



Quem se comunica se explica

Lição 7

Calcula-se que gastamos, aproximadamente, 70 por cento do dia em alguma forma de comunicação – falando ou ouvindo, lendo ou escrevendo. Através dessas atitudes, expressamos sentimentos, esclarecemos pensamentos e reforçamos ideias. As palavras são a base dos relacionamentos e a ponte que nos conecta com as outras pessoas. Já dizia o escritor francês Roland Barthes: “a linguagem é uma pele: com ela eu entro em contato com os outros”.

Sem as palavras, nossos relacionamentos seriam sem cor e nossa vida careceria de sentido.

As palavras têm um poder impressionante, tanto para o bem quanto para o mal. O apóstolo Tiago advertiu que a “língua é fogo” e que, “**como uma fagulha, põe em brasas tão grande selva!**” (Tiago 3:5, 6). Aliadas ao tom de voz e à linguagem corporal, elas possuem uma grande influência em nossos relacionamentos interpessoais. Como podemos ter uma boa comunicação em família? Vamos conhecer, agora, alguns princípios bíblicos que nos ajudarão nesse tema.

APRENDENDO JUNTOS

1 - Que conselho nos dá a Bíblia sobre o uso das palavras? *Colossenses 4:6*

No verso acima, o apóstolo Paulo nos traz uma interessante comparação, ao afirmar que nossas palavras devem ser agradáveis e “temperadas com sal”, ou seja, devem dar sabor, alegria e vida para as pessoas que ouvirão. Que tipo de reação estão produzindo as palavras que falamos? John Mason escreveu: “Nossas palavras são sementes que plantamos na vida dos outros”. Isso é uma tremenda realidade. Essas sementes exercem poderosa influência em todos os relacionamentos interpessoais que cultivamos e podem produzir frutos para vida ou para morte (Provérbios 18:21). Que tipo de sementes você está plantando na vida da sua família?

2 - A que comparou Salomão a palavra dita no tempo certo? *Provérbios 25:11*

O psicólogo Albert Mehrabian ficou conhecido pelos estudos a respeito da importância da linguagem corporal (linguagem não-verbal) no processo de comunicação. Ele constatou que a forma como falamos exerce um impacto maior do que o próprio conteúdo da nossa mensagem. Veja, a seguir, como a comunicação interpessoal é proporcionalmente constituída:

- 7% Verbal (somente palavras)
 - 38% Vocal (inclui tom de voz, velocidade, ritmo, volume e entonação)
 - 55% Não-verbal (inclui gestos, expressões faciais, postura e demais informações expressas sem palavras)
- Essa pesquisa deve nos levar a uma profunda reflexão a respeito da maneira como nos comunicamos, principalmente em nosso lar. Nem sempre nos preocupamos com o tom de voz ou com as expressões do nosso rosto. Por isso, permita-me dar algumas

dicas práticas para se obter uma conversação eficaz:

1) Escolha um momento adequado para comunicar-se com o seu cônjuge. Talvez exista um assunto que precisa ser resolvido, mas o momento não é o melhor. Situações de cansaço, acúmulo de problemas ou o estresse podem dar ao diálogo uma direção indesejada. Então, tenha bom senso e espere o melhor momento para “desabafar”.

2) Desenvolva um tom de voz agradável. Certa vez, ouvi alguém dizer: “Só grite em casa se a própria casa estiver pegando fogo”. Realmente, tome cuidado com o seu tom de voz. Sua família não é seu pelotão do exército. Isso deve ser ensinado aos filhos também.

3) Seja claro e específico. Isso cabe tanto para os homens quanto para as mulheres. Pense antes de falar. Mal-entendidos surgem de uma conversa confusa.

4) Seja positivo. Em muitos lares, 80 por cento de toda a comunicação é negativa. Crítica, reprovações, depreciação, palavrões e outros elementos negativos são constantes e destroem a alegria e o caráter. Essa prática nociva deve ser abolida do nosso linguajar, dentro e fora de casa.

5) Seja cortês e respeite a opinião do seu cônjuge

- Preocupe-se tanto com o conforto do seu cônjuge quanto você se preocupa com o seu.

3 - Que tipo de comunicação evita problemas?

Provérbios 15:1

Existe um velho ditado que diz: “Trata tua família como tratarias teus amigos, e a teus amigos, como a tua família”. Muitas pessoas têm dificuldades de falar ao cônjuge com a mesma fineza e educação com as quais tratam os amigos. Rapidamente, suas palavras ficam temperadas com o sabor picante do sarcasmo ou do desprezo. Compare as diferentes reações abaixo, de esposas que receberam uma mensagem dos maridos que avisavam que almoçariam fora naquele dia:

Esposa nº 1 - “Você não tem consideração! Trabalho o dia todo feito uma escrava, e você nunca pensa em ninguém a não ser em si mesmo. Você só quer saber de assistir televisão. Já estou farta!”

