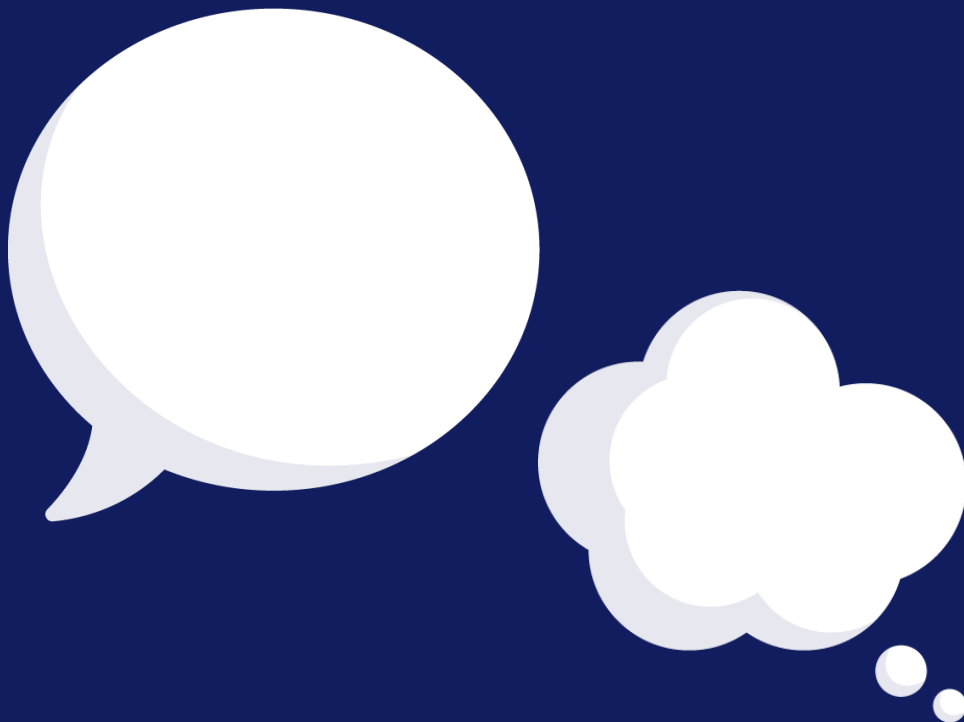


# **PRÁTICAS DO DIÁLOGO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO E CRISE**



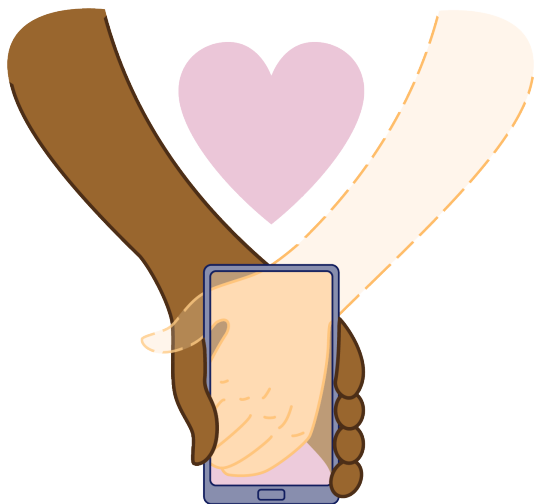
Por Rafael  
Arosa Monteiro

Aqueles que podem estar em casa, assim como eu, têm a oportunidade de **refletir sobre nossa forma de viver a vida**, de nos relacionarmos uns com os outros, de nos relacionarmos com outros seres vivos, enfim, de **refletir sobre o que é realmente importante para nós**.



Em momentos como esse, o medo pode nos dominar facilmente e nos levar a agir de forma irracional.

O isolamento pode nos levar à **insegurança**, à **ansiedade**, à **solidão** etc.



Devemos estar juntos, mesmo que por meios digitais, conversando e pensando sobre a situação que estamos vivendo, compartilhando nossos medos, nossos desejos e nossas ideias.

Devemos pensar também naqueles que, diferente de nós, não podem se isolar. Pensar em suas condições e em como podemos apoiá-los.



# **Como fazer isso? Como podemos nos compreender e nos conectar com os outros?**

Um caminho possível é  
por meio do **diálogo**.

## **E o que é isso?**

É uma forma de pensar que une, uma forma de se comunicar que compartilha e uma forma de se relacionar que aproxima!

