

Comunicação no Lar

Misael Nascimento | 07/06/2015

Introdução

O Pr. Jaime Kemp diz que existem “seis maneiras de interpretação ao comunicar com outra pessoa.

1. “O que você quer dizer.
2. O que você realmente diz.
3. O que a outra pessoa ouve.
4. O que a outra pessoa pensa que ouve.
5. O que a outra pessoa diz sobre o que você comunicou.
6. O que você pensa que a outra pessoa diz sobre o que você comunicou”.¹

Ele prossegue sugerindo que existem **cinco níveis de comunicação** (tabela 1).

Níveis de Comunicação	
Nível 5	Conversa superficial. Muito seguro. Futebol, clima. Segurança atrás da máscara.
Nível 4	Relatando fatos sobre os outros. Narração. [Atualizações em redes sociais]. Fofoca.
Nível 3	Minhas ideias e julgamentos. Maior exposição das percepções e vida interior. Maior risco.
Nível 2	Meus sentimentos e emoções. O que achamos e sentimos. Compartilhamento mais real e profundo.
Nível 1	Uma comunicação verdadeira, pessoal e emocional. Honestidade e abertura total. Maior risco de rejeição. Vital no casamento.

Tabela 01. Os cinco níveis de comunicação.²

Cada nível aumenta a exigência de exposição e, conseqüentemente, a possibilidade de rejeição. A interação humana normal utiliza-se de todos os níveis, mas **a relação pactual não abre mão do primeiro nível.**

Impedimentos à comunicação

Gary Collins afirma que problemas na comunicação prejudicam a vida familiar.

Os obstáculos de comunicação surgem quando os membros da família não sabem como falar de seus sentimentos ou expressar de forma clara. Algumas famílias têm assuntos que são tabus. Elas nunca falam sobre dinheiro, sexo, questões espirituais ou sentimentos. Em outros casos, as pessoas nunca riem quando estão em casa, raramente dizem o que pensam, não escutam, só falam gritando, ou só se comunicam de forma sarcástica ou destrutiva. Algumas pessoas transmitem mensagens duplas: As palavras dizem uma coisa, mas as ações dizem

¹ KEMP, Jaime. *O Lar Cristão*. Curitiba: Serviço de Evangelização Para a América Latina (SEPAL), [198-?], p. 22.

² KEMP, op. cit., loc. cit.

outra, completamente diferente. É difícil para uma família enfrentar uma crise quando os membros não conseguem se comunicar direito.³

Kemp lista **quatro coisas que impedem nossa comunicação**.

1. Há pessoas que **não têm a habilidade de conversar com as outras pessoas**. Elas nunca aprenderam a compartilhar abertamente com uma outra pessoa e também têm dificuldade em formar palavras.
2. Há pessoas que **têm medo de se abrir em relação ao que pensam e sentem**. Elas não querem correr o risco de serem ofendidas se alguém discorda delas.
3. Há pessoas que **tomam a atitude de que falar não resolve**, então por que comunicar?
4. Há pessoas que **creem que não têm algo para oferecer**. Pensam que suas ideias não têm valor. Têm uma autoimagem muito baixa e como resultado, evitam [expressar] comentários ou sentimentos pessoais.⁴

Outros problemas tornam a comunicação ainda mais difícil.⁵

1. **Supressão mútua**. A família silenciosa. Todos recusam expressar suas ideias e sentimentos.
2. **Comunicação de um lado só**. Somente um comunica e exige comunicação.
3. **Comunicação intelectual**. A fala revela apenas o que consta na mente, não no coração.
4. **Comunicação indireta**. Comunicar-se por meio de terceiros (amigos, parentes ou filhos).
5. **Comunicação limitada a brigas e momentos de irritação**. Ideias e emoções são demonstradas apenas para ofender o outro.
6. **Comunicação através de demonstrações físicas**. Um problema extremo: Violência, agressões, manipulações.

Os casos 5 e 6 são os mais extremos e abrem espaço para os famosos “barracos”; daí a expressão popular “barraqueiro” ou “barraqueira”.

