



# DESENVOLVER

Sempre uma reflexão autoral sobre desenvolvimento



## A Coragem de Escutar Bonito

Ronaldo Celestino da Silva Junior

*“O que as pessoas mais desejam é alguém que as escute de maneira calma e tranquila. Em silêncio. Sem dar conselhos. Sem que digam: ‘Se eu fosse você...’*

*A gente ama não é a pessoa que fala bonito. É a pessoa que escuta bonito.”*

Rubem Alves

Em seu texto *Escutatória*, Rubem Alves fala-nos de uma importante habilidade, a qual damos pouca importância: escutar. **Muitos de nós estaríamos interessados em realizar cursos de oratória, a desenvolver essa competência de comunicação. Todavia, poucas pessoas pensariam em um curso sobre aprender a escutar.**

Ao longo de nossas vidas, pouco fomos educados para escutar aquilo que pensamos e sentimos. Menos ainda, para escutar outras pessoas: seus sentimentos, necessidades, suas vulnerabilidades. **Escutar implica criarmos espaço interno para receber as palavras e os significados vindos de uma outra vida, diferente da nossa.**

Fomos cuidados desde quando ainda não havíamos adquirido a capacidade de falar. A comunicação também é feita com gestos, olhares e postura corporal. **Cada um de nós aprendeu uma forma de se comunicar, em seu ambiente familiar.** Trazemos conosco marcas afetivas, desde traumas a registros de algum cuidado amoroso. Registros de qualidades atribuídas a nós, pelas palavras de nossos familiares e demais pessoas, dos ambientes em que vivemos.



Cartunista Quino - Mafalda

E quem de nós viveu e cresceu em um ambiente ideal, sem falhas ou dificuldades na comunicação, caro leitor? Segundo Elisama Santos, é essencial sermos um pouco mais tolerantes e compassivos com a nossa história, com a história do outro, para que possamos nos envolver em uma conexão afetiva, capaz de sair do julgamento e do olhar para o próprio umbigo.



Elisama Santos, psicanalista e escritora.

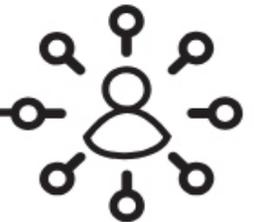
É aquele que fala quem pode nomear o que sente e pensa. **Acessar e compreender o mundo de alguém implica abrir mão de nossos julgamentos prévios, de nossos próprios significados e certezas.** Só assim é possível reconhecer e acolher um universo diferente do nosso.

Escutar exige não apenas a decodificação de um código linguístico, mas também o silenciamento dos ruídos internos, a disponibilidade afetiva para receber a mensagem de alguém. **Não bastam os ouvidos abertos: é preciso ter o coração aberto. Necessita de empatia, conforme Elisama Santos em *Conversas Corajosas*.**



## REVERBERAR

Instigar para ecoar seu pensamento



*“Algumas vezes, a vergonha é resultado de ficarmos repetindo as velhas frases limitadoras que ouvíamos quando éramos crianças ou que simplesmente absorvemos da cultura de medo que nos cerca.”*

Brené Brown



No universo corporativo muitas vezes a conexão e a expressão dos próprios sentimentos tornaram-se sinônimo de fragilidade. Expor os próprios sentimentos, a própria vulnerabilidade, ficou associado à vergonha, incompetência, insuficiência. A indisponibilidade em escutar fecha corações, apontando para uma falta de habilidade emocional. **Líderes tóxicos orbitam a pedagogia da vergonha, fazendo com que colaboradores sintam-se mal. Não lideram pelo espírito de crescimento e amadurecimento da equipe, mas pela cultura do medo, do constrangimento.** Projetam nas pessoas seus conteúdos emocionais mal elaborados, exigindo ser escutados sem saber escutar.

