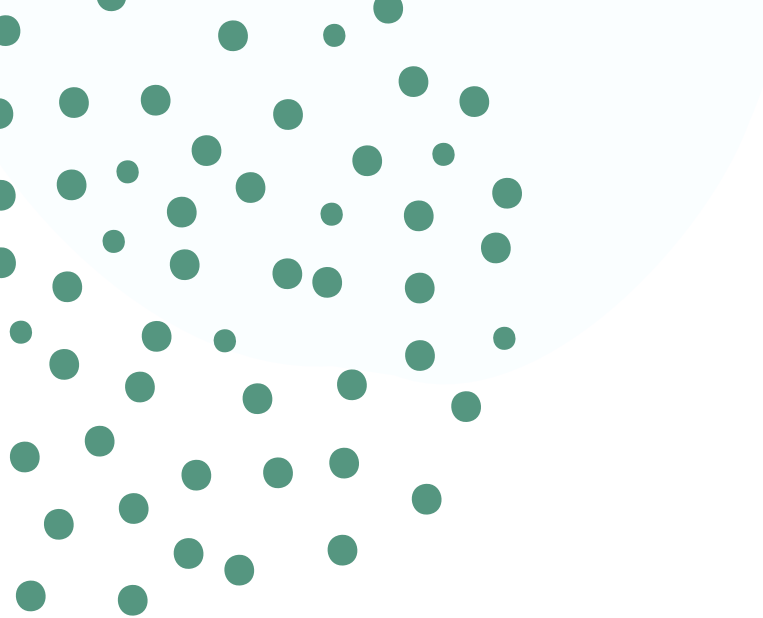
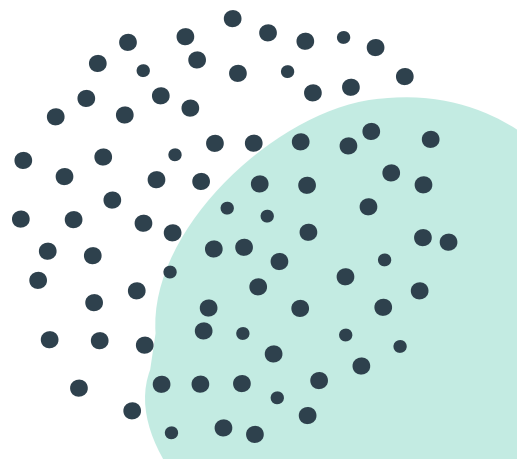




Comunicação Familiar:
Construindo uma comunicação eficaz em
dias de isolamento social

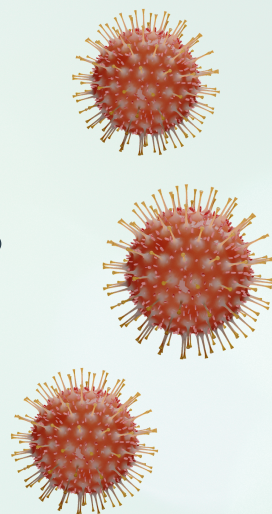
Carmen Sílvia de Matos Guesse Penido



Enfim sós e em casa!

Tudo nos parecia tão sob controle

projetos de vida, profissão, agenda, enfim tudo ia bem, porém, num determinado dia o corona vírus chegou no mundo e ao Brasil e a partir daí muita coisa mudou, está mudando e certamente mudará.



As mudanças começaram

A princípio as medidas começaram lá fora, literalmente, na China, no exterior.

Depois chegou até nós e começamos a lidar com regras de convívio social, como tossir sem afetar o outro, lavagem das mãos , álcool gel à postos, etc. até que as medidas foram “apertando” e todos fomos orientados a **FICARMOS EM CASA!**



Lar doce lar?

Junto com a pandemia veio a necessidade de ficarmos reclusos em nossas casas.

Para alguns isso soa bem, enfim estamos na nossa casa, nosso lar.

E para outros?

“olhar o dia todo para o grosso do meu marido”

“aguentar a minha mulher que fala mais que a boca e reclama de tudo”

“dar conta dos meus filhos que só obedecem quando eu dou uns gritos”

“ aguentar a minha mãe que não me respeita como pessoa”

(estas são algumas frases que eu ouço no meu dia a dia do consultório)

O COVID-19 nos mandou para nossas casas!



E agora?

Comunicação familiar? Isso existe?