Chaves, desafios e boas práticas

Em um livro clássico, lançado em 1968 e reeditado no Brasil em 2013, Tim LaHaye entende que a felicidade matrimonial faz uso de seis chaves.⁶

1. Chave nº 01: Maturidade.⁷
2. Chave nº 02: Submissão mútua.⁸
3. Chave nº 03: Amor.⁹
4. Chave nº 04: Comunicação.¹⁰
5. Chave nº 05: Oração.¹¹
6. Chave nº 06: Cristo.¹²

³ COLLINS, Gary R. *Aconselhamento Cristão: Edição Século 21*. São Paulo: Vida Nova, 2004, p. 515-516.

⁴ KEMP, op. cit., p. 23.

⁵ Adaptação de *ibid.*, p. 24.

⁶ LAHAYE, Tim. *Como Ser Feliz Apesar de Ser Casado*. Santa Bárbara d'Oeste: Z3 Editora, 2013, p. 111-148.

⁷ LAHAYE, op. cit., p. 112-121.

⁸ *Ibid.*, p. 121-127.

⁹ *Ibid.*, p. 128-134.

¹⁰ *Ibid.*, p. 134-144.

¹¹ *Ibid.*, p. 144-146.

¹² *Ibid.*, p. 146-148.

Eis o que LaHaye diz sobre a comunicação:

Problemas e diferenças em um casamento não são perigosos; é a incapacidade de se comunicar sobre essas diferenças ou áreas com problemas que é perigoso. Enquanto duas pessoas puderem manter as linhas de comunicação abertas e [...] expressar livremente seus sentimentos, **as diferenças podem ser resolvidas.**¹³

Ele cita uma colunista norte-americana (Ann Landers):

O ingrediente **mais importante em um casamento é a habilidade de se comunicar.** [...] a maioria dos problemas matrimoniais surgem da **incapacidade de duas pessoas conversarem.** Como é preciosa a habilidade de se comunicar!¹⁴

A partir deste ponto, LaHaye menciona **três armas usadas para assassinar a comunicação.**¹⁵

1. Explosão.
2. Lágrimas.
3. Silêncio.

No primeiro caso, **a pessoa explode quando é confrontada.** Ao invés de ouvir calmamente e encarar seus pontos fracos, ela dá vazão à raiva e hostilidade. A mensagem que esta pessoa passa a seus familiares é: “Não exponham minhas fraquezas; se fizerem isso eu apelarei!”¹⁶

Na segunda situação **a pessoa usa o choro para manipular outras.** “Não me fale sobre os meus defeitos ou eu vou chorar!” A primeira briga após o casamento deixa a noiva em lágrimas. Isso ensina o novo marido que ela tem um limite, então subconscientemente ele tenderá a diminuir sua comunicação com receio de fazê-la chorar”.¹⁷ LaHaye diz que é importante aprender a discernir entre “lágrimas de emoção, estresse, alegria e autopiedade”.¹⁸ Lágrimas não devem nem podem ser desprezadas; de fato, lágrimas sinalizam riqueza emocional.¹⁹ No entanto, nunca é saudável se lágrimas são usadas como ferramentas de manipulação.

O **silêncio “é uma ferramenta perigosa, pois sufoca rapidamente a comunicação [...] É necessária uma força tremenda para ficar em silêncio por um longo período.** A raiva pode fornecer esta força”.²⁰ Somos lembrados de que “toda raiva, amargura e fúria entristecem o Espírito Santo (Ef 4.30-32). Nenhum marido ou mulher pode caminhar no Espírito e guardar raiva contra seu cônjuge (Gl 5.16)”²¹

Daí, LaHaye sugere **cinco práticas para melhorar a comunicação.**²²

1. Ore pela sabedoria de Deus e o preenchimento do Espírito Santo.²³
2. Planeje um tempo que seja bom para seu cônjuge.²⁴

¹³ Ibid., p. 134. Grifos nossos.

