



III^{ème} Rencontre Internationale des Responsables Régionaux
Roma 6-11 Septembre, September, Setembro, Septiembre, Settembre 2015

COMUNICAR COM AMOR

7/09/2015

Boa tarde. Chamo-me Stephen Cummins e sou casado com a Mary, que tenho o prazer de ter aqui comigo neste encontro Internacional das Equipas de Nossa Senhora. Celebrámos no mês passado os nossos 35 anos de casamento; temos três filhos adultos, duas netas e pertencemos às Equipas de Nossa Senhora há dezanove anos.

O título da minha conferência desta tarde é “Comunicar com Amor”. Nos últimos trinta anos tenho estado empenhado num serviço em que trabalhei com casais e na preparação de casais para o matrimónio na Igreja Católica na Irlanda. É um trabalho que gosto de fazer e que, tendo eu próprio beneficiado tanto dele, acredito ter sido de grande importância para a Mary e para mim ao longo da nossa vida de casal.

Mas, antes de avançar, tenho uma tarefa para vos propor. Quero que os casais que aqui estão presentes peguem numa caneta e num papel e, individualmente – e sublinho individualmente – registem qual é presentemente o maior problema na vossa relação. Vou repetir: qual é presentemente, para cada um de vós, marido e mulher, individualmente, o grande problema na vossa relação. Quando acabarem, não deixem que o vosso cônjuge veja o que escreveram e guardem-no para mais tarde.

No decurso da preparação e no programa de preparação para o matrimónio há uma variedade de temas que são abordados, e um deles é todo ele dedicado à comunicação. Muitos especialistas diriam que uma boa comunicação é o elemento mais importante para uma relação saudável. Também é verdade dizer-se que muitos casais que procuram aconselhamento, quando têm dificuldades no seu casamento, dirão que a comunicação, a sua falta ou a insatisfação com a sua qualidade é ainda um dos problemas mais comuns que surgem na consulta de aconselhamento.

Quando me preparei para especialista de relações matrimoniais há trinta anos atrás, lembro-me de perguntar qual era o problema mais comum apresentado pelos casais aos conselheiros nas suas consultas. O problema número um era então a comunicação, a sua quebra ou a insatisfação com a mesma, e aqui estou eu, trinta anos depois, a dizer que as coisas não mudaram. Penso que é importante que nos concentremos por momentos neste ponto. Apesar do tempo sofisticado em que vivemos e das enormes mudanças e avanços que houve a nível da tecnologia, permitindo-nos estar em contacto com qualquer parte do mundo quase instantaneamente, a comunicação é ainda hoje a grande questão para as pessoas e merece a nossa atenção. Se isto é verdade, então é importante que todos olhemos para a qualidade da nossa comunicação, seja ela com o nosso cônjuge ou com outros.



Equipes Notre-Dame

IIIème Rencontre Internationale des Responsables Régionaux Roma 6-11 Septembre, September, Setembro, Septiembre, Settembre 2015

Como comunicamos nós?

Em 2015 temos algumas formas maravilhosas e fantásticas de entrar em contacto uns com os outros. Temos o *twitter*; temos a internet, o *e-mail* e uma diversidade de redes sociais. As pessoas que têm hoje à volta dos trinta anos cresceram já com toda esta tecnologia. Mas se recuarmos vinte ou vinte e cinco anos, e não é assim tanto tempo para qualquer um de nós recordar, até mesmo o *e-mail* estava na sua infância. Lembro-me de trabalhar então na indústria e de pensar como era fascinante esta nova tecnologia, e vejam como progredimos num tempo relativamente curto. Tenho no meu bolso um telemóvel com internet, posso entrar em contacto com a minha filha em Londres, num instante, via telefónica e ainda temos o *Skype*.

Mas, apesar da tecnologia e das várias formas de comunicar, o que é que está errado? O que é que está a falhar?

Ao falar com jovens casais, é espantoso como coisas simples como uma carta ou um postal não aparecem nas suas listas, e, no entanto, ainda não há muito tempo, escrever uma carta era a única maneira de se manter o contacto. Os tempos mudaram e, mesmo assim, a necessidade e o desejo de uma boa comunicação não diminuíram.

