Seja MUITO bem-vind@

Doze semanas
para mudar a nossa vida e...

consequentemente,
a vida das pessoas
com quem convivemos.

8ª Semana

A ARTE DE OUVIR
e
A ARTE DE DIALOGAR

A arte de ouvir é:

1. **A arte de se esvaziar para ouvir o que as outras pessoas têm para dizer e não o que queremos ouvir.**

A arte de ouvir é:

2. **A capacidade de se colocar no lugar das outras pessoas e perceber suas dores e necessidades sociais.**

A arte de ouvir é:

3. **Penetrar no coração psíquico e desvendar as causas da agressividade, da timidez, da angústia, dos comportamentos estranhos.**

A arte de ouvir é:

4. **Interpretar o que as palavras não disseram e o que as imagens não revelaram.**

A arte de ouvir é:

5. **Ter a sensibilidade para respeitar as lágrimas visíveis e perceber as que nunca foram choradas.**

A arte de dialogar é:

1. **Arte de falar de si mesm@.**

A arte de dialogar é:

2. **Trocar experiências de vida.**

A arte de dialogar é:

3. **Revelar segredos do coração.**

10

A arte de dialogar é:

4. **Ser transparente. Não simular os sentimentos e as intenções.**

11

A arte de dialogar é:

5. **Não ter vergonha das suas falhas nem medo dos seus fracassos.**

12

A arte de dialogar é:

6. **Respeitar os limites e os conflitos das outras pessoas. Não dar respostas superficiais.**

13

A arte de dialogar é:

7. **O diálogo interpessoal que cruza os mundos psíquicos e implode a solidão.**

14

A arte de ouvir e de dialogar são duas das mais nobres funções da inteligência. Elas são cultivadas no terreno da confiabilidade, da empatia e da liberdade. Onde há falta de confiança, muitas cobranças excessivas e controle social, essas duas preciosas artes da inteligência não sobrevivem.

15

As duas artes se completam. Uma depende da outra. Quem não aprender a ouvir nunca saberá dialogar. Quem não aprender a falar de si mesm@, nunca será uma pessoa capaz de ser uma boa ouvinte.

16

A RELAÇÃO CONJUGAL

17

Grande parte dos casais desenvolveu uma grave crise afetiva porque não aprendeu a arte de ouvir e dialogar. Os casais sabem conversar, mas não sabem falar de si. Conversam sobre política, dinheiro, teatro, mas emudecem sobre suas histórias.

18

Sabem ouvir sons,
mas não a voz da emoção.
Têm ousadia para brigar,
mas têm medo de falar
dos próprios sentimentos.
Ficam anos juntos,
mas não se tornam
grande amiga e amigo.

19

A personalidade
é uma grande casa.
A maioria dos maridos e esposas
conhece, no máximo,
a sala de visitas uns dos outros.
Conhecem os defeitos de cada
um, mas não as áreas mais
íntimas do seu ser. Discutem
problemas, mas não se tornam
cúmplices da mesma aventura.

20

Não revelam suas mágoas,
não falam dos seus conflitos,
não listam suas dificuldades.
Se você quer cultivar o amor,
o melhor caminho não é
dar presentes caros,
mas dar uma joia
que não tem preço:
o seu próprio ser.

21

A arte de ouvir
refresca a relação
e a arte de dialogar
nutre o amor.
São leis universais
que fundamentam
a qualidade de vida
das relações sociais.

22

Quem deseja cultivar o amor
precisa ter coragem
para fazer pelo menos
quatro importantes perguntas
durante toda vida
à pessoa que ama:

23

❤ Quando eu a(o) decepcionei?

❤ Que comportamentos meus
a(o) aborrecem?

❤ O que eu devo fazer
para torná-la(o) mais feliz?

❤ Como posso ser
um(a) companheiro(a) melhor?

24

Você tem feito
com frequência
essas perguntas?
Muit@s nunca as fizeram.
Eles concertam as trincas
da parede, mas não as trincas
do relacionamento; estancam
a água da torneira que vaza,
mas não o vazamento
da amizade e da afetividade.

25

Belos casais com belos começos
têm tristes finais
porque não treinam ser amig@s,
não treinam trocar experiências.
São ótimos para defender seus
pontos de vista, mas raramente
reconhecem seus erros.
Quem não erra?
Quem não tem atitudes tolas?
Ganham batalhas,
mas perdem o amor.

26

Por que não sabem
falar de si mesm@s?
Porque têm medo de ser
criticad@s, ridicularizad@s,
incompreendid@s.
Têm medo da guerra emocional
que se instala quando
falam os segredos
do coração, quando comentam
sobre os reais sentimentos.