¹⁴ Ibid., loc. cit.

¹⁵ Ibid., p. 136-139.

¹⁶ Ibid., p. 136.

¹⁷ Ibid., p. 137.

¹⁸ Ibid., loc. cit.

¹⁹ Ibid., p. 137-138.

²⁰ Ibid., p. 138.

²¹ Ibid., p. 139.

²² Ibid., p. 139-141.

²³ Ibid., p. 139.

²⁴ Ibid., p. 140.

3. Fale a verdade em amor — com palavras bondosas diga o que está no seu coração.²⁵
4. Não perca a paciência.²⁶
5. Dê tempo de reação [entenda que seu cônjuge será surpreendido].²⁷
6. Entregue o problema a Deus.²⁸

Para concluir, ele sublinha **a importância das duas expressões de ouro, “me desculpe” e “eu te amo”**.²⁹

Aprendendo a brigar

Assumir um bom padrão de comunicação implica em **aprender a brigar**. A família cristã esforça-se para aprender a “brigar de forma justa”.³⁰ Isso exige compreender e aplicar sete princípios:

1. Evitar golpes baixos.³¹
2. Estabelecer regras.³²
3. Expressar emoções com calma.³³
4. Validar os sentimentos do outro.³⁴
5. Trabalhar rumo à conciliação.³⁵
6. Evitar conflitos.³⁶
7. Adotar um novo lema.³⁷

GOLPES BAIXOS

Golpes baixos são ataques desleais ao outro, com objetivo único de machucá-lo. Eles são desferidos quando:

- **Envolvemos uma terceira pessoa na briga** (o ideal é usar toda nossa energia emocional para conversar um com o outro, ao invés de falar mal de nosso cônjuge ou filho para outra pessoa).
- **Fazemos greve de silêncio.**
- **Gritamos ou chorar.**
- **Somos críticos** (sugerimos o que deve ser mudado sem amabilidade e encorajamento). o crítico reclama, critica e xinga. “Se você não tem nada de bom para dizer, fique calado”.
- Usamos **sarcasmo**. O sarcasmo leva o outro a **sentir-se diminuído ou estúpido**. O ideal é **falar com sinceridade e respeito**.
- **Ameaçamos ou damos ultimatoss.**

²⁵ Ibid., loc. cit.

²⁶ Ibidem.

²⁷ Ibid., p. 141.

²⁸ Ibid., loc. cit.

²⁹ Ibid., p. 141-142.

³⁰ ETHRIDGE, Shannon; ETHRIDGE, Greg. *Como Ter Uma Segunda Lua de Mel Com o Mesmo Marido: Acendendo a Paixão e a Alegria Que Vocês Tanto Desejam*. São Paulo: Mundo Cristão, 2011, p. 147-159. Shannon Ethridge lidera um ministério cristão de saúde sexual e espiritual. Cf. *Shannon Ethridge Ministries*. Disponível em: <<http://www.shannonethridge.com>>. Acesso em: 06 jun. 2015.

³¹ ETHRIDGE, ETHRIDGE, op. cit., p. 149-151.

³² Ibid., p. 151-152.

³³ Ibid., p. 152-154.

³⁴ Ibid., p. 154-155.

³⁵ Ibid., p. 155-157.

³⁶ Ibid., p. 157-158.

³⁷ Ibid., p. 158-159.

- **Ficamos na defensiva** [prontos a nos defender antes mesmo de compreender a questão].
- Usamos **palavras extremas** (“sempre”, “nunca”, “odeio” e “divórcio”).
- **Esperamos que o outro leia nossa mente.** Na vida familiar, temos de pedir com frequência aquilo de que necessitamos.
- _____ . Pergunte a seus familiares se há algo que você diz ou faz durante as discussões, e que eles consideram um “golpe baixo”.

