

SOS Détresse

Como comunicar

Mesmo sabendo quão importante é comunicar de forma honesta e aberta no seio de um casal, isso nem sempre é fácil de acontecer. É importante ter consciência daquilo que queremos, afim de ser possível estar sempre disponível para o nosso parceiro ou parceira.

Exprimir os nossos pensamentos e sentimentos não é fácil. Normalmente só o fazemos quando temos a certeza que o nosso interlocutor está disponível para escutar sem fazer julgamentos. Para se encontrar soluções e compromissos no seio de um casal é indispensável que ambas as partes possam falar abertamente das suas necessidades e dos seus desejos. Falar das nossas preocupações mais íntimas torna-nos vulneráveis. Só estamos dispostos a falar sobre nós próprios quando temos a certeza que não abusarão da nossa confiança. Para existir um autêntico diálogo é necessário estabelecer primeiro uma relação de confiança.

A boa comunicação começa com uma atitude benevolente perante a outra parte, com vontade de respeitar e um esforço em compreender aquilo que esta procura transmitir.

Uma atitude de respeito

«Independentemente de aquilo que estamos a falar ou de como a nossa discussão pode evoluir, devo manter uma atitude de princípio em que asseguro que ambas as partes estão bem. Devo esforçar-me para me comportar sempre de forma respeitosa e espero o mesmo tratamento da tua parte.» Eric Berne

Isto significa que aceitámos e permitimos à outra parte ser como é, e não a incomodámos com as nossas palavras. Se queremos comunicar de forma aberta e honesta, não devemos menosprezar, humilhar, ferir ou atacar o nosso parceiro ou parceira com as nossas críticas. Devemos respeitar em todos os momentos o valor pessoal da outra pessoa e se possível reforçá-lo. Isto também se aplica a nós próprios. Não podemos comunicar de forma positiva se nos menosprezamos, ou se assumimos culpas que não nos cabem para acalmar o outro ou a outra. Uma atitude positiva e de respeito perante a outra parte, e perante nós próprios, cria espaço para uma comunicação livre e sem receios, na qual cada um pode manifestar as suas necessidades e os seus desejos, sem receio que o outro, ou outra, possa tirar daí vantagem para nos enganar.

Eu sei que nada sei *ou* cinja-se aos factos

Devemos sempre partir do princípio que não sabemos aquilo que o nosso parceiro ou parceira pensa ou sente. Para o sabermos, deve ser ele, ou ela, a revelá-lo. É importante que lhe sejam formuladas questões precisas. Isto também significa que devemos colocar de lado todos os preconceitos e interpretações e ver e escutar aquilo que realmente é, em vez de ver e escutar aquilo que ele ou ela deveria ou poderia ser. Deste modo, a nossa comunicação será mais aberta e poderemos de facto escutar a outra parte, que vai sentir-se muito melhor compreendida.

Comunicar de forma aberta e autêntica

Ao falarmos de forma aberta e autêntica significa que levamos as nossas necessidades a sério e que as temos em conta na nossa relação.

Por isso, é importante:

- Ser capaz de dizer o que sentimos e pensamos, em vez daquilo que pensamos que deveríamos dizer;
- Ser capaz de sentir aquilo que sentimos, em vez de sentir aquilo que pensamos que deveríamos sentir;
- Perguntar sobre aquilo que precisamos, em vez de estar à espera de autorização para questionar;
- Levar a sério as nossas necessidades e arriscar o conflito, em vez de o evitar para preservar a harmonia.

Ser autêntico e comunicar «verdadeiramente» implica ter uma boa sensibilidade sobre nós próprios, que não escondemos os nossos desejos e necessidades e ousámos mostrá-lo ao outro, ou outra. Isto não quer dizer que não tenhamos em consideração as necessidades do parceiro ou parceira.

Onde estou? O que é que quero do meu parceiro ou parceira?

Por vezes, constatámos que numa disputa ou discussão com o nosso parceiro ou parceira tudo se desenrola de maneira diferente daquilo que havíamos imaginado. Assim, devemos permitir um certo distanciamento interior e ponderar com que intenção (pode ser inconsciente) iniciámos tal discussão.

O que é que eu quero de ti? Quero verdadeiramente estar em contacto contigo para encontrarmos juntos uma solução? Ou quero alcançar um certo objetivo? Quero convencer-te de alguma coisa? Ou culpar-te?

Sob stress ou numa disputa, mas também em situações de rotina da vida quotidiana, pode ser difícil estar disponível para o ponto de vista e necessidades da outra parte. Rapidamente, podemos tentar influenciar essa outra parte. É uma atitude normal no ser humano. Se escondemos as nossas intenções, a distância entre ambos acaba por aumentar. O outro, ou a outra, pode sentir-se manipulado, incompreendido ou colocado sob pressão. Assim começam as discussões e uma solução torna-se cada vez mais improvável. É evidente que duas pessoas que vivem juntas há muito tempo não

têm que partilhar a mesma opinião. Para manter o caminho aberto para uma solução, é importante ter e assumir uma posição clara e transparente. Isto não quer dizer que se defenda uma posição de forma rígida e sem consideração pela outra parte. Pelo contrário, ambas as partes devem expor os seus pontos de vista e escutar e tolerar os pontos de vista de cada um.

Não é fácil ter em conta todas estas regras no momento da comunicação. É necessária alguma experiência e um compromisso sincero de ambas as partes. Por outro lado, se comunicámos desta forma podemos aprender muito sobre o outro. Podemos começar a ver o mundo com os olhos do nosso parceiro ou parceira e compreendê-lo melhor. Quanto mais nos conhecemos, mais fácil será adaptar-nos às situações de crise, sair do nosso caos emocional e gerir os momentos difíceis. A nossa relação será mais estável e intensa.