Esposa nº 2 - “Estou realmente precisando de uma folga hoje. Não saio de casa a semana inteira. Preciso ficar um pouco a sós com você, para podermos conversar num nível mais adulto”. Percebeu a diferença? A esposa nº 2 diz apenas como se sente, fato que seu marido não pode discutir. É uma mensagem emitida na primeira pessoa que elimina a possibilidade de ataque e defesa mútuos. A esposa nº1 culpa, julga e arrasa seu marido. Essa atitude é uma pólvora para uma discussão acalorada.

4 - Que outro importante conselho encontramos na Bíblia? *Tiago 1:19*

A grande verdade é que precisamos aprender a falar menos e ouvir mais. A falta de ouvir o cônjuge ou os filhos pode destruir o lar. O ditado popular nos ensina que “falar é prata, escutar é ouro”. Às vezes, a pessoa nem terminou de falar e já interrompemos, porque achamos que seremos ouvidos e que o outro se interessará pelo nosso “discurso”. Isso pode ser uma grande ilusão. Aprender a ouvir corretamente faz parte do plano divino para a nossa comunicação em família. A Bíblia diz: “O que responde antes de ouvir comete estultícia que é para vergonha sua” (Provérbios 18:13). “Tens visto um homem precipitado no falar? Maior esperança há para um tolo do que para ele” (Provérbios 29:20).

Dr. John Gray, autor do livro “**Os Homens São de Marte e as Mulheres São de Vênus**”, diz que mesmo quando os homens escutam as mulheres, às vezes eles ouvem algo bem diferente do que a mulher quis dizer. O problema é que ele olha só para as palavras. Porém, aquilo que ela sente é mais importante do que o que ela diz. Peter Drucker mencionou: “Mais importante na comunicação é ouvir o que não está sendo dito”. Vou citar o exemplo clássico daquela hora em que a mulher está escolhendo uma roupa para vestir. Quando ela diz: “Não tenho nada para usar”, ela está

querendo dizer: “Ajude-me a decidir”! O problema é que o homem entende: “Pare de ser mesquinho e compre-me mais roupas”! Percebeu? A compreensão de um é diferente da compreensão do outro e ambos precisam se ajustar. Ao mesmo tempo em que as mulheres precisam se comunicar com maior clareza, os homens precisam ouvir com uma postura menos defensiva, com o coração e não com a cabeça (razão lógica). Pierre de Marivaux mencionou: “Saber ouvir quase que é responder”.

5 - Que alerta fez Jesus sobre a vida em família?

Marcos 3:25

Uma das formas mais eficazes de se evitar a divisão na família é o diálogo. Todavia, Augusto Cury constatou uma triste realidade: “*A família moderna se tornou um grupo de estranhos. Dividem o mesmo espaço, respiram o mesmo ar, mas não penetram no mundo uns dos outros*”. Talvez parte da culpa seja devida ao uso excessivo da televisão e dos smartphones dentro de casa. As redes sociais, por exemplo, têm a capacidade de aproximar pessoas distantes e, ao mesmo tempo, distanciar quem está perto. Cada vez mais, precisamos reaprender a arte da comunicação “olho no olho”, principalmente com a nossa família. O escritor John Powell, em seu livro “**Por que Tenho Medo de Dizer-lhe Quem Eu Sou**”, descreve cinco níveis nos quais podemos nos comunicar:

Nível 5 - Conversação trivial - Neste nível, a conversação é superficial. Por exemplo: “Como vai você?” “Como foi o seu dia?”. Esse tipo de conversação pode até ser insignificante, mas é melhor do que o silêncio. Apesar de existir num ambiente familiar, não deve permanecer apenas neste nível.

Nível 4 - Conversação afetiva - Neste nível, há uma troca de informações que não são seguidas de comentários pessoais. Você conta o que houve, mas não revela como se sente acerca do ocorrido. É mais comum entre os homens, pois eles possuem mais dificuldade em expressar seus sentimentos.

Nível 3 - Ideias e Opiniões - Aqui tem início a verdadeira intimidade, pois, neste nível, você arrisca

expor pensamentos, sentimentos e opinião. Pelo fato de você sentir-se livre para verbalizar e se expor, o seu cônjuge tem maiores chances de conhecê-lo intimamente.

Nível 2 - Sentimentos e Emoções - A comunicação, neste nível, descreve o que está acontecendo dentro de você – como se sente em relação ao cônjuge ou a uma situação. Você verbaliza sentimentos de frustração, raiva, tristeza e felicidade. Uma boa combinação consiste em alternar os níveis de ideias/opiniões com o de sentimentos/emoções.

Nível 1 - Discernimento profundo - Neste nível, o casal experimenta perfeita harmonia em compreensão, profundidade e satisfação emocional. Normalmente, existe uma experiência culminante ou algo profundamente pessoal relacionado a este nível.