Poderia aqui discorrer sobre várias maneiras/sugestões/orientações do que fazer em casa com os filhos, esposos, esposas, pais em tempo de confinamento, mas deixarei este campo para meus colegas da educação e demais áreas. Falarei de um assunto que tem adoecido famílias e relacionamentos: A COMUNICAÇÃO NÃO EFICAZ.



A Comunicação



Interessante pensar que a comunicação entre alguns animais, em níveis complexos são mais eficientes que a nossa.

Poderíamos pensar na comunicação como uma colcha de retalhos composta por diversas partes, inter-relacionadas e que juntas formam um todo. Em nossas famílias cada um de nós somos um pedacinho desta colcha.

Como nos comunicamos

Nossas palavras têm o poder de animar ou de desanimar o outro.

As palavras em si representam 7% de nossa mensagem.

O restante ocorre de modo não verbal, 38% por meio do tom da voz e os restantes 55% ficam por conta da linguagem corporal.

Por isso devemos cuidar da nossa comunicação não verbal. A comunicação não verbal pode ser tão ou mais poderosa que as palavras.

Quem nunca revirou os olhos enquanto ouvia aquilo que não gostava?



Comunicação familiar na prática

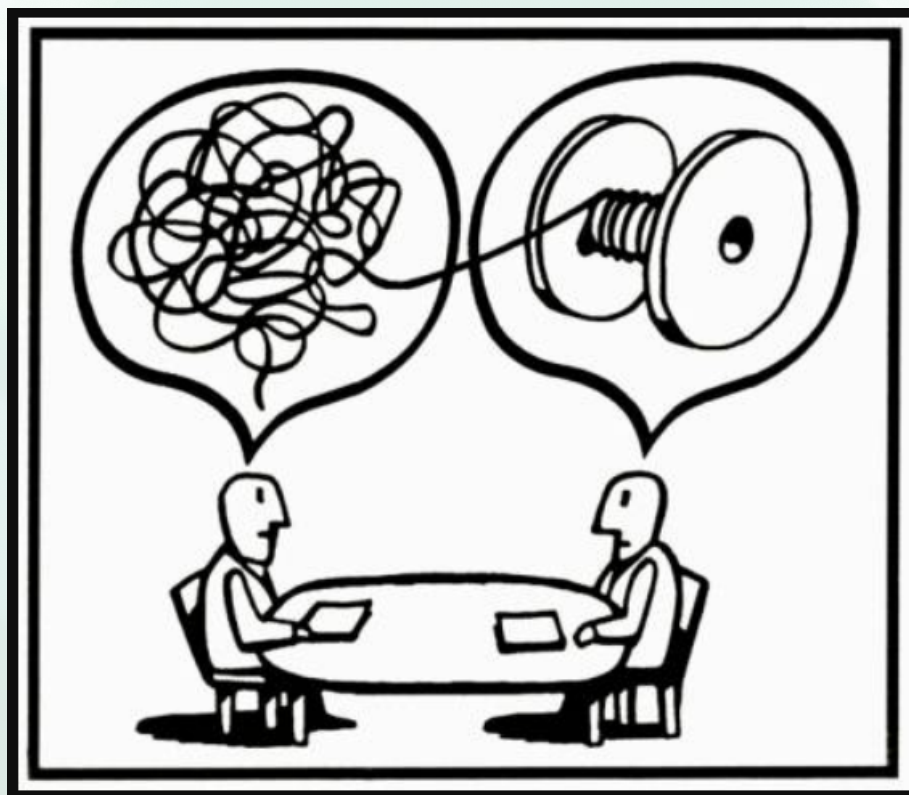
Em uma conversa entre o casal o fato da esposa não olhar nos olhos do esposo pode significar para ele desinteresse e para ela não. Neste caso, para uma comunicação eficaz ele poderia dizer a ela que o fato dela não olhar em seus olhos enquanto ele fala, lhe passa a impressão de desinteresse, ou seja, ele passaria a comunicar seus sentimentos ao invés de inferir.



O ato de ouvir pode ser ainda mais importante do que falar. Essa ação exige habilidades tais como o refrear-se de julgar e o uso da empatia para compreender sentimentos, ponto de vista, valores da outra pessoa.

A comunicação aberta e honesta cria uma atmosfera que permite compartilhar as diferenças, o amor e admiração e nos permite ser quem somos com falhas e imperfeições.

Segundo Wood (2009) “Nossos sentimentos e pensamentos resultam do modo como interpretamos a comunicação dos outros”. Geralmente os cônjuges sentem-se ofendidos pela interpretação que faz da comunicação do outro porque a interpretação está cheia daquilo que o receptor é ou pensa.