Para vivenciar o diálogo, sugiro a seguir quatro práticas:

**Ouvir;  
Identificar;  
Falar;  
(Re)admirar.**

# Ouvir

*Ouvir as pausas ao invés de encará-las como brechas para interromper a fala do outro.*



## Por quê?

Encaramos as pausas na fala de alguém como o momento de nossa entrada. “Se a pessoa parou é porque agora é minha vez”, pensamos. Quantas vezes você já não pensou isso e, quando começou a falar, a outra pessoa abriu a boca para dar continuidade ao que estava dizendo? Atropelamos o processo de comunicação. O convite que faço aqui é o de aproveitarmos os momentos de silêncio na fala de alguém para respeitar o momento de respiro da outra pessoa que ainda pode continuar e para pensar sobre o que está sendo dito.

## Como?

Podemos combinar algum gesto (um aceno de cabeça ou qualquer outro, desde que respeitoso) que indique o fim de nossa fala, por exemplo.

*Ouvir sem interromper, por mais que tenhamos uma ideia que nos pareça incrível e que queiramos compartilhar imediatamente.*

### **Por quê?**

Quando nós estamos conversando com alguém e algo nos chama a atenção nos remetendo a alguma ideia, queremos rapidamente falar o que pensamos. Surge um impulso que diz “preciso contar isso e preciso contar AGORA!”. Sentimos que não podemos esperar. “Vai que eu esqueço e deixo de dar esse ‘presente’ para a outra pessoa”.

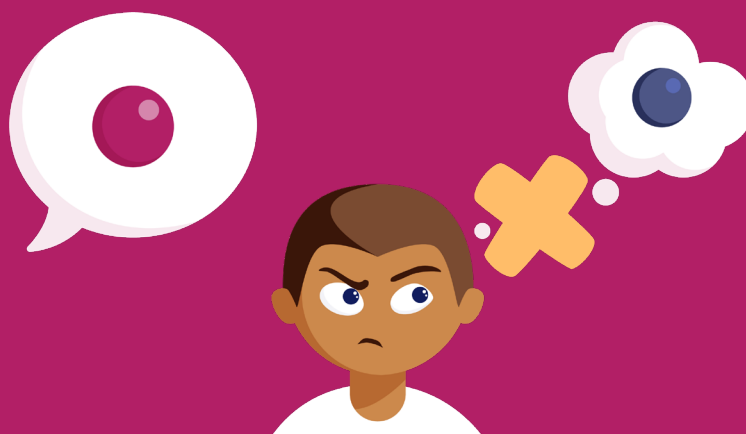
Por mais bonito que possa parecer para nós esses pensamentos, tal forma de se comunicar e pensar nos leva a não ouvir o outro. No momento em que tais impulsos surgem e nos prendemos a eles, paramos de ouvir. E mais, queremos interromper o outro para que nos ouça.

Qual o resultado disso quando todas as pessoas envolvidas na conversa agem dessa forma? Uma sobreposição de monólogos. Cada um fala aquilo que acredita ser um “presente” para o outro, mas nenhum dos envolvidos está aberto a receber esses “presentes”.

## Como?

Ao perceber esses impulsos, deixe-os ir da mesma maneira que vieram. Concentre-se naquilo que está sendo dito. Quando for sua vez de falar, se aquilo que lhe veio à mente ainda for importante, reaparecerá e você terá a oportunidade de dizer.

*Ouvir sem fazer suposições.*



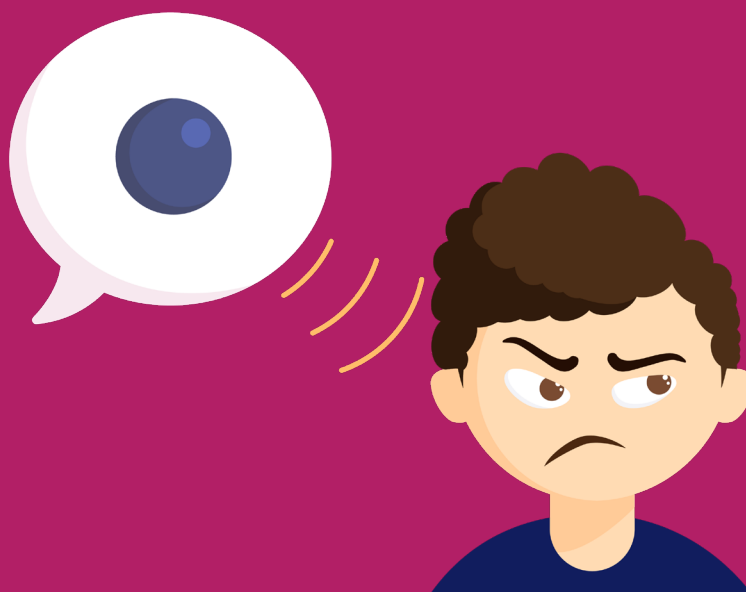
## Por quê?

