

Carta a um amigo

Post (0009)

Caro amigo! – Um dia destes eu estava conversando com um conhecido que me disse:

– Mas agora tu não precisas mais te preocupar, podes fazer o que mais quer !



Ao que respondi:

– Sempre fiz o que quis e agora estou querendo fazer um pouco do que os outros querem que eu faça e quanto a levar a vida mais devagar, tu te enganas é agora que tenho que correr, pois o tempo é curto e passa depressa.

– Vou explicar: – Tenho que correr, tenho que terminar aquilo que comecei, fazer aquilo que não fiz e dizer aquilo que não disse.

Estes textos selecionados e aqui postados, eu acredito, fazem parte daquilo que eu não disse e se ajudarem ou a ti, pelo menos um, já terei cumprido a minha tarefa.

– Fico contente que o amigo tenha acessado, lido, entendido e gostado – obrigado e um abraço.

NG Canela – Maio 2009

Saber ouvir

Post (0008)

Tão importante quanto saber falar é saber ouvir. Muitas vezes somos traídos por falar sem pensar ou responder ao nosso interlocutor sem que este tenha concluído o seu pensamento.



Quantas vezes ficamos impacientes enquanto o outro procura fazer-se entender fazendo com que este pare de falar, sem completar o que ia dizer.

Refleta como estão as suas relações interpessoais. Saber ouvir exige concentração e atenção para a busca do entendimento.

O diálogo nem sempre é fácil, envolve a disposição de escutar novas ideias, muitas vezes conflitantes com a nossa. Temos que ter suficiente humildade para reconhecer nossas imperfeições e admitir os fundamentos das ideias que não são nossas.

Ouvir é muito diferente de escutar. Escutar é o uso puro e simples da audição;

Ouvir vai muito além, ouvir é uma atitude que envolve atenção e esforço para o entendimento. Vivemos imersos em cogitações pessoais e talvez por esta razão a maioria de nós ouve mal ou simplesmente não ouve.

Sugiro alguns pontos que podem nos ajudar a ser um melhor ouvinte:

- Fale menos, você ouve melhor quando não está falando;
- Não interrompa o seu interlocutor;
- Ouça primeiro e contra-argumento depois;
- Acalme a sua mente! Não discuta mentalmente enquanto ouve;
- Pergunte quando não entender, ao final da explanação, não durante;

– Olhe nos olhos enquanto conversa e encoraje o outro a continuar falando;

Saber ouvir leva tempo, prática e paciência, mantém vivo o respeito, a amizade e a confiança depositada em nós. Faz com que nossos clientes, colegas, filhos, cônjuges e namorados sintam-se como pessoas importantes e privilegiadas.

Texto original de Kátia Horpaczky – Psicóloga pela FMU –
Resumido

NG Canela – Maio 2009