REGRAS

Regras são importantes para que as lutas sejam justas. A boa comunicação exige a observância de três regras:

- Discuta um problema de cada vez [não use o problema de hoje — e.g., o quarto desarrumado do adolescente — para descarregar os problemas não-resolvidos da última década].
- Estabeleça um momento e local adequados para a discussão [atenção ao período de **TPM** — “**Todas Punindo o Marido!**”].
- Concordem em discordar, quando necessário. “Ganhar uma discussão é bem menos importante do que conquistar o coração do seu esposo”.³⁸ [De fato, comunicação tem relação com conexão; vínculo em amor. Na família, comunicação é o oposto de disputa; **a “briga justa”, do ponto de vista cristão, é a briga que, no fim das contas, destaca o evangelho, com sua preciosa doutrina da reconciliação**].

EXPRESSAR EMOÇÕES COM CALMA

Em terceiro lugar, **aprendamos a expressar nossas emoções com calma.** Dito de outro modo:

Mantenha sua voz num tom normal, encare seu marido, mantenha contato com os olhos dele e até mesmo dê-lhe as mãos ou toque outra parte do corpo. Esse tipo de linguagem corporal é muito mais eficaz do que virar as costas, cruzar os braços ou virar os olhos. Lembre-se as ações falam muito mais alto do que as palavras.³⁹

Além disso, “não importa se expresse raiva, medo, ressentimento, mágoa ou frustração, você pode fazê-lo com muita eficácia **sem manipulação emocional**. [...] Lembre-se, nem sempre é *o que* dizemos, mas *como* dizemos que leva o ouvinte a ser defensivo ou cooperativo”.⁴⁰

VALIDAR O SENTIMENTO DO OUTRO

O que significa **validar o sentimento** do outro? Simplesmente **demonstrar que aquilo que o outro comunica é importante pra nós.** Temos de honrar o que o outro sente, mesmo discordando de sua opinião. E demonstrar isso no diálogo.

TRABALHAR RUMO À CONCILIAÇÃO

Quinto princípio da luta justa: Trabalhar rumo à conciliação, ou seja, lembrar-se de que todos estamos no mesmo time. Nossos adversários verdadeiros são “as forças

³⁸ Ibid., p. 152.

³⁹ Ibid., loc. cit.

⁴⁰ Ibid., p. 153. Grifo nosso.

adversarias da raiva, amargura, falta de perdão e assim por diante”.⁴¹ O objetivo principal não é vencer o outro, e sim compreendê-lo; estabelecer entendimento e negociação (um acerto bíblico e razoável que garante a edificação comum).

Fórmula de Randy Fujishin para **resolver conflitos de forma produtiva**: “Peguem leve um com o outro”.⁴²

Fórmula Peguem Leve Um Com o Outro

Sentar [colocar-se no mesmo nível]

Ouvir [escutar com o desejo de entender]

Perguntar [para esclarecer e de modo não ofensivo]

Ceder [encontrar uma solução que produza satisfação mútua]

Beijar [selar o acordo com uma demonstração de afeição]

EVITAR CONFLITOS

Isso nos conduz ao sexto princípio: **Evitar conflitos**.

Evitar conflitos não significa fugir deles. Significa **lidar com eles imediatamente, tão logo surjam**. Trocando em miúdos, **não acumule problemas; resolva-os assim que eles aparecem** (Sl 4.4: “Irai-vos e não pequeis; consultai no travesseiro o coração e sossegai”). Eis a experiência de um casal:

Fizemos uma escolha como casal cerca de quinze anos atrás. Isso fez a maior diferença.