Quando estamos ouvindo alguém, é comum querermos completar o que a pessoa dirá antes mesmo de que ela tenha chance de terminar de falar. Somos tomados pela pressa! Esse hábito nos leva, frequentemente, a imaginar o que será dito e, muitas vezes, acreditamos que o que imaginamos, ou seja, o que estamos supondo, é o que a outra pessoa dirá. No entanto, nossas suposições são fruto da nossa forma de ver a vida e não da visão das outras pessoas. Se ouvimos fazendo suposições, não estamos realmente ouvindo o que o outro diz.

## Como?

É preciso perceber esse hábito de “completar” o que o outro nos dirá e não nos deixarmos levar por ele. Quando você se der conta de que fez uma suposição, deixa-a de lado e volte a ouvir. Se for preciso, peça para que a pessoa repita o que estava dizendo.

*Ouvir mesmo que não concordemos com o que é dito.*

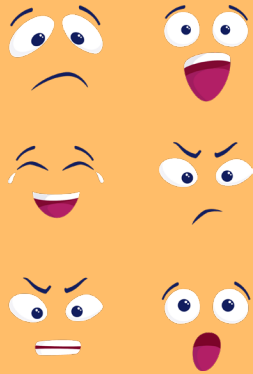


## Por quê?

Sabe aquela vontade de balançar a cabeça em negativo ou de virar os olhos quando ouvimos alguma ideia que não concordamos? Pois bem, a ideia aqui é não se deixar levar por essas reações, mas sim identificá-las e tentar entender o que significam (vamos falar em mais detalhes sobre isso na próxima prática).



# Identificar emoções e sentimentos que surgem ao ouvir



*Perceber os impulsos que emergem dentro de nós durante a escuta do que é dito, sem dar vazão a eles e nem os suprimir.*

## Por quê?

Esses impulsos são reações quase que imediatas que surgem em nós e que podem atrapalhar nossa compreensão sobre o que está sendo dito. Quando alguém diz algo com o que não concordamos, sentimos o impulso de interromper, de balançar a cabeça em negativo e, às vezes, até de nos levantarmos e irmos embora. Ficamos com raiva! Por outro lado, quando alguém diz algo com que concordamos, sentimos o impulso de balançar a cabeça afirmativamente, de fazer o sinal de positivo com o dedo polegar ou mesmo bater palmas. Ficamos alegres, animados!

## Como?

O exercício aqui é perceber tais impulsos assim que eles aparecem. Isso nos ajudará a identificar nossos valores, nossas crenças e nossas necessidades por trás de nossos pensamentos e atitudes cotidianas.

# Falar

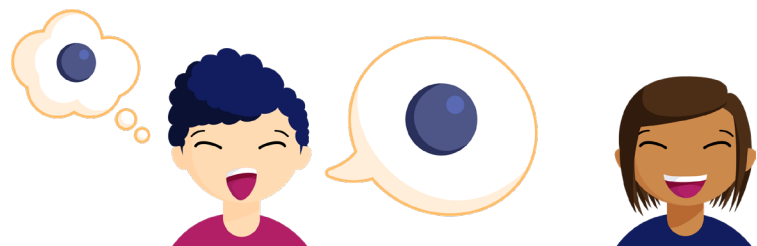
*Compartilhar as sensações corporais e sentimentos diante de uma ideia.*

## Como?

É compartilhar aquilo que se sente ao ouvir o que está sendo dito de forma racional. É falar **SOBRE** o sentimento e não necessariamente **COM** o sentimento. Se a pessoa estiver com raiva, a orientação é para falar **SOBRE** a raiva e não **COM** a raiva.

Desafiador, não? Uma forma de iniciar a fala pode ser assim: “quando escuto essa ideia sinto...”

*Compartilhar pensamentos sobre aquilo que se está conversando.*



## Por quê?

Trata-se de compartilhar aquilo que vem à mente quando escutamos o que está sendo dito. Mas, lembrando, depois que o outro concluir sua fala, sem interrompê-lo para isso!

## Como?

Uma forma de iniciar a fala pode ser assim: “Quando escuto essa ideia, me vem à cabeça...”

*Fazer perguntas ao outro, buscando entender as razões pelas quais o outro pensa e age da maneira que pensa e age.*



## Por quê?

Se estamos ouvindo sem pressa, sem interromper e independente se concordamos ou não, será possível ter maior clareza sobre as ideias e pensamentos da outra pessoa. Poderemos fazer perguntas para compreender melhor suas ideias.

