

# Comunicação: a arte de se fazer um

*“Todo homem seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar.”*

**Tiago 1.19 • NAA**

**Bispo Ildo Mello**

Leitura prévia: Tg 1.19-26; Ef 4.25-32; Pv 15.1-4

## PARA COMEÇAR

### Dois mundos aprendendo a conversar

Casamento é o encontro de duas histórias, dois temperamentos, duas criações. O milagre de “uma só carne” passa, no dia a dia, pela boca e pelos ouvidos.

A falta de comunicação, as palavras duras e cruéis, a carência de palavras amigas e de elogios em particular e em público: poucas coisas desgastam tanto um casamento. E o contrário também é verdade: “a resposta branda desvia o furor” (Pv 15.1) e “a língua serena é árvore de vida” (Pv 15.4). Nesta aula, vamos mapear os atritos comuns, identificar os venenos que envenenam a conversa e aprender os antídotos bíblicos.

## O MAPA

### As áreas de atrito de todo casal

Precisamos aprender a lidar um com o outro. Reconhecer o terreno já é meio caminho: nenhuma dessas áreas é exclusividade do seu casamento.

**Temperamentos diferentes:** reagimos de modos distintos diante do mesmo fato.

**Feridas da alma:** traumas e dilemas interiores; é preciso conhecer a história do cônjuge e ser sensível a ela.

**Criação e hábitos arraigados:** toalhas e roupas jogadas, padrões de limpeza e organização.

**Gostos diferentes** e a supervalorização do irrisório: a tempestade no copo d'água (o ronco, por exemplo).

**Decisões unilaterais:** trocar de emprego, comprar, mudar, e comunicar depois. O ideal é profