



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”.



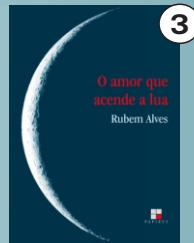
EXPANDIR

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