4.- Em nossa comunidade: sabemos nos escutar?