Diz-se que não podemos não comunicar. Recordo-me de, ao ouvir isto pela primeira vez, me perguntar como pode ser isto verdade se for verdade. Claro que é verdade; comunicamos a toda a hora quer falemos quer não. Estamos constantemente a comunicar uns com os outros e, claro, nesta reflexão falamos da comunicação não verbal, da linguagem corporal, da expressão facial, do contacto visual, do tom de voz. Como casais ou indivíduos, sabemos que há coisas que tanto realçam como reduzem a forma como comunicamos. Muito do que comunicamos é não verbal, e, enquanto falo hoje convosco e olho à volta da sala, vejo algumas caras sorridentes, algumas tristonhas, algumas cansadas, etc. É um processo com dois sentidos, à medida que falo convosco vou recebendo bastante *feedback*. E entre nós, membros das Equipas de Nossa Senhora, quando me refiro ao “dever de se sentar”, e conheço algumas pessoas que têm dificuldade em fazê-lo, podemos achá-lo um pouco desconfortável e cada um de nós tem o seu *feeling* acerca dele. Contudo, há algo de especial no “dever de se sentar” se for bem feito, especialmente no que diz respeito à comunicação não verbal. Estamos tão preocupados em ter que dizer alguma coisa, temos a oportunidade de dizer alguma coisa, quando em muitos casos não temos que dizer nada. Algumas das mensagens mais fortes que muitos recebemos chegaram até nós sem ter sido dita uma única palavra.

Tem-se sugerido que há cinco níveis de comunicação.

Muitos destes níveis são usados por todos nós na comunicação diária com muita gente, com os nossos cônjuges, no contexto do nosso trabalho, com outros membros da família e com os nossos amigos. Se considerarmos os cinco níveis como uma pirâmide, temos na base da pirâmide:

1. **O que é conhecido por *clichés* ou “gentilezas”.** São as palavras que trocamos com a pessoa a quem compramos o jornal ou a gasolina para o automóvel. É uma forma básica de comunicar, não digo ao outro nada sobre mim, não há partilha a nível de sentimentos, e fazêmo-lo diariamente com outros e também um com o outro em casal. Podemos contactar uns com os outros pelo telefone para perguntar como estão ou para lembrar algo que era suposto ser feito nesse dia.

2. **O segundo nível, à medida que subimos na pirâmide, é fazer relatos e “mexericar”.** Recentemente, sugeri a um grupo que o *Facebook* está lentamente a substituir os mexericos. Todos sabemos de que se trata e todos já estivemos alguma vez envolvidos neles. Mexericos são o que dissemos sobre os vizinhos; agora com o *Facebook* até podemos incluir fotografias do que os vizinhos fazem, mas cuidado pois as vossas podem também lá aparecer. Fazer comentários sobre o jogo de futebol que vimos na televisão na noite passada, um filme que vimos recentemente ou comentar as notícias internacionais actuais são coisas que fazemos regularmente.
3. **O terceiro nível envolve as nossas ideias e os nossos juízos de valor, que são ligeiramente diferentes e não para todos.** Somos muito selectivos acerca de com quem falamos sobre as nossas ideias ou juízos de valor, a nossa política, a nossa fé. Nem todos vos escutarão quando falarem sobre a vossa preferência religiosa, e a vossa fé não é para ser discutida com toda gente mas para ser vivida.
4. **Subindo para o nível seguinte, temos sentimentos e emoções.** Mais uma vez, não iremos discutir com toda a gente sobre os nossos sentimentos e as nossas emoções. Com quem comunico a este nível, para além do meu cônjuge? Será que falo com algum membro da minha família ou talvez com um amigo íntimo?
5. **Subindo para o quinto nível da pirâmide, referimo-nos à comunicação aberta e franca.** É neste nível que todos nós, casais, deveríamos estar. Até agora dei ênfase à conversa e à preocupação que temos em encontrar uma oportunidade de dizer alguma coisa e em arranjar uma ocasião para o fazer. Mas grande parte da nossa comunicação implica a escuta. Encontrei recentemente Susan Muto, que escreveu um livro intitulado *One in the Lord*. Ela é americana e tem escrito muito sobre espiritualidade. Põe uma grande ênfase na importância da escuta, e eu gostaria de a citar: «*Se as pessoas não se escutam verdadeiramente umas às outras, há uma possibilidade clara de que a conversa possa descer a temas superficiais, como o tempo ou o desporto, não se aproximando nunca dos objectivos mais profundos da sua união*».