27

Para dialogar é necessário
não ter medo de reconhecer
as próprias falhas
nem ter vergonha de si mesm@.
Para ouvir é necessário não ter medo
do que a outra pessoa vai falar.
É preciso cumplicidade.
Uma das coisas mais relaxantes
de uma relação é ter a convicção
de que não somos perfeit@s, é
saber que precisamos um do outro.

Brinquem mais um com o outro.
Sonhem juntos.
Reclamem menos. Agradeçam
cada pequeno gesto que seu
marido ou esposa lhes fizer.
Tenham comportamentos
inesperados. Libertem sua
criatividade, saiam da rotina.
Simples gestos
trazem grandes conquistas. 29

A RELAÇÃO ENTRE
PAI, MÃE,
FILHAS E FILHOS
30

Poderíamos dizer que existem
pelo menos sete hábitos
dos pais brilhantes.
Bons pais e boas mães atendem,
dentro das suas condições,
os desejos dos seus filhos e filhas.
Fazem festas de aniversários,
compram tênis, roupas,
produtos eletrônicos,
proporcionam viagens. 31

Pais e mães brilhantes
dão algo incomparavelmente
mais valioso a eles.
Dão sua história,
as suas experiências,
as suas lágrimas,
o seu tempo.
32

Mães e pais que dão presentes
para @s filh@s são lembrad@s
por horas e dias,
mas mães e pais
que dão seu ser a eles
se tornam inesquecíveis.

Você quer ser um pai
ou uma mãe inesquecível?
33

Tenha coragem de dialogar
sobre os dias mais tristes
da sua vida com seus filhos e filhas.
Tenha ousadia de contar
suas dificuldades
e derrotas do passado.
Fale das suas aventuras,
dos seus sonhos
e dos momentos mais alegres
de sua existência.
Deixe-@s conhecer você. 34

A maioria d@s filh@s
não conhece nem
a sala de visitas
da personalidade
de sua mãe e de seu pai.
Só irão sentir a falta deles
quando eles
fecharem seus olhos...
35

Não seja um/a educador/a
que critica os erros d@s jovens,
que aponta a ansiedade deles
e faz prolongados discursos
de que eles não @ valorizam,
não reconhecem o quanto você
se desgasta por eles.
Mães, pais e professor@s
no mundo todo fazem isso,
sem resultados. 36

Faça a diferença.
Recorde-se do fenômeno RAM
(Registro Automático da Memória).
É preciso registrar
uma excelente imagem sua
no interior deles
para que você possa educá-l@s.

37

Encante seus filhos diariamente.
Diga coisas que você nunca
disse. Elogie mais, critique
menos. Exalte cada pequeno
gesto afetivo e inteligente deles.
Pergunte sobre seus sonhos
e seus medos. Pergunte o que
você poderia fazer para ser mais
amig@ deles. Um diálogo nesse
nível supera traumas, abre
avenidas para o prazer de viver.

38

Se você errar, dê o exemplo, peça
desculpas, reconheça seus erros.
Tais atitudes não @ farão
perder a autoridade,
mas construirão
a verdadeira autoridade,
a autoridade que humaniza
e desenvolve a arte de pensar.
Tenha consciência
de que educar é penetrar
um no mundo d@ outr@.

39

Estes princípios podem ser
aplicados tanto nas relações
pessoais como também
nas profissionais e irão
transformá-las numa excelente
primavera. Um verdadeiro líder é
aquela pessoa que forma outr@s
líderes, que exalta
seus liderados, que explora
o potencial intelectual deles.

40

A DEPENDÊNCIA
NA ESPÉCIE HUMANA
E AS LIÇÕES DE VIDA

41

Muitos pais (e mães) trabalham
para dar o mundo
aos filhos e filhas,
mas se esquecem de abrir
o livro da sua vida para eles.

42

Quanto mais inferior é a vida de
uma espécie, menos dependente
ela é dos seus progenitores.
Nos mamíferos
há uma dependência grande
dos filhos em relação aos pais,
pois eles necessitam,
não apenas do instinto,
mas de aprender experiências
para poder sobreviver.

43

Na nossa espécie essa
dependência é intensa. Por quê?
Porque as experiências
aprendidas são mais
importantes do que
as instintivas. Uma criança
de sete anos é muito imatura
e dependente, enquanto muitos
mamíferos com a mesma idade
já são idosos à beira da morte.

44

Infelizmente, a família moderna
tem se tornado um grupo
de estranhos. Pais, mães
e filh@s respiram o mesmo ar,
se alimentam da mesma comida,
mas não desenvolvem a arte
de ouvir e dialogar. Não tem
havido aprendizado mútuo
das lições de vida.
Eles estão próximos fisicamente,
mas distantes interiormente.

45

Se você deseja
ter uma família perfeita,
filh@s que não decepcionem,
alun@s que não @ frustrem
e colegas de trabalho
que não @ aborreçam,
é melhor mudar-se
para outro planeta.

Aceite as pessoas
com seus limites e construa
relações saudáveis com elas.
A melhor maneira
de construir excelentes imagens
nos solos da memória
das pessoas
é surpreendendo-as,
tendo comportamentos
inesperados.

Nunca critique alguém
antes de valorizá-la.
Erramos quando apontamos
primeiro o erro das pessoas.
Primeiro devemos elogiar,
conquistar o território
da emoção, para depois
conquistar os terrenos da razão.

Grave esta pérola:
uma pessoa inteligente
aprende com os seus erros;
uma pessoa sábia aprende
com os erros das outras pessoas...

Transforme a relação
com as pessoas que você ama
numa grande aventura.

O MESTRE DOS MESTRES
DA QUALIDADE DE VIDA

Mc 14.32-42
Jo 10.10

Lc 22.39-46
Mc 10.43-45

Há muitos padres que têm um
caráter excelente, amam a Deus;
há pastor@s que têm gasto
sua vida para servir a Deus
e às pessoas;
há rabinos que ensinam
por anos nas sinagogas,
recitando a Torá com maestria;
há líderes muçulmanos
que orientam milhares de fiéis
segundo as suratas do Alcorão.

O que estes líderes
têm em comum
é a sua falta de coragem
de abrir a caixa de segredos
da sua vida.
Eles têm receio
de falar de seus conflitos,
de suas crises depressivas.

Alguns estão estressados,
com síndrome do pânico,
choram nos cantos dos templos.
Têm medo
de não ser compreendidos.

A mesma realidade
podemos observar
nos líderes empresariais,
políticos e sociais:
se aprisionam em seus casulos.

Jesus Cristo,
como Mestre dos mestres
da qualidade de vida,
não reagiu desse modo.
Ele deu-nos excelentes lições
fundamentais para expandirmos
a arte de ouvir e dialogar.

55

Jesus usou sua própria história
como modelo. No Getsêmani,
momentos antes de ser preso,
julgado e morto, não apenas
resgatou a liderança do "eu"
no teatro de sua mente,
mas também não escondeu
sua angústia e seus sintomas.

56

Ele teve a coragem de chamar
um grupo de amigos
(Pedro, Tiago e João)
e falar para eles que sua emoção
estava profundamente triste.
Teve a coragem de mostrar
seus sofrimentos
e sintomas psicossomáticos
para discípulos
tão jovens e inexperientes.

57

Horas depois, eles fugiram
amedrontados, abandonando-O.
Mas foi para essas frágeis
pessoas que Jesus revelou
a sua dor mais intensa.
Não teve medo
de ser incompreendido,
julgado e criticado.

58

Poderia ter preferido mostrar
heroísmo, mas Ele precisava
ensinar que dependemos
uns dos outros e uma das outras,
que necessitamos
ser confortad@s e encorajad@s
uns pelos outros.
Mostrou que para ter
qualidade de vida precisamos
ser seres humanos e não heróis.

As barreiras e as distâncias
tinham de ser rompidas.
A solidão deveria ser superada,
pois a solidão
só é útil para meditar e refletir,
não para viver.

60

A pessoa mais forte que passou
nesta terra chorou
sem medo das suas lágrimas.
Deixou-se conhecer.
Foi transparente.
O fenômeno RAM registrou
uma imagem excelente dEle
no inconsciente dos Seus
discípulos.

61

Eles aprenderam a amá-Lo
em toda situação.
Entenderam que também
passariam por crises
e precisariam enfrentá-las
e compartilhá-las.
Seu comportamento
os surpreendeu e os ajudou
mais do que ajudariam hoje
décadas de escola.

62

Jesus mostrou-nos que
não devemos ter vergonha
das nossas misérias
e fragilidades.
Para Ele, as pessoas fortes
as declaram, pelo menos
para @s mais íntim@s.
As mais fracas as escondem.
Você é forte ou frac@?