Quase todas as noites, nos sentamos de frente um para o outro e nos comunicamos, às vezes por trinta minutos, outras vezes durante horas. Falamos sobre nossos horários, planos, os eventos do dia que se passou, mas, na maior parte do tempo, desfrutamos de nosso relacionamento, conversando sobre como nos sentimos, o que pensamos e desejamos etc. **Lidamos com qualquer conflito, sem protelar a confissão, caso ela seja necessária. Se ele não é resolvido, estabelecemos outro momento para abordá-lo novamente.** Mantemos contato emocional um com o outro [...]. **Esse tempo que passamos juntos ocorre de forma natural? Não. Nós o planejamos, protegemos, estimamos e algumas vezes lutamos por ele! Amor verdadeiro e duradouro não é algo que simplesmente acontece de forma automática.**⁴³

ASSUMIR UM NOVO LEMA

Finalmente, temos de **substituir o lema mundano** “vale tudo no amor e na guerra” pelo **lema baseado na sabedoria de Jesus**: “**Se uma casa estiver dividida contra si mesma, também não poderá subsistir**”.⁴⁴

Comunicação e agressividade

Por fim, **a boa comunicação exige o domínio de nossa agressividade**. Um Doutor em Ciências da Informação e da Comunicação (professor na Sorbonne e em Estrasburgo)

⁴¹ Ibid., p. 155.

⁴² FUJISHIN, Randy. *Gifts From The Heart*. San Francisco: Acada, 1998, p. 87-88, apud ibid., p. 156.

⁴³ HAYGOOD, B. Thomas. *Under The Umbrella: Improving Your Communication Skills*. Tyler, TX: Haygood and Associates Counseling Office, [19--?], p. 9, apud ibid., p. 157-158. Grifos nossos.

⁴⁴ Ibid., p. 159.

sugere que o mundo passou por uma mudança profunda a partir da Renascença. Até lá a violência tanto no campo quanto nas cidades era elevadíssima. Eis o que ele escreve:

Em um passado ainda próximo, saques, pilhagens, assassinatos, incestos e brutalidades familiares eram coisas frequentes. Os excessos de crueldade não provocavam nenhum ostracismo social. Eles não eram considerados socialmente degradantes. Havia prazer em torturar e em matar, e esse prazer era considerado legítimo. Não faz muito tempo, na França, as crianças eram levadas para assistir às execuções dos condenados à morte, e um pouco antes, às torturas públicas dos condenados. Pode-se observar que em vastas regiões do mundo ainda existe esse regime de violência civil, em que a única forma de justiça conhecida é a vingança pessoal.

Essa violência civil foi diminuindo pouco a pouco e os comportamentos tornaram-se mais policiados. A violência pouco a pouco foi se tornando condenável e intolerável por muitos. Como esse caminho [...] foi percorrido? Quais recursos as sociedades ocidentais colocaram em ação? [...]

Os historiadores constatam que a diminuição da violência pressupõe — além de sua criminalização — o estabelecimento progressivo da valorização do controle das emoções. Aprender o pudor, saber conter-se, renunciar à agressão e também ao excesso de efusão, aceitar-se separar-se dos outros, criar esse “muro invisível de reações afetivas que se levanta entre os corpos, separando-os e isolando-os”, de que fala o sociólogo Norbert Elias; todos esses comportamentos passam, em grande parte, por **colocar emoções em palavras**.

Procuramos **nos exprimir através de palavras**, em situações em que anteriormente as pessoas se deixavam levar pela raiva em que elas exteriorizavam brutalmente e muitas vezes violentamente o que sentiam. **O insulto, o comentário rude e ofensivo, cede lugar à polidez, ao eufemismo, à palavra disse de ser ouvida. Essa articulação em palavras é acompanhada por uma nova capacidade de interiorizar as emoções.**⁴⁵

Subhash Puri afirma que **nós podemos checar se estamos sendo demasiadamente agressivos observando três coisas:**

- Se você está **dominando a conversa**, falando demais.
- Se você frequentemente **interrompe os outros quando estão falando**.
- Se seu **gestual** ou o **tom** de seu discurso transmite os sentimentos de egoísmo, agressividade, inquietação, arrogância e imaturidade.⁴⁶

Isso abre espaço para **outras verificações**.