De acordo com Brené Brown em *A Coragem de Ser Imperfeito*, a vergonha implica associar-se a uma qualidade ruim, assumir-se como uma pessoa defeituosa, indigna de ser aceita e amada. Já a culpa pode ser uma norteadora, um termômetro para a identificação de responsabilidades. **Quando há possibilidade das pessoas dialogarem, com escuta empática, a culpa torna-se uma oportunidade de olhar para algo que pode ser refeito, melhorado. Uma oportunidade de amadurecimento.**

Ainda, segundo Brené Brown, cada um de nós necessita vivenciar o senso de merecimento. Compreender que somos o suficiente. Ou ficaremos sempre nos comparando com os outros. Um forte sentimento de amor e pertencimento é norteador da crença desse merecimento. **Ainda que o suprimento emocional do ambiente em que se viveu possa ter sido falho (nenhum é perfeito), é preciso lidarmos com o medo de que não somos merecedores de amor e conexão.**



Dra. Brené Brown -  
prof. e pesquisadora  
da Univ. de Houston (EUA).

# # REFLETIR

Inspiração para vivenciar



Há um menino, há um moleque  
Morando sempre no meu coração  
Toda vez que o adulto balança ele vem pra me dar a mão

Há um passado no meu presente  
O sol bem quente lá no meu quintal  
Toda vez que a bruxa me assombra o menino me dá a mão

E me fala de coisas bonitas  
Que eu acredito que não deixarão de existir  
Amizade, palavra, respeito, caráter, bondade, alegria e amor (...)



Milton Nascimento



**Brené Brown e Elisama Santos convocam-nos a uma postura corajosa diante da vida. A vivermos com o coração pleno, permitindo-nos ser imperfeitos, vulneráveis!** A gentileza com nós mesmos, permite que ela possa ser estendida ao outro. Faz-se essencial incluímo-nos em nossa compaixão, para estendermos nossa compaixão às demais pessoas. A beleza em sermos imperfeitos está em nossa autenticidade, espontaneidade. Assim, a vida pode se tornar potente, criativa, amorosa!

A genialidade de Milton Nascimento nos relembra da importância de escutarmos esse “menino”, esse “moleque” que mora em nosso coração, que nos fala de coisas bonitas e nos reconecta à valores de benevolência e altruísmo, que devem nortear a vida.

**Por fim, Elisama Santos aponta-nos que a abertura para uma escuta real é o que nos permite enxergar um outro ser humano.** Temos sentimentos e necessidades semelhantes, embora a forma de atendê-los seja diversa.

Você, caro leitor,  
tem sido gentil consigo  
mesmo e com  
os outros?

Tem conseguido silenciar  
os ruídos internos para  
escutar as palavras de uma  
outra pessoa?

Convido-o a participar  
de algum curso de  
“escutatória”.



**EXPANDIR**

Seus horizontes



## Sugestão de Livros

1. SANTOS, Elisama. Conversas Corajosas. São Paulo: Paz & Terra, 2021
2. BROWN, Brené. A Coragem de Ser Imperfeito. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
3. ALVES, Rubem. O amor que acende a lua. Campinas: Papyrus, 1999.



## Sugestão de Filme

Andrea (Anne Hathaway), uma jornalista recém-formada, vive os desafios de lidar com a editora-chefe da revista de moda Runway, a diabólica Miranda (Meryl Streep).



## Vídeo & Música



**CLIQUE AQUI**



## Vídeos

**THE POWER OF VULNERABILITY**  
INSPIRATIONAL PRESENTATION  
BY BRENE BROWN



**CLIQUE AQUI**

gnt

**CONVERSAS CORAJOSAS**



**CLIQUE AQUI**



**CONECTAR**

Histórias, relatos, encantos, alívios



**A palavra é uma espécie de ponte lançada entre mim e os outros. Se ela se apoia sobre mim numa extremidade, na outra apoia-se sobre meu interlocutor. A palavra é o território comum do locutor e do interlocutor.**



*M. Bakhtin*

Prateleira de Serviços do LA-BORA! gov

## **Oficina de Comunicação Organizacional Empática**

Comunicação não violenta, Feedback e Escuta Generativa

**28 de novembro  
10h às 12h**



Convidamos você a responder nosso questionário de interação pelo QRcode.



Superintendência da Escola de Saúde de Goiás / SESG  
Gerência de Desenvolvimento de Pessoas / GEDP  
E-mail: [gedp.escoladesaude@goias.gov.br](mailto:gedp.escoladesaude@goias.gov.br)