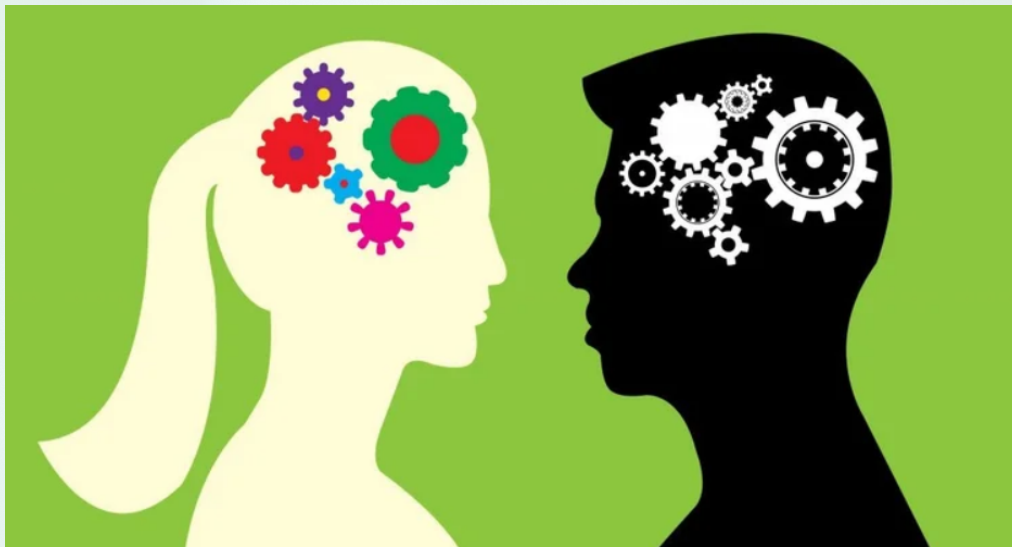


A questão está então na interpretação que eu faço do que foi dito e não propriamente do que foi comunicado.

A utilização da linguagem centrada no eu traz a responsabilidade do controle dos próprios sentimentos e sinaliza ao outro como os comportamentos dele são por mim interpretados.

Conforme o quadro abaixo - Linguagem centrada no eu e no você (Wood,2009)

Você me ofende	➤	Eu me ofendo quando você ignora o que eu digo.
Você me rebaixa	➤	Eu me sinto rebaixada quando você me diz que sou egoísta.
Você é muito dominador	➤	Quando você grita eu me sinto dominado.
Você me humilhou	➤	Quando você mencionou os meus problemas na frente dos seus amigos eu me senti humilhado.



Homens e Mulheres têm focos diferentes de comunicação

A mulher tem a tendência de falar para se expressar não estando necessariamente em busca de uma solução.

O homem costuma se comunicar no intuito de relatar e obter informação e à frente de problemas geralmente opta por retirar-se e ficar em silêncio.

Padrões de comunicação nocivos à eficácia da comunicação familiar

Alguns padrões de comunicação:



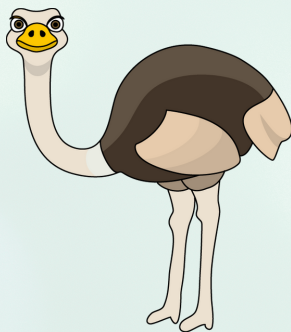
A pomba – “eu quero paz, custe o que custar”. O indivíduo que assume esta postura quase nunca discorda, independente do seu sentimento sobre a questão. Costuma usar frases do tipo: “o que está bom para você, está bom para mim”. Acaba afastando-se emocionalmente para evitar conflito.

O falcão – Fala do tipo ditador, sempre no comando, só o que ele pensa conta. O outro pode aceitar e anular-se ou não aceitar e a relação ser permeada por brigas e discussões.



Padrões de comunicação nocivos à eficácia da comunicação familiar

A coruja – neste modelo, o indivíduo não demonstra sentimentos nem quando discorda do outro. Diz frases do tio “não falo nada pois não adianta falar”.



O avestruz – “Ignore tudo e ficará bem”. Acredita sinceramente que ignorar o conflito fará com que ele desapareça. Não percebe que o problema não se resolve assim e que a tendência é se agravar e diminuir cada vez mais a conexão entre os familiares.

