

A Arte de Comunicar

Marta e Miguel Oliveira Panão

Nas famílias de hoje há um desafio que mostra como a arte de comunicar é fundamental e essencial para aprofundar o relacionamento de casal: é o desafio do *tempo*. Quase ninguém tem tempo. O nosso tempo está tão preenchido com tanta coisa, importante e menos importante, que corremos hoje o risco de cuidar menos do tempo para comunicar. O tempo de comunicar pode ser de ajuda ao casal no aprofundar o amor que os liga através da “arte de amar”.

A origem da comunicação

A origem da palavra comunicação está no termo latim *communicare*, que significa tornar comum, ou seja, passar da esfera do *eu* à esfera do *nós*. Falar de comunicação no casal é restringir o contexto da comunicação a duas pessoas, um *eu* e um *tu* que um dia se colocaram o objectivo de constituir uma realidade nova, a família do projecto de Deus, o início de uma experiência para toda a vida, com o projecto de “*serão os dois um só*” (Mt 19,5). Diz o Papa Francisco na Exortação Apostólica da Alegria do Amor (AA):

“o diálogo é uma modalidade privilegiada e indispensável para viver, exprimir e maturar o amor na vida matrimonial e familiar. Mas requer uma longa e diligente aprendizagem” (136, AA).

O modo como se aborda a comunicação no casal, poderia também aplicar-se à comunicação entre pais e filhos, entre amigos, entre colegas de trabalho, mesmo se não será esse o argumento deste capítulo.

A comunicação envolve três fases:

- a fase do dom ou partilha,
- a fase do acolhimento ou escuta,
- e a fase do *feedback* ou retorno.

É necessário investir tempo, esforço e prática para melhorar cada uma destas fases, pois, todos podemos cometer erros, mais ou menos conscientes, em cada uma delas. Pode-se, por isso, falar de uma *arte de comunicar*, a “longa e diligente aprendizagem”

de que fala o Papa Francisco, que não se desassocia do amor com que desejamos permear as nossas acções, palavras, silêncios, atitudes, expressões, pois,

“Quando se pode amar alguém ou quando nos sentimos amados por essa pessoa, conseguimos entender melhor o que ela quer exprimir e fazer-nos compreender” (Papa Francisco, 140, AA).

Pode-se abordar a arte de comunicar segundo quatro pontos para cada uma das três fases¹, o que resulta em doze pontos, como as doze horas de um relógio. Esta imagem explica a conjugação que resultou no que poderia ser um outro título “tempo de comunicar” o que nos apela a dedicarmos tempo para desenvolver esta arte de comunicar que deve ser praticada.

A primeira e segunda fases, a partilha e a escuta, ocorrem simultaneamente, mas com actores distintos. Se um dos dois partilha (doa), comunicando algo, o outro escuta (acolhe). Apesar de serem fases simultâneas, iremos focar a nossa atenção em cada uma dessas separadamente. Por fim, importa ter presente que no acto de comunicar, não podemos pensar nestes doze pontos como sequenciais, mas adequá-los mediante a fase da vida em que o casal se encontra.

FASE 1 | Partilha

Para que a comunicação de algo ao outro seja um dom é necessário que o actor desta fase, aquele que comunica e fala, esteja empenhado em fazer dessa comunicação um dom ao outro. Esta predisposição eleva o acto de comunicação a um acto de amor e não à satisfação de uma necessidade de ser escutado. Existem quatro condições necessárias a uma boa arte de partilhar.

1. Escolher o momento

Há que encontrar no quotidiano o momento apropriado para comunicar e criar as condições favoráveis para que o outro me possa escutar. O outro pode estar a terminar um trabalho importante, pode estar preocupado, com sono ou simplesmente exausto. Podem, também, ser condições externas aos dois, por exemplo, existir uma grande algazarra em casa, estarmos com outras pessoas, estarmos num local sem privacidade para o assunto que queremos tratar.