- **Fale menos e em pequenas etapas**, dê aos outros a chance de falar.
- Verifique se você frequentemente interrompe alguém enquanto está falando e **controle esse impulso**.
- Quando você está ouvindo os outros, **verifique conscientemente se você está verdadeiramente ouvindo ou está simplesmente ocupado, pensando no que irá dizer quanto a outra pessoa terminar**.
- Mantenha uma **verificação contínua de seus gestos corporais, movimentos corporais e tom de discurso**. Controle essas ações, pois são os indicadores físicos de agressividade.
- Verifique **se você está impondo suas crenças e opiniões [não-bíblicas] de forma excessiva**. Também verifique se você possui a tendência de **repetir as mesmas**

⁴⁵ BRETON, Philippe. *Argumentar em Situações Difíceis: O Que Fazer Diante de um Público Hostil, de Comentários Racistas, de Assédio, de Manipulação, de Agressão Física e de Violência Sob Qualquer de Suas Formas?* Barueri: Manole, 2005, p. 14-15.

⁴⁶ PURI, Subhash. *Separações Silenciosas: Corações Partidos em Relações Fragilizadas*. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2007, p. 216.

velhas histórias e casos que já repetiu centenas de vezes. Contenha esses impulsos.

- Cheque **como você aceita as opiniões e pensamentos alheios.**
- A última palavra: **A agressividade é ruim nos relacionamentos. Ela é a antítese do respeito mútuo.** Se todos se comportassem agressivamente, como um relacionamento poderia funcionar? **Tente imaginar como os outros se sentiriam se você fosse agressivo demais e, ao mesmo tempo, pense em como você se sentiria se os outros fossem agressivos com você.** Agindo assim, você continuará a apreciar ambos os lados dos sentimentos. **Tente inculcar a humildade e o sentimento de respeito mútuo. Trate os outros como gostaria de ser tratado.**⁴⁷

Em suma, a boa comunicação exige a aplicação da regra de ouro.

Regra de ouro da comunicação

“Tudo quanto, pois, quereis que os homens vos façam, **assim fazei-o vós também a eles;** porque **esta é a Lei e os Profetas**” (Mt 7.12).

Aplicações finais

O Pr. Jaime Kemp sugere excelentes práticas para melhorar a comunicação no lar.

1. Seja sempre um bom ouvinte e não responda enquanto a outra pessoa não terminar de falar (Tg 1.19; Pv 18.13).
2. Pense duas vezes antes de falar. Não seja precipitado ao responder. Fale de tal maneira que a outra pessoa possa entender e aceitar aquilo que você diz (Pv 21.23; cf. 15.23,28).
3. Fale sempre a verdade, mas fale em amor. Não exagere (Ef 4.15,15; Cl 3.9).
4. Não se envolva com rixas. É possível discordar sem causar brigas (Pv 20.3; cf. 17.14; Rm 13.10; Ef 4.31).
5. Não responda com raiva. Use palavras brandas e respostas bondosas (Pv 14.29; 15.1; 25.15; 29.11; Ef 4.26).
6. Não use o silêncio para frustrar o seu parceiro. Se você hesita em responder, explique por que.
7. Evite aborrecer seu cônjuge (Pv 10.19; 17.9).
8. Quando você estiver errado, admita e peça perdão (Tg 5.16). Quando alguém lhe pedir perdão comunique-lhe que você o perdoou (Cl 3.13; 1Pe 4.8; Ef 4.32).
9. Não culpe ou critique o seu cônjuge, mas por outro lado, restaure, encoraje, edifique (Gl 6.1; Rm 14.13; 1Ts 5.11).
10. Procure entender a opinião do seu cônjuge. Coloque-se na situação do outro (Fp 2.1-4; Ef 4.2).
11. Escolha o tempo certo para se comunicar (de novo Ef 4.26; Pv 15.23).⁴⁸

Em suma, a boa comunicação no lar é uma aplicação contínua do evangelho, em cada interação entre cônjuges e entre pais, filhos e irmãos. O fruto do Espírito no cristão (Gl 5.22-23) o capacita para comunicar-se mais e melhor, em amor.

⁴⁷ Texto adaptado de PURI, op. cit., p. 217-218.

⁴⁸ KEMP, op. cit., p. 25. Texto adaptado.