Se vamos conversar de coração aberto um com o outro como casal e se vamos beneficiar dessas conversas, terá de haver tanto de escuta como de diálogo. Se não, a oportunidade estará perdida e reduziremos o nosso diálogo à simples conversa fiada a que faltará profundidade e a possibilidade de nos conhecermos melhor um ao outro. Durante o curso de preparação para o matrimónio, um dos exercícios que é pedido aos casais implica sentá-los frente a frente¹. Isto é feito deliberadamente, pois leva a um certo contacto físico e visual. Este é um exercício de comunicação, mas principalmente de escuta. O que se faz é tentar que o homem diga à mulher, durante dois minutos, como se sentiu quando ela lhe disse «sim, caso contigo». As regras são: o homem fala e a mulher escuta. Ela não falará, não interromperá nem fará perguntas, apenas escutará. Este exercício

¹ N.T.: do inglês *knee to knee*, joelho contra joelho

realiza-se numa sala com desasseis ou desassete outros casais que fazem o mesmo exercício, com música de fundo e com cada casal a ocupar o espaço necessário para permitir uma certa privacidade. Ao fim dos dois minutos, pede-se à mulher que diga ao homem o que lhe ouviu dizer. Ao concluir este exercício, recordo que um dos participantes me disse: «Não sei quem é que ela estava a ouvir, mas de certeza que não era a mim». O que quer que seja que ela ouviu não foi o que ele disse. Enquanto muitas pessoas se riam na sala, teve-se consciência de que era difícil sentar-se silenciosa e atentamente durante dois minutos sem interromper. Em que medida somos capazes de realizar um exercício desta natureza? Durante dois minutos!

Comunicar com amor, se não fosse tão difícil, por que se acrescentaríamos a palavra amor? Susan Muto sugeriria: «Mais comunicação não significa necessariamente melhor comunicação; precisamos de distinguir entre a simples verbosidade e as palavras que sobem do fundo de um coração carinhoso». Donde vem este comunicar com amor? Qual é o fundamento da nossa comunicação? Os casamentos começam com amor romântico mas sustentam-se com inúmeros actos de afecto. Não é interessante, quando conheceram o vosso cônjuge, futuro marido ou futura mulher, a quantidade de tempo que passaram juntos, aprendendo um sobre o outro, conversando um com o outro, escutando-se mutuamente? O que mudou ao longo dos anos? É fácil ou difícil terem hoje esse tipo de conversa? Aprenderam tudo o que precisavam de saber e não ficou nada para descobrir? Amar os outros pelo que eles são, não pelo que eles podem fazer por nós, este é «o amor centrado no outro». Assim, a nossa comunicação no amor é sobre o outro, a nossa atenção está centrada nele e não em nós, e, quando chega o momento de escutar, temos de nos concentrar no outro. Se se sentem suficientemente confortáveis para fechar os olhos, gostaria que ouvissem a seguinte reflexão intitulada *À escuta*, do médico Ralph Roughton.

«Quando te peço que me escutes e comesas a dar conselhos, não estás a fazer o que te pedi. Quando te peço que me escutes e comesas a dizer-me por que é que não devo sentir-me assim, estás a passar por cima dos meus sentimentos. Quando te peço que me escutes e achas que tens de fazer alguma coisa para resolver o meu problema, desiludes-me, por mais estranho que isso possa parecer. Escuta! Tudo o que pedi foi que escutasses, não que falasses ou agisses – apenas escutasses. Dar conselhos sai barato. Eu não estou incapaz – talvez desencorajado e vacilante, mas não incapaz. Quando fazes algo por mim que posso e preciso de ser eu a fazer, estás a contribuir para o meu medo e incapacidade. Mas quando aceitas o simples facto de eu sentir o que sinto, por mais irracional que seja, então posso deixar de tentar convencer-te e procurar perceber o que está por detrás deste sentimento irracional. E quando isso se torna claro, as respostas são óbvias e não preciso de conselhos. Os sentimentos irracionais fazem sentido quando compreendemos o que está por detrás. Talvez seja por isso que, por vezes, a oração resulta para algumas pessoas – porque Deus é mudo e não dá conselhos nem tenta consertar as coisas. Ele apenas escuta e deixa que sejas tu a resolver. Por isso, escuta e ouve-me apenas, por favor – e, se queres falar, espera um minuto pela tua vez, e eu escutar-te-ei».