A escolha do momento para comunicar não impede que esta seja espontânea. É importante dar espaço à espontaneidade, mas não como um acto impulsivo. Podemos sempre tomar a iniciativa e questionar ao outro quando poderá ser o melhor

¹ Adaptado de John e Claire-Frazier Yzaguirre, “Thriving marriages - An Inspirational and Practical Guide to Lasting Happiness”, New City Press, 2015.

momento para falarmos. O saber esperar, por amor, pelo momento oportuno, treina a nossa impulsividade. Este acto - digamos - de renúncia é um óptimo ingrediente para melhorar a arte de comunicar. Pode acontecer exactamente o oposto e parecer nunca estarem reunidas todas as condições para que aquele seja “o momento” e com isso deixa-se passar demasiado tempo. Essa é também uma situação a evitar.

A experiência de muitos casais mostra como não existem regras pré-definidas, sendo o próprio casal que encontra os momentos adequados para a comunicação. Pode ser no momento de nos deitarmos, durante um almoço tranquilo, durante uma viagem, numa caminhada, etc. Como sugere o Papa Francisco, o importante é “*reservar tempo, tempo de qualidade*” (137, AA). Por vezes, a escolha do momento corre menos bem. Não faz mal, o importante é persistir e não desistir de encontrar tempo para comunicar.

2. Escolha da essência

Por vezes, somos tentados a fazer do diálogo entre nós um relatório diário das nossas actividades, ao que se designa por “*comunicação de serviço*” e que não deixa de ser importante. No entanto, corremos o risco de que este tipo de comunicação, reduzida a uma sequência de factos com pouco significado, domine toda a comunicação do casal. Aquele que nos escuta, mesmo que se esforce para nos ouvir atentamente, vai cansar-se e perder o interesse. Devemos saber escolher o essencial a dizer ao outro. Escolher o que é mais significativo, e que vai muito para além de uma simples narrativa de factos. É a nossa história.

O percurso a dois que constrói uma história envolve o modo como a vivemos, a experiência, os sentimentos e os pensamentos. Dir-se-ia que o conteúdo que queremos comunicar ao outro é aquele perfume (ou essência) que envolve o espaço da comunicação a dois, dando-lhe sentido e significado. Talvez ajude perguntarmos antes - “*porque é que eu gostaria de partilhar isto?*”

Nem sempre é fácil activar uma comunicação entre os dois para o que é essencial. Pode requerer uma atitude prévia de reflexão pessoal.

“...é preciso ter algo para se dizer; e isto requer uma riqueza interior que se alimenta com a leitura, a reflexão pessoal, a oração e a abertura à sociedade” (141, AA).

É importante sabermos-nos questionar interiormente - “*porque é que me sinto tão feliz?*”, “*o que me faz estar agitada/o?*”, “*o que significou para mim aquele sucesso?*” Para viver bem esta escolha da essência é necessária uma preparação prévia ao momento de comunicar, usando, por exemplo, o tempo que levamos a chegar a casa.

Chiara Lubich² sempre sublinhou a importância da comunicação, como se o próprio acto de comunicar - uma experiência, uma circunstância, o que constrói a nossa história pessoal - seja de luz para quem fala e para quem escuta. Diz ela³

“... o que não se comunica é perdido. Assim, sobre o que se viveu acende-se uma luz, para quem conta e para quem escuta, e a experiência parece fixar-nos no eterno.”

Reflectindo sobre a vida das famílias, sentimos a importância de dar espaço ao silêncio, quer o silêncio no sentido sonoro, quer de imagem, saber “desligar”: o rádio do carro, a televisão na nossa casa, as notificações do telemóvel e do computador, para dar espaço à reflexão, à introspecção ou ao diálogo com Deus que fala dentro de nós. Esses podem ser momentos de pausa que ajudam a encontrar a essência que faz da comunicação um dom para o outro, onde partilhamos não apenas acontecimentos, mas nós próprios.

