“Leigos Semeadores do Evangelio no Coração da Familia”

Cartilha N° 489

Uma carta de Amor - Outubro de 2026

Aprender a dialogar para evitar a raiva.

“Tenham isto em mente, meus queridos irmãos e irmãs: devemos estar prontos para ouvir e tardios para falar e para sentir raiva” (Santiago 1,19)

Padre Ricardo E. Facci

Para haver diálogo no casamento, é essencial, como diz a Epístola de Tiago, estar disposto a ouvir.

E, ao mesmo tempo, diz que devemos ser lentos para falar. Isso me lembra o ditado popular de que "em boca fechada não entra mosca".

Mas ouvir com atenção, ouvir corretamente, é muito mais do que ficar calado. Nestas poucas linhas, quero compartilhar algumas ideias para analisar como melhorar a comunicação nas conversas diárias na vida de casado.

Uma das principais causas de problemas conjugais, como por exemplo, momentos em que parece que nada nos é dito, períodos de frieza e distanciamento, ou a sensação de ter chegado a um beco sem saída, ou ameaças de rompimento, separação e até divórcio, é a falta de uma comunicação genuína e profunda.

O amor é tudo, mas para sustentá-lo, nutri-lo e vivê-lo plenamente com perseverança, a comunicação é fundamental. Claro, uma boa comunicação. E a primeira coisa que diremos sobre comunicação eficaz é saber ouvir. Em todas as áreas, é importante saber ouvir. Imagine uma torre de controle de aeroporto que não sabe ouvir o que o piloto está dizendo, ou um médico que não escuta atentamente o que o paciente está dizendo, mesmo que o que ele esteja expressando esteja bem próximo de um diagnóstico. Ou, como aconteceu recentemente, um médico que deveria amputar a perna de uma mulher, mas devido à má comunicação e desatenção, amputou a outra.

Saber ouvir requer excelente sintonia. Quando você sintoniza uma estação de rádio com interferência, ruído ou microfonia de outras estações, não consegue entender nada. Portanto, saber ouvir requer um ótimo nível de conexão com a outra pessoa.

Quantas vezes, na vida de casado, uma frase mal ouvida acaba sendo mal interpretada! Ouvir não pode ser passivo; para ser eficaz, precisa ser uma ação ativa e atenta que exige concentração. Ouvir é uma capacidade que Deus deu à humanidade desde a Criação, uma capacidade que ajuda a desenvolver o potencial para relacionamentos duradouros e casamentos felizes.

Às vezes, tempo e energia são desperdiçados quando, devido à falta de atenção e à incapacidade de se conectar sem interferências, uma expressão é mal interpretada, levando a discussões e desentendimentos inúteis e improdutivos. Essas situações acarretam o risco de corroer a própria essência da vida conjugal: o amor.

O diálogo, e dentro dele a capacidade de escutar, é cada vez mais urgente na vida conjugal. Como dizemos em Hogares Novos, “escute com amor”. Amor implica foco no outro, e escutar nada mais é do que sintonizar-se com o outro. Sem amor, isso é impossível.

Gostaria de expressar algumas dimensões do que significa ouvir com amor.

A primeira é demonstrar interesse no que a outra pessoa está dizendo. Isso significa não interromper enquanto seu cônjuge fala. Significa também não fazer julgamentos de valor sobre o que está dizendo, minimizar o que foi expresso ou exagerar o problema. E significa não pensar em como refutar o que foi dito, porque quando você começa a pensar em respostas, sejam elas quais forem, você para de ouvir.

Posso les garantir que, geralmente, as pessoas querem ser ouvidas para desabafar ou para que a outra pessoa demonstre empatia e valide seus sentimentos. Quando alguém está sendo ouvido, busca segurança, talvez mencionando que o ouvinte também passou por experiências semelhantes ou dizendo: "Eu entendo o que você está passando". É útil interromper brevemente o que a pessoa está dizendo com pequenas expressões como: "Ah, então é isso que está acontecendo com você", "Entendo o que você está passando", "Sim", "E isso te afeta", etc. Isso demonstra que você está prestando atenção.

É muito útil para o ouvinte que a pessoa que expressa suas palavras e sentimentos não retome assuntos já discutidos. Caso contrário, parece que o "baú de memórias" é infinito. Outro ponto a ser evitado é permitir que um assunto sério se desvie para um rumo que deixe o ouvinte desconfortável, pois ele já consegue antecipar como a conversa terminará. Essas atitudes impedem que o ouvinte participe de forma madura, com a máxima paciência e serenidade, mantendo uma abertura receptiva — o ideal para uma boa comunicação. Com isso, quero enfatizar que a disposição para ouvir também é responsabilidade de quem fala.

