

Aprendendo a se Comunicar



Conta-se uma história fictícia de um arqueólogo que escavava uma ruína quando se deparou com uma velha lâmpada. Ao esfregá-la para tirar a poeira, apareceu um gênio. “Você libertou-me!”, disse o gênio. “Em sinal de gratidão, vou conceder-lhe um desejo.” O arqueólogo pensou e repensou por alguns momentos, até que finalmente respondeu: “Quero uma ponte para ligar o Rio Grande do Sul ao Amazonas!” O gênio revirou os olhos e resmungou: “Eu acabo de sair de uma lâmpada apertada, e estou muito cansado. Você faz idéia da distância que existe entre o Rio Grande do Sul e o Amazonas? É uma engenharia impossível! Faça outro pedido.” O homem refletiu por mais alguns instantes e então falou: “Eu gostaria de ser capaz de entender exatamente o que minha esposa fala!”. O gênio empalideceu, abaixou a cabeça e perguntou: “Você quer a ponte com uma ou duas pistas?”

Dentre todos os problemas que podem acabar com o amor no casamento – conflitos, infidelidade, problemas financeiros, dificuldades sexuais – um dos mais devastadores é a falta de diálogo. Não é somente um problema em si, mas também a causa de muitos outros.

Falta de diálogo não quer dizer que o casal não se fala, mas, sim, que não se comunica. Conversam sobre fatos: as atividades escolares dos filhos, o preço de uma nova máquina de lavar roupas, o valor da conta telefônica... No entanto, param de revelar *sentimentos* um ao outro.

A comunicação é o coração das relações humanas – é literalmente o alicerce sobre o qual todo o resto é construído. A habilidade para se comunicar é uma das mais úteis aptidões que uma pessoa deve cultivar se quiser desenvolver relacionamentos íntimos.

Quando duas pessoas se relacionam, especialmente no casamento, trazem consigo antecedentes, cultura e modos de comunicação peculiares. São dois estilos de vida, experiências e vivências pessoais completamente diferentes, que agora se fundem em um só, e talvez toda essa diversidade seja uma parte dos fatores determinantes para que a incapacidade de comunicação seja a queixa mais comum que psicólogos e terapeutas de casais ouvem nos dias de hoje.

Um pesquisador chamado Terri Schulz concluiu, após diversas pesquisas, que o problema principal no fracasso matrimonial não é sexual, mas verbal.

O Dr. Mark Lee, conselheiro matrimonial, afirma que estudos realizados em onze países mostram que os casais mais felizes são os que mantêm mais diálogo. Foi concluído que na média, os casais, depois de um ano de casamento, gastam apenas 37 minutos por semana num diálogo significativo e intenso – o que é pouquíssimo!

A revista americana *USA Today* enviou questionários sobre relacionamento conjugal a 1.000 leitores, e obteve a surpreendente resposta de que 85% das pessoas entrevistadas afirmaram que a característica mais importante para manter um casamento é a comunicação – a capacidade de duas pessoas conversarem uma com a outra em um nível íntimo.

A linguagem de homens e mulheres tem as mesmas palavras, mas a maneira como são usadas lhes dão significados diferentes. Suas expressões são semelhantes, mas possuem sentido ou ênfase emocional diversos. Por esse motivo, é muito comum um cônjuge compreender mal o que o outro diz. Por exemplo: quando uma mulher diz: “Você *nunca* me ouve!”, ela não espera que a palavra *nunca* seja tomada literalmente. Usar a palavra *nunca* é só um meio de expressar a frustração que ela está sentindo no momento.

Vejam este exemplo: um casal estava viajando de carro, e durante o trajeto, a esposa avistou uma lanchonete, e perguntou ao marido: “Você não gostaria de parar para tomar um suco?”, e ele respondeu com convicção: “Não”, e então prosseguiram em seu caminho, deixando a lanchonete para trás. Nos minutos seguintes, ele percebeu que sua esposa estava bastante chateada, e perguntou-lhe o que havia acontecido. “Eu gostaria de ter tomado um pouco de suco, e você não deu atenção! Você nunca considera o que eu quero”. Surpreso, ele perguntou: “Por que você não me pediu que parasse? Por que você fica fazendo joguinhos comigo?” A esposa acreditava que seu marido não havia considerado sua vontade, e que tinha sido egoísta. O esposo sequer compreendia qual a razão de ela ter ficado tão chateada, já que não tinha lhe pedido que parasse para tomar o suco!

O homem fala na forma de relatório. Ou seja, é objetivo e claro com suas palavras. Não faz rodeios. Gosta de expressar conhecimentos e habilidades. Usa a conversa como meio de conseguir e manter a atenção. A mulher, por outro lado, fala na forma de interação. Ela se comunica para estabelecer relacionamentos. Por essa razão, seus assuntos sempre têm a ver com sentimentos, pessoas, família, emoções. Além disso, as mulheres não precisam de um motivo para falar nem de um propósito específico para a conversa: só precisam se comunicar.

A conversa masculina geralmente ocorre em três estágios: primeiro, ele reflete, depois armazena, e finalmente fala. A maioria dos homens possui uma espécie de depósito no fundo da mente onde colocam o problema ou a situação assim que ocorrem. Eles usam todas essas informações armazenadas para fazer uma análise completa do caso. Muitos preferem ir adiando, para ver se o problema desaparece ou se resolve com pouco esforço. Alguns podem passar semanas apenas na fase de análise, sem comunicar nada nesse tempo. Na cabeça masculina, compartilhar seria desperdício de tempo se o problema puder se resolver por si mesmo. É por esta razão que muitas vezes, o homem não se comunica.

Muitos homens, quando tem um problema, preferem se retrair no silêncio. Ele faz isso para ter uma conversa consigo mesmo e encontrar uma solução. Deseja ficar sozinho, sem ser interrompido.

A maioria das mulheres não precisa refletir muito, mas os homens nem sempre entendem isso. Ele ignora que a mulher tem maior facilidade de pensar falando. Os homens falam para consertar e as mulheres para se expressar. Os objetivos e propósitos na comunicação são diferentes. O homem encara a conversa como um jogo

de vencer ou perder. “Se já conversamos sobre isso, por que discutir de novo?” Por isso ficam irritados quando a mulher deseja conversar novamente sobre um assunto, se o “jogo” já acabou.

A mulher se comunica para entender as outras pessoas e permitir que a entendam. Por isso o mesmo assunto pode ser trazido e rediscutido, analisado e dissecado várias vezes. Cada vez resulta em maior entendimento, pois a mulher pensa mais facilmente quando fala.

Que Deus abençoe a sua família,

Osmar e Bruna Reis

Psicólogo do CEAFA e esposa