3. Ser breve, sem pressa

Este ponto é uma consequência do anterior, a escolha da essência, mas não é necessariamente o mesmo. Vimos como é importante focar a comunicação no significado, na essência, ou seja, naquilo que diz respeito ao conteúdo da comunicação. Este ponto - *ser breve, sem pressa* - diz respeito à forma como comunicamos e aconselha-nos a fazê-lo de uma forma breve, sem muitas histórias paralelas, sem rodeios, sem *abrir e fechar muitos parêntesis*. Esses múltiplos caminhos distraem a atenção de quem escuta, perdendo-se a verdadeira essência do que queremos transmitir. Por isso, a comunicação deve ser objectiva e breve, mas feita *sem pressa* procurando, também, as palavras certas ou a melhor forma de explicitar os sentimentos, pensamentos e experiências.

4. Dar e não descarregar

É importante encontrar o tempo para partilhar o que vivemos: as alegrias e as tristezas, os sucessos e os problemas. Num casal é possível e desejável partilhar tudo. O segredo está em encontrar as palavras certas, mas não é fácil. Imaginemos que um dos dois tem um problema no trabalho que o absorve totalmente. Sem comunicá-lo não existem condições para enfrentá-lo juntos.

A tendência será descarregar os nossos problemas usando o tempo de comunicar. Nesse caso, descarregar pode significar descrever a situação, mas não se libertar dela, continuando subjugado ao problema que é, apenas, *meu*.

² Chiara Lubich (1943-2008) é a fundadora do Movimento dos Focolares e com esse das Famílias Novas que são uma expressão para o mundo da família.

³ Discurso de Chiara Lubich sobre a Comunicação e a Unidade, 2 de junho de 2000.

Dar significa colocar em comum o que nos preocupa, implicando um acto necessário de perda do que dei. Assim, crio as condições para que o problema deixe de ser somente *meu*, passando a ser do outro também. Agora, o problema é *nosso*. Este é um acto libertador, mas deve sê-lo verdadeiramente, pois, se o problema continua a subjugar-me, ocupar-me, talvez não o tenha doado sinceramente. Só a partir do momento em que é *nosso*, podemos juntos procurar e encontrar a solução.

Para concluir a fase da partilha, será relevante referir um dos instrumentos da espiritualidade da unidade - a comunhão espiritual ou comunhão de alma - característica dos vários grupos de comunhão no Movimento dos Focolares, do qual as Famílias Novas são uma das suas expressões. Essa experiência tão enriquecedora para quem dá, como para quem recebe, por vezes, é esquecida no âmbito do casal, mas constitui, efectivamente, um dos segredos da vida a dois⁴. Qual o motivo de fazermos comunhão espiritual?

“A comunhão de alma é feita entre nós para tornar os bens espirituais comuns e colaborar na santidade do outro como da nossa. Nós somos tanto quanto somos para os outros.”⁵

Mas, por que razão não é fácil, nem automático, fazer a comunhão espiritual entre o casal? Avançam-se algumas dessas razões. Talvez tenhamos medo de exagerar, de não ser compreendidos, pela pressa, pelas muitas coisas para fazer. Poderá também existir o pudor de exteriorizar pensamentos e sentimentos mais profundos.

Algumas pistas de como percorrer o caminho para uma comunhão sempre mais profunda. Podemos começar doando-nos reciprocamente um estado de alma, ou a surpresa experimentada por algo de positivo. De forma breve e simples. Se não correr bem, tentamos de novo noutra momento, até comunicarmos cada vez mais em profundidade, cada vez mais regularmente. É necessário encontrar a maneira de o propor ao outro, abrir a nossa alma, sem pretender que o outro responda ou responda no mesmo tom.

⁴ Os segredos da vida a dois no âmbito das Famílias Novas são cinco: o pacto, a comunhão de experiência, a hora da verdade, a comunhão de alma e o colóquio com outro casal. Para mais detalhes ver o livro “In due (5 segreti)” de Anna e Alberto Friso, Città Nuova (não editado em Portugal).