6 - A que conclusão chegou Salomão acerca do tempo em família? *Eclesiastes 9:9; 5:18; 3:22*

Eclesiastes trata a respeito das conclusões do sábio Salomão a respeito da vida. Em sua velhice, ele concluiu que “tudo é correr atrás do vento”, ou seja, a vida é vazia e carece de sentido, quando perdemos o foco de valorizar aquilo que é prioritário: Deus e as pessoas a quem amamos. O segredo consiste em conceder tempo (quantitativo e qualitativo) para a consolidação do amor e dos laços de confiança entre os familiares. Afinal, como desenvolveremos uma comunicação eficaz em casa se nem separamos tempo para isso? Como conquistaremos o coração da família se priorizamos outras coisas? Gosto da declaração de Oswald Sanders: “Não tive tempo é, em geral, a confissão inconsciente de alguém que erra na escolha das prioridades”. Uma pesquisa do SPC Brasil e do portal de educação financeira, “Meu Bolso Feliz”, mostrou que sete em cada dez brasileiros (69%) preferem um estilo de vida com mais tempo para a família, mesmo que isso implique em ter um salário menor.¹ Isso é extraordinário! Espero que essa estatística seja verdadeira não apenas na teoria dos brasileiros, mas também na prática diária. Ou seja, para a maioria das pessoas, o tempo com aqueles a

quem amam é mais importante do que o dinheiro. Esse é o verdadeiro investimento - investir em pessoas. Para isso, devemos conceder-lhes tempo. Você tem feito isso? Você gasta tempo conversando com os filhos e com o seu cônjuge? Willard Harley mencionou: “O homem que reserva tempo para conversar com uma mulher terá acesso ao seu coração”. Isso vale também para o relacionamento com os filhos. Guarde essa dica e você será feliz.

MINHA DECISÃO

Compreendi, por este estudo, que preciso melhorar a comunicação com os membros da minha família da seguinte forma:

- () Desejo separar tempo para conversar com meu cônjuge e meus filhos, de forma tranquila e respeitosa.
- () Quero ouvir mais minha família, procurar ajudá-la no que for preciso.

NA PRÁTICA

Faça, agora, uma autoavaliação. Que nota de 0 a 10 você daria a si mesmo, com relação aos itens abaixo?

- () Sou paciente para ouvir.
- () Converso, com cônjuge e filhos, sobre nossa relação, periodicamente, em casa.
- () Sempre resolvo os problemas familiares antes de dormir.
- () Sou calmo quando falo e raramente me envolvo em brigas.
- () Sei expressar meus sentimentos.
- () Falo num tom correto e nunca grito com minha família.
- () Consigo compreender as emoções do meu cônjuge.
- () Sou sempre bem-humorado em casa.
- () Quando converso com meu cônjuge, falo pouco de mim mesmo (a).
- () Separo tempo para minha família, tanto de qualidade como na quantidade.

Em que aspectos você precisa melhorar? Peça o auxílio de Deus. Ele vai ajudá-lo.

¹ <http://g1.globo.com/economia/seu-dinheiro/noticia/2015/07/felicidade-esta-mais-relacionada-tempo-com-familia-do-que-dinheiro.html>

QUESTIONÁRIO

1. Que conselho nos dá a Bíblia sobre o uso das palavras? Colossenses 4:6

- A - () Fale tudo o que você pensa e sente.
- B - () As palavras não são importantes nas relações familiares.
- C - () As palavras devem ser sem sal, ou seja, naturais.
- D - () As palavras devem ser agradáveis e temperadas com sal.

2. A que comparou Salomão a palavra dita no tempo certo? Provérbios 25:11

- A - () A maçãs de prata em salvas de ouro.
- B - () Salomão não deu importância ao uso das palavras.
- C - () A maçãs de ouro em salvas de prata.
- D - () A pendentes e joias de ouro puro.

3. Que tipo de comunicação evita problemas? Provérbios 15:1

- A - () A resposta branda.
- B - () A palavra dura.
- C - () A mensagem dita com firmeza.
- D - () Nenhuma das alternativas.

4. Que outro importante conselho encontramos na Bíblia? Tiago 1:19

- A - () Apenas ouça.
- B - () Seja pronto para falar e tardio para ouvir.
- C - () Seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar.
- D - () Fique irado com moderação.

5. A que conclusão chegou Salomão acerca do tempo em família? Eclesiastes 9:9; 5:18; 3:22

- A - () Trabalhe bastante e reserve um pouco de tempo para sua família.
- B - () Seja feliz com a sua família, ou seja, desfrute do tempo com ela.
- C - () Dar presentes para a família é mais importante do que dar tempo.
- D - () Nenhuma das alternativas.

Obs.: Após responder às perguntas, transfira suas respostas para a página 88.