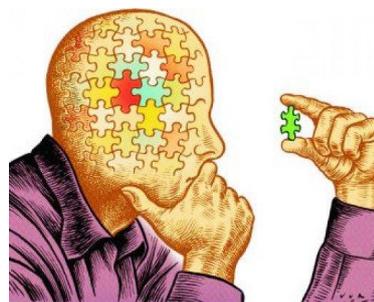


Aprenda a ouvir de forma abrangente a voz íntima dos membros da família

A família, como uma unidade, tem a função de coesão e manutenção da família. No entanto, cada membro da família é um indivíduo independente e tem também as suas próprias dificuldades a enfrentar. Se se ignorarem as necessidades individuais, pode haver mal-entendidos e, a seguir, obstáculos a vencer.

Para conhecer as necessidades da outra parte, a escuta não pode ser ignorada. No entanto, uma vez que os familiares estão muito próximos, muitas vezes, ignoram intencional ou involuntariamente a voz íntima uns dos outros, e ouvem as palavras com superficialidade. Quando os familiares conhecem o significado literal das palavras, não prosseguem com a conversa. Até mesmo quando os familiares têm a posição estabelecida, parecem não ouvir o que diz a outra parte. No entanto, essas formas de comunicação agravarão o problema.



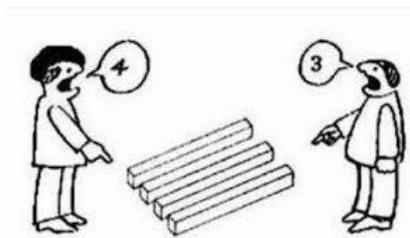
Percebemos cedo que ao expressar as emoções, a linguagem corporal e a expressão de sentimentos são inconsistentes com o conteúdo das palavras e tenderemos a acreditar no significado da linguagem corporal e da expressão de sentimentos. Se assim acontece, quando ouvimos a voz íntima dos familiares mais chegados, precisamos de prestar mais atenção e de uma forma abrangente.



Manutenção em foco

Se quiser conhecer realmente a voz íntima da outra parte, deve manter o foco, em primeiro lugar, nas palavras que ouve. Ponha o trabalho de lado, concentre a sua atenção na observação da outra parte e mantenha uma atitude franca e aberta, deixe de lado a crítica e ouça de forma abrangente todas as palavras da outra parte.

Não se podem ouvir as palavras e criticar simultaneamente



Quando está a ouvir, deve lembrar-se de que não se pode ouvir as palavras e criticar simultaneamente. Mesmo que critique apenas em pensamento, a escuta tornou-se inadvertidamente uma interpretação.

Escuta abrangente

A chamada “escuta abrangente”, isto é, além do significado literal, deve prestar mais atenção à escuta da situação actual, factos, emoções, obstáculos encontrados, resultados pretendidos, crenças e valores envolvidos no conteúdo das palavras da outra parte.

Após a obtenção de todos os tipos de informações, através de uma escuta abrangente, **em primeiro lugar, deve lidar com as emoções da outra parte**, ter empatia, colocar-se no lugar da outra parte para entender e sentir a sua situação, no intuito de que a outra parte sinta o apoio dos familiares. Se a outra parte está disposta a discutir consigo os métodos para resolução das questões, conseguirá reforçar, com certeza, os sentimentos dos familiares, aumentar a coesão da família, tornando-se, ao mesmo tempo, o maior apoio dos familiares.



-- O presente texto foi cedido pelo Centro de Formação Programação Neurolinguística de Macau