⁵ Chiara Lubich, Santità di popolo, op. cit., pp. 25-27.

FASE 2 | Escuta

Escutar, talvez seja mais difícil do que partilhar. Escutar é também um acto de amor e de doação. Escutar bem exige quatro condições.

5. Esvaziar para focar

A primeira condição trata-se do *esvaziamento de si próprio*. Isso significa, concretamente, procurar focar a atenção no que o outro está a dizer. O Papa Francisco na Carta Apostólica *Alegria do Amor* diz sobre a escuta que se deve

“...fazer silêncio interior, para escutar sem ruídos no coração e na mente: despojar-se das pressas, pôr de lado as próprias necessidades e urgências, dar espaço” (137, AA).

Na escuta é importante activar um dos pontos da Arte de Amar, o *fazer-se um*, inspirado em São Paulo quando diz aos Coríntios, *“Com os fracos tornei-me fraco, para ganhar os fracos...; tornei-me tudo para todos, a fim de salvar alguns a todo custo.”* (1Cor 9, 22).

Chiara considera-o como um verdadeiro segredo para o diálogo:

“Fazer-se um.

Nestas duas simples palavras está o segredo daquele diálogo que pode gerar a unidade. Fazer-se um com o interlocutor não é uma tática ou um modo de fazer externo; não é apenas uma atitude de benevolência, de abertura e de respeito, ou uma ausência de preconceitos. É tudo isto, sim, mas com algo mais.

Esta prática do ‘fazer-se um’ exige o vazio completo de si: tirar da nossa cabeça as ideias, do coração os afectos, da vontade cada coisa, para tornar-se no outro. Não se pode entrar na alma de um irmão para compreendê-lo, para partilhar a sua dor ou a sua alegria, se o nosso espírito está cheio de preocupações, de um juízo, de um pensamento, de o que quer que seja. O ‘fazer-se um’ exige pobres de espírito, pobres em espírito para ser ricos de amor”.⁶

Mas não é possível controlar totalmente os pensamentos que nos vêm à mente, pelo que é mais fácil conceber uma procura activa de enriquecimento com a partilha do outro, do que apenas de esvaziamento. Quando lemos um livro envolvente, não fazemos qualquer esforço de anular outros pensamentos, pois, isso acontece naturalmente. Quando escutamos o outro devemos procurar algo de semelhante, isto

⁶ Discurso de Chiara em Aachen, Alemanha, 13 novembro 1998.

é, envolvermo-nos, procurar *entrar* no que o outro está a dizer, focando a atenção no outro.

“... é preciso colocar-se no seu lugar e interpretar a profundidade do seu coração, individuar o que o apaixona, e tomar essa paixão como ponto de partida para aprofundar o diálogo” (138, AA).

O processo de escuta está directamente relacionado com a forma como o outro comunica. A escuta, tal como outras actividades, exige sempre concentração. Essa pode ser ajudada por uma postura adequada, confortável, o contacto visual, mas também pela escolha do momento, como já foi referido anteriormente. Se sentirmos que não temos as condições favoráveis ao processo de escuta é melhor dizê-lo abertamente, remetendo para outro momento o diálogo que estávamos a iniciar.

Actualmente, a capacidade de concentração encontra-se num processo de contínua *erosão*. À semelhança da erosão nos terrenos é necessário garantir e desenvolver raízes sólidas que sirvam de antídoto. É que a concentração exige, hoje, um esforço superior, pois, sofremos estímulos muito superiores. A concentração exige treino como qualquer prática desportiva. É importante fazer um esforço pessoal, começando com objectivos pequenos, de modo a tornar possível objectivos cada vez maiores. O desenvolvimento da concentração ajudar-nos-á no auto-esvaziamento que permite estarmos abertos ao outro, na simplicidade de coração, quando o procuramos escutar.