## Como?

Veja alguns exemplos de como fazer esse tipo de pergunta: “Por que você pensa desse jeito? Quais foram as experiências que te levaram a pensar assim? Por que isso faz sentido para você? Com quem você aprendeu isso?”.

# (Re)admirar

*Olhar de novo para aquilo que se acredita saber, para aquilo que parece ser uma verdade para si e para outros que pensam de maneira semelhante.*

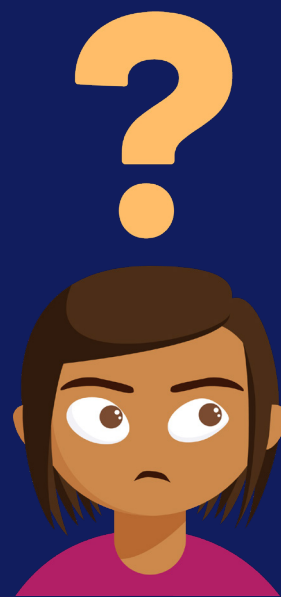


## **Por quê?**

Ao realizar essa prática poderemos repensar nossos comportamentos, nossas ideias, nossos valores e crenças. Ao fazê-lo podemos ter clareza do que é importante para cada um de nós e de encontrar aquilo que nos liga às outras pessoas. Essa prática nos auxilia a encontrar novas ideias a partir de nossas diferenças!

## Como?

Fazer perguntas a si próprio: “por que penso da forma que penso sobre esse assunto? De onde veio essa forma de ver tal aspecto da vida? Com quem e em que contexto adquiri essa visão? Desde quando penso dessa forma? O que sinto (emoções e sentimentos) quando escuto a defesa de algo que abomino? Por que abomino esse algo? Será que realmente é abominável? O que sinto (sensações corporais e emoções) quando escuto algo em que acredito e com que concordo? Será que esse algo é realmente verdadeiro?”.



Além disso, é preciso adotar uma noção de tempo diferente, um tempo que foge da resposta na “ponta da língua”, de respostas prontas que nos impedem de vislumbrar a possibilidade do novo, latente em cada um de nós. Assim, quebramos paradigmas e nos permitimos mudar de ideia e evoluir.

Provavelmente você esteja se perguntando em que ordem essas práticas devem ocorrer ou até mesmo tenha visualizado uma forma possível de conectá-las. Acredito que existem diversas maneiras de iniciar o processo.

Por exemplo, podemos iniciar por **ouvir** o que alguém nos diz, em seguida **identificar as emoções** e sentimentos que emergem, depois **falar** o que estamos sentindo para, enfim, **(re)admirar**, buscando compreender o porquê de tais sensações frente às ideias apresentadas.

Outra forma possível é começar pelo **ouvir**, depois **identificar emoções e sentimentos**, para então **(re)admirar** nossas ideias, pensamentos, sensações e sentimentos e, por fim, **falar**, compartilhar com os outros o que está dentro de nós.

**Fique à vontade para testar!**

O exercício dessas práticas te ajudará a compreender a si mesmo e as outras pessoas, ampliando a conexão e a empatia nesse momento delicado que vivemos.

Fico à disposição para conversar sobre dúvidas ou desdobramentos.

Meu e-mail é **3c.dialogo@gmail.com**  
e meu Instagram é **@rafa3c.dialogo**

**Dialoguem, se conectem e se cuidem!**

### **Autor: Rafael de Araujo Arosa Monteiro**

Sou especialista em diálogo e mestre em ciências. Tenho estudado, investigado e praticado o diálogo nos últimos anos, buscando ajudar as pessoas a compreender e se conectar com o diferente e a construir ações colaborativas.

### **Revisão Gramatical: Carolina Carbonari Rosignoli**

Sou mestra em Letras pela Universidade de São Paulo, bacharel e licenciada em Português e Inglês. Leciono gramática e produção de texto há mais de uma década, passando pela educação básica, cursos preparatórios para o vestibular e cursos livres. Eterna apaixonada por estudar e aprender, admiro as pessoas e suas relações e busco encontrar novas formas de me comunicar num mundo em evolução.

### **Projeto Gráfico e Ilustrações: Mariane Soares**

Sou designer e ilustradora do Projeto GerminAção, uma iniciativa que utiliza a Educomunicação para a Educação Ambiental, acredito na importância do diálogo e de conteúdos preciosos como os contidos neste e-book como facilitadores da evolução nas relações intra e interpessoais.

### **Parceria:**

**GerminAção**

E-mail: [projetoGerminacao@gmail.com](mailto:projetoGerminacao@gmail.com)  
Instagram e Facebook: [@projetoGerminacao](https://www.instagram.com/projetogerminacao)

**2020**