63

Algumas pessoas cometem suicídio
porque nunca tiveram coragem
de abrir seu ser. Outras têm
seus sonhos esmagados,
sua esperança dilacerada,
sua criatividade esfacelada,
seu amor pela vida dissipado,
porque não souberam
cruzar suas histórias.
Tiveram medo da crítica d@s outr@s.
Viveram ilhadas dentro de si mesmas.

64

A sociedade moderna
é superficial. Ela tem abortado
a arte de ouvir e dialogar.
As pessoas representam,
vivem maquiadas.
Certas coisas não devemos
falar publicamente,
mas podemos compartilhá-las
para um grupo de amig@s íntim@s,
como Jesus o fez.

65

JESUS CRISTO
NA ARTE
DE OUVIR E DIALOGAR

66

Somos a única geração
de toda a história
que conseguiu destruir
a capacidade de sonhar d@s jovens.
Nas gerações passadas,
@s jovens criticavam
os conceitos sociais,
sonhavam
com grandes conquistas.

67

Onde estão
os sonhos d@s jovens?
Onde estão
seus questionamentos?

68

O sistema social é tão agressivo
que tornou @s jovens passiv@s,
controlou-@s internamente,
roubou-lhes a identidade,
transformou-@s em
um número de identidade.

69

Eles não criticam
o veneno do consumismo,
a paranoia da estética
e a loucura do prazer imediato
produzidos pelas propagandas
da mídia. Para muitos deles,
o futuro é pouco importante.
O que importa é o hoje. Não têm
uma grande causa para lutar.

70

Mães, pais e professor@s deveriam
ser vendedor@s de sonhos.
Deveriam plantar
as mais belas sementes
no interior d@s jovens
para fazê-l@s
intelectualmente livres
e emocionalmente brilhantes.

71

Jesus Cristo foi um excelente
vendedor de sonhos.
Ele inspirava as pessoas que O
seguiam. Levava-as a sonhar
com grandes conquistas,
conquistas de uma vida irrigada
com paz, justiça, sabedoria.
Conquistas de
uma vida exuberante.
Ele exaltava a vida humana.

72

Quando olhamos para Jesus
vamos descobrir
que nunca alguém
amou tanto a vida como Ele.
Nós amamos as coisas que
a vida nos traz, como dinheiro,
casa, prestígio social, carros,
conforto material.
Ele amava existir, pensar,
sonhar, criar, dialogar, ouvir. 73

Ao andar com Ele, as pessoas
insensíveis se encantavam pela vida,
as agressivas acalmavam
as águas da emoção
e as iletradas se tornavam
engenheiras de ideias.
Sempre dócil, ouvia os absurdos
dos seus discípulos e,
pacientemente, trabalhava
nos recônditos da emoção deles.

Na última ceia,
Ele deveria ficar mudo, abatido,
mas ainda teve fôlego
para ter profundos diálogos
com seus íntimos.
Os seus olhos estavam
para fechar, mas Ele conseguiu
gerenciar seus pensamentos
para dar importantes
lições de vida. 75

Disse que no Seu Reino
a qualidade de vida
era tão elevada que @ maior
não era @ que dominava
e controlava as outras pessoas,
mas sim, @ que servia,
@ que se doava,
@ que emprestava seus ouvidos
e seu coração
e não cobrava juros (retorno). 76

Ele foi um escultor da
personalidade. Tinha prazer
de dialogar com as pessoas
que não tinham valor. Via uma
obra de arte dentro do bloco
de mármore da alma humana.
Tinha um cuidado especial para
com as pessoas complicadas,
com @s errantes, @s ansios@s,
@s incaut@s (@s que agem sem cautela).

Para Jesus, as pessoas que
hoje mais nos dão dor de cabeça
poderão vir a ser as que
mais nos darão alegrias no futuro.
Invista nelas, cative-as, ouça-as,
cruze seu mundo
com o mundo delas.
Plante sementes.
Não espere o resultado imediato.
Colha com paciência. 78

Esse é o único investimento
que jamais se perde.
Se as pessoas não ganharem,
você, pelo menos, ganhará.

Ganhará o que?
Experiência, paz interior
e consciência
de que fez o melhor.
79 –

Este material foi elaborado
a partir do livro
12 Semanas
para Mudar uma Vida,
de autoria de ***Augusto Cury***
e compilado por Klaus Dieter Wirth
(NoemeKlaus@luteranos.com.br),
pastor na **Igreja Luterana**
www.**luteranos**.com.br/**lestesp**

Próximo encontro:
A Arte do Auto Diálogo:
a Mesa Redonda do "EU"
80