Se o nosso ponto de partida é «o amor centrado no outro» e procuramos um exemplo, devemos olhar para o Evangelho para ver que tipo de pessoa é Jesus Cristo e como Ele se relaciona com os outros. Cristo como pessoa comunicava o respeito, respeitava cada um. Cristo era alguém que encorajava todos à sua volta a irem ter com ele para que os pudesse compreender. Era um homem



III^{ème} Rencontre Internationale des Responsables Régionaux
Roma 6-11 Septembre, September, Setembro, Septiembre, Settembre 2015

de paciência, uma coisa que todos podíamos aprender. Era um homem que comunicava o perdão; será que precisamos de comunicar o perdão? Há neste momento alguém nas nossas vidas a quem precisemos de perdoar? Cristo, na sua vida no meio nós, comunicava a compaixão. Em que medida somos compassivos nas nossas relações? Cristo era um homem da verdade; em que medida somos verdadeiros na nossa comunicação? A generosidade era importante para Cristo; em que medida sou generoso na minha comunicação oferecendo-me como o ouvido que escuta? Se o ponto de partida para a nossa comunicação de coração aberto é o outro, então a nossa comunicação é acerca de tudo o que fazemos pelos outros. Há tanto de comunicação na forma como tratamos as pessoas. Quer fale ou não com os elas, se as ignoro, o que estou eu a comunicar? Se lhes dou um abraço, se lhes aperto a mão, não é isto a verdadeira comunicação? O Pe. Ronald Rolheiser, referindo-se à nossa espiritualidade, sugere que ela se vive na normalidade da nossa vida diária. Como casais, precisamos de comunicar com amor no nosso dia-a-dia. Desde que nos levantamos de manhã até irmos para a cama à noite, estamos em comunicação um com o outro no que fazemos ou deixamos de fazer, no que dizemos ou omitimos ou nos actos mais ou menos simples que realizamos.

No passado mês de Janeiro deste ano, o Papa Francisco sugeriu que a família é *«o lugar onde todos aprendemos o que significa comunicar no amor recebido e dado»*. Como pais e avós, como membros de famílias, todos temos a responsabilidade de comunicar com amor. Dentro da estrutura familiar é possível todos aprendermos uns com os outros. As crianças podem aprender com os adultos, mas é igualmente possível que nós adultos aprendamos com as crianças. Lembro-me de um dia em que regresssei cedo a casa do trabalho, por altura da Páscoa, estava então a Mary a tomar conta da nossa neta Ava. Por acaso, ouvi a Mary a dizer à Ava que contasse a história ao avô – andava ela então na pré-escola. A Ava perguntou-me se eu tinha ouvido falar de Jesus e, antes que eu pudesse responder, começou a contar-me, com a ajuda de um crucifixo, o que tinha acontecido a Jesus, como o tinham feito sangrar e apontava para os pés, as mãos, a cabeça e o lado. Devo ter-me mostrado chocado porque, de repente, ela anunciou: *«Avô, ficou tudo ok, ele estava bom três dias depois»*. Não sei como se pode contar melhor a história da Páscoa, com todo o seu sofrimento e dor, mas também com esta boa notícia de Jesus estar bom ao fim de três dias. Esta história foi comunicada com amor entre avô e neta, e talvez haja aqui uma lição para todos nós.

Sei que está agendado um “Dever de se sentar” no programa de hoje. Devem lembrar-se que, no início desta sessão, vos pedi que registassem o que consideravam ser presentemente o principal problema na vossa relação conjugal. No “dever de se sentar” vão ter de partilhar um com o outro o que escreveram no papel. Um fala e o outro escuta, e, a seguir, é dada ao outro a oportunidade de falar enquanto o primeiro escuta. O importante é lembrar que, enquanto passam este tempo juntos, a vossa comunicação, seja ela de que tipo for, deve ter as suas raízes no amor.

Stephen CUMMINS