6. Acolher sem filtros

A segunda condição para uma escuta sincera é o *acolhimento*, que acaba por ser uma continuação do esvaziamento. Com o acolhimento é necessário garantir que não se elaboram juízos críticos do que estamos a ouvir, pensamentos como - *“não devias ter pensado isso”, “essa atitude não foi correcta.”*

A elaboração de pensamentos críticos trava o processo comunicativo. Pois, interiormente, funcionam como filtros. A elaboração precoce de um juízo pode levar a que escutemos a versão que interiormente elaborámos da história e não aquela que o outro nos está a transmitir. Este *sem filtros* implica retirarmos os óculos de como *eu vejo*, para procurar *ver com os olhos do outro*:

“[Fazer-se um] é entrar no coração daqueles que nos aproximamos para entender a sua mentalidade, a sua cultura, as suas tradições e fazê-las, de certa forma, nossas; para entender verdadeiramente do que precisam e saber colher aqueles valores que Deus semeou no coração de cada pessoa. Numa palavra: viver por quem está ao lado”.⁷

⁷ Comentário de Chiara Lubich numa Palavra do Evangelho em 25 de julho de 2006.

7. Sensibilidade sem desligar

Para além do esvaziamento e do acolhimento, a terceira condição exige a *sensibilidade*, ou seja, procurar sentir o mesmo que o outro. Se está triste, procurar entrar na sua tristeza, percebendo-a/o. Se está satisfeito com um sucesso, procurar partilhar essa satisfação.

“Tem de sentir que se apreendeu a sua mágoa, a sua desilusão, o seu medo, a sua ira, a sua esperança, o seu sonho” (137, AA).

Evitar uma atitude de *“já sei o que me vais contar”, “já te conheço”, “já imagino o final da história,”* o que manifesta claramente o desinteresse da nossa parte.

Evitar a todo o custo *desligar*, procurando interiormente uma resposta, ou *desligar* dirigindo a nossa atenção para outras actividades. Essas atitudes travam o processo de partilha-escuta. Nesta condição é transformativo demonstrar curiosidade, ao que podem ajudar algumas interjeições, ou mesmo, demonstrar curiosidade com um profundo silêncio.

8. Não interromper

A quarta e última condição é apenas *não interromper*. É uma regra básica, mas tão difícil de actuar! Talvez, por isso, o Papa tenha dito que *“requer a ascese não começar a falar antes do momento apropriado” (137, AA).*

Existem diversos tipos de interrupção, alguns até positivos, como, por exemplo, fazendo uma questão para dar continuidade à partilha. Mas a repercussão em quem partilha de uma interrupção mudando de assunto ou do tipo *“eu também tenho a minha história para contar”* é um profundo sentimento de desinteresse e de falta de acolhimento. Se isso acontece de uma forma sistemática pode conduzir a que a comunicação profunda num casal seja substituída apenas pela comunicação superficial.

FASE 3 | Retorno

A terceira e última fase da arte de comunicar é o retorno. Nesta fase invertem-se os papéis. Quem escuta, agora fala, e quem partilha, agora escuta. No entanto, o objecto do diálogo é ainda a partilha que foi feita e não uma nova partilha. Esta fase é muito importante, pois, permite completar o ciclo de partilha-escuta-retorno e confirma a quem partilhou que foi acolhido e compreendido.

9. Agradecer

O primeiro ponto do retorno é *agradecer*. O agradecimento pode ser explícito, por exemplo, com um *“obrigado pelo que disseste”*; ou feito de uma forma implícita com uma demonstração de afecto, por exemplo, um abraço, ou um pequeno bilhete escrito à mão num momento posterior, um tesouro na era digital por ser tão raro. Por fim, é também essencial dar tempo ao agradecimento, evitando que a partilha termine com um *“já terminaste?”*

10. Dar valor

O segundo ponto trata-se de dar valor aos pensamentos, às experiências e aos sentimentos que foram partilhados. Podemos não concordar com algum aspecto do que foi dito, mas isso não tira que explicitemos que a partilha foi importante e nos ajudou a conhecer melhor o outro.