Herança familiar

Costumo dizer aos meus pacientes que ao casarmos levamos juntos para a nova casa uma mala com o nome da nossa família de origem e nosso cônjuge também leva a sua mala.



Estas nossas malas vêm carregadas de crenças e de cultura das nossas famílias de origem .

E o que isso acarreta ?

Essa herança muitas vezes repercute na maneira como eu me comunico enquanto casal , pai ou mãe.

Sugestões para uma comunicação familiar eficaz



- ***Conecte-se com quem você fala.***

Ouçá atentamente o outro. Demonstre seu interesse, verdadeiramente no que o outro está dizendo. Procure fazer conexão visual, pare o que está fazendo, não mexa no celular.



- ***Seja autêntico.***

Que a sua comunicação venha do coração. Não tenha medo de “se mostrar”. Seja quem você é!! Mostre suas fraquezas, seus medos, seja vulnerável. Não se esqueça que você está entre família.

- ***Aos pais: dediquem tempo para ouvir seus filhos e compreender o momento da vida que eles estão vivendo.***

Eles não estão prontos. Nós também não estávamos na idade em que eles se encontram. Procure ouvir o que seus filhos têm a dizer, não importa o quão insignificante seja o tema, para eles é de grande valor. Quando seus filhos mostram entusiasmo por algo, conversem a respeito. Aproveite para construir pontes entre vocês.



- ***Casais: evitem falar quando estão com raiva.***

Deixem a “poeira abaixar”. Se tiverem que se retirar, comunique e saia. Voltem a se falar quando estiverem mais calmos. A tensão da discussão deixa o clima da casa “adoentado” e inseguro para os filhos. Evite discutir na frente dos filhos, respeitem-se e respeitem-os.



- ***Evite o sarcasmo e a ironia na comunicação.***

Se alguém percebe que aquilo que disse, fez ou gosta é ignorado, acabará fechando o canal de comunicação.



- ***É saudável discordar e questionar.***

Permita que os membros da família discordem de você a respeito de qualquer assunto. Admita que ninguém sabe tudo. Quando os filhos entram na adolescência, seus valores começam a ser estabelecidos e com isso colocarão à prova os valores, princípios dos pais para que construam as suas. Isso é perfeitamente saudável e esperado.





- ***É possível discordar sem ofender ou desconsiderar o outro.***

Precisamos aprender a respeitar o outro e entender que ele é diferente e pensa de forma distinta. Entender que somos de gerações diversas e nenhuma é melhor ou pior que a outra, somos só diferentes e isso pode nos fazer mais fortes enquanto FAMÍLIA.



- ***Dedique tempo para conhecer mais da sua família.***

Em tempos de quarentena, usemos nosso tempo para conversar em família, perguntar sobre o trabalho um do outro, sobre a infância dos pais, sua história familiar, seus medos, seus sonhos. Imaginem quanta riqueza há nisso. Olhar álbuns de fotos da família é uma boa opção.

- **Encoraje um ao outro buscando suas qualidades.** Aprenda a encorajar um ao outro. Isso demanda treino. Não fomos educados a ver o melhor das pessoas. Podemos usar este tempo para por em prática em nossas casas. Coisas do tipo: “poxa que demais esta louça lavada e está cozinha limpa” (esta seria eu 🤗). “Poxa filho foi muito bom você ter guardado os seus brinquedos que estavam na sala”.



- **Ensine e aprenda “falar de sentimentos”!** Também não fomos ensinados a falar sobre nossos sentimentos. Em tempos de confinamento, imaginem quantos sentimentos estão guardados dentro de cada um de nós: medo, insegurança, tristeza. Enquanto adultos podemos criar um ambiente seguro para expormos estes sentimentos e mostrar que somos vulneráveis.





Carmen Sílvia de Matos Guesse Penido

Psicóloga Clínica, Terapeuta Familiar, com trinta anos de carreira em diversas áreas ligadas a formação de líderes e aconselhamento.

Pós Graduada em Terapia Familiar, Especialista em Counseling, Coaching Familiar e Educação Parental.

Casada há trinta e três anos com Francisco, mãe do Pedro e da Laura e avó do Benjamin e Celeste.

Apaixonada pelos relacionamentos humanos e convicta de que não há um relacionamento sequer que seja tão bom que não possa ficar melhor ou um que esteja tão ruim que não possa melhorar.

(19) 99721-7856
contato@carmenpenido.com
carmenpenido.com
 @psicologacarmenpenido