A segunda coisa que considero importante é que, quando a pessoa terminar de falar, ou durante pequenas interrupções, seja possível repetir alguma expressão ouvida ou fornecer um breve resumo do que foi dito.

Ao mesmo tempo, você pode usar expressões sutis para ajudar a pessoa que está se abrindo a expressar seus sentimentos e transmitir o significado mais profundo do assunto. Por exemplo: "Sinto que você quer expressar isso..." ou "Acho que entendi algo assim...". Porque a chave é chegar ao cerne do que a pessoa quer comunicar.

Você precisa chegar à essência da mensagem. Talvez a pessoa esteja apenas abordando o assunto superficialmente e precise de ajuda para se aprofundar e chegar ao ponto fundamental. O ouvinte não deve apenas escutar o que a outra pessoa diz, mas também entender o que ela quer dizer. É preciso estar atento e ler nas entrelinhas.

Em terceiro lugar, é importante pedir à pessoa que está falando para detalhar um aspecto específico da conversa ou para explicar algo que não foi totalmente compreendido. Para isso, evite perguntas como "Para quê?" ou "Por quê?". É mais útil dizer: "Não entendi, você poderia esclarecer?" ou "Você poderia explicar o que aconteceu com você?".

Ao responder, é muito melhor usar "eu" ou "nós" em vez de "você". Evite sempre acusações, pois elas colocarão a outra pessoa na defensiva.

O diálogo é para o amor o que o ar é para os seres vivos. O diálogo genuíno previne discussões, momentos desagradáveis, repreensões injustas, acusações infundadas e gritos ao expressar um problema.

Mas é extremamente importante praticar o diálogo adequado, torná-lo um hábito, pois, geralmente, por não termos aprendido a dialogar, maus hábitos se instalam, como interromper quem fala, elevar a voz acreditando que isso convencerá a outra pessoa, pensar na resposta antes de ouvir, trazer à tona questões passadas desconfortáveis e expressar sentimentos que não refletem a realidade. O diálogo nutre e dá vida ao amor. É uma habilidade muito necessária; não devemos negligenciá-la. Como diz o apóstolo Tiago: "Sejam prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para se irar".

Oração

Senhor Jesus,
Tú que escutaste a tantos que tinham necessidades,
Ajuda-nos a escutar o nosso conjugue, os nossos filhos,
para que nunca se apague o amor matrimonial e o amor familiar.
Dai-nos:
o DON da paciencia, para que possamos escutar serenamente;
o DON da sabedoria, para comprender toda a dimensão do que o outro expressa,
o DON da palavra, para responder adequadamente ao que escutamos,
o DON da sinceridade, para que em nossos diálogos haja sempre a verdade,
o DON da coragem, para abrir de par em par às portas do coração.

Que a tua Mãe, que guardava tudo em silêncio no seu coração,
nos ensine que ouvir é melhor do que falar,
que buscar a verdade juntos é melhor do que impor,
que a melhor comunicação é necessária para sustentar o amor. Amém.

Trabalho Aliança

1.- Como avaliaríamos nosso diálogo? O que nos ajuda a dialogar? Em que áreas ainda precisamos fortalecer nosso diálogo?
2.- Qual expressão desse tema, que acabamos de ler, nos chama mais a atenção?
3.- Como casal, escolhemos um horário regular para dedicarmos ao diálogo?

Trabalho Bastão

1.- Compartilhar: De que maneira nos beneficiamos quando conseguimos estabelecer um diálogo conjugal genuíno? E de que maneira nos afeta quando não há diálogo?
2.- Como podemos aproveitar ao máximo as três sugestões oferecidas por esta reflexão em nosso diálogo? A. Concentre-se na outra pessoa. B. Compartilhe um resumo do que você ouviu. C. Peça à pessoa que está falando para elaborar sobre um dos tópicos.

3.- Quais são os motivos pelos quais não nos comunicamos?
- Individualismo
- Egoísmo
- Falta de conexão com a outra pessoa
- Relutância pessoal em conversar
- Esfriamento do relacionamento conjugal
- Preocupação excessiva com os próprios problemas
- Falta de tempo
- Interferência dos filhos
- Interferência de outros membros da família

Como podemos superar esses obstáculos?