“Desenvolver o hábito de dar real importância ao outro. Trata-se de dar valor à sua pessoa, reconhecer que tem direito de existir, pensar de maneira autónoma e ser feliz. É preciso nunca subestimar aquilo que diz ou reivindica, ainda que seja necessário exprimir o meu ponto de vista”. (138, AA)

O dar valor ao que o outro partilha é um ponto essencial do amar-se reciprocamente, e estimar-se, pois:

“[Cada um] tem a necessidade de sentir-se e ser reconhecido como diferente para poder ser um dom para os outros.”⁸

11. Dar uma resposta

⁸ Discurso de Chiara Lubich “O carisma da unidade e a psicologia” 26 de fevereiro 1999.

O retorno incluirá certamente dar uma resposta, sobretudo, se essa for explicitamente pedida pelo outro, como, por exemplo, *“o que farias no meu lugar?”*

Procurar dar a nossa resposta na sequência da escuta sincera de esvaziamento, acolhimento e sensibilidade. Procurar colocar-se, verdadeiramente, na *pele do outro*. Esse processo ajudar-nos-á a encontrar a resposta que o outro precisa de ouvir. É necessário acreditar que *“é possível que, do meu pensamento e do pensamento do outro, possa surgir uma nova síntese que nos enriqueça a ambos”* (139, AA).

É importante salientar a este ponto que pode acontecer não ser necessária qualquer resposta. Talvez a nossa atitude tenha sido a suficiente para que o outro encontre, simplesmente, a resposta no seu interior. No caso de existir uma resposta explícita, evitar juízos críticos, e quando uma crítica nos parece mesmo importante, procurar fazê-la com amor, colocando-a, por exemplo, sobre a forma pessoal - *“parece-me que uma solução para o que estás a viver possa ser...”*

12. Colocar questões

O retorno pode incluir também questões que dêem continuidade à partilha, sobretudo se forem feitas com essa intenção. Por exemplo, *“consegues exprimir melhor o que te perturbou nessa situação?”* Desta forma damos espaço a que o outro possa aprofundar a sua partilha.

Antes de terminarmos este tema, seria de alertar para três aspectos práticos:

- ao aprofundarmos a comunicação de casal, não vale a pena pensar em todos os doze pontos antes de comunicar, pois, não são sequenciais;
- estes pontos servem de guião para um exame de consciência de como cada um de nós vive esta arte de comunicar;
- é fundamental que cada casal adegue estes pontos ao seu estilo de ser casal.

A comunicação do casal não só é uma das experiências mais transformativas no âmbito familiar, como pode marcar o tom de toda uma sociedade, ou seja, de todos os que estão à nossa volta.

Uma experiência transformativa é a que muda radicalmente a nossa vida. Quando comunicada aos outros pode mostrar como é possível mudar a deles também. Por vezes, a luz de Deus está por toda a parte, mas tal como no mundo material, se não houver nada que reflecta a luz, não sabemos se está ou não presente. Deus convida-nos a ser sinal e reflexo do amor trinitário, de modo a que, através das nossas vidas, possamos reflectir a luz de Deus ao mundo. É o que o Papa Francisco recorda na sua Carta *A Alegria do Amor* (66),

“A aliança de amor e fidelidade, vivida pela Sagrada Família de Nazaré, ilumina o princípio que dá forma a cada família e a torna capaz de enfrentar melhor as vicissitudes da vida e da história. Sobre este fundamento, cada família, mesmo na sua fragilidade, pode tornar-se uma luz na escuridão do mundo” (66, AA).

Desenvolver esta arte de comunicar e amar a dois, e nas nossas famílias, é uma etapa fundamental no mundo de hoje para testemunharmos não só essa possibilidade, como a potencialidade de um *nós* que reflecta a luz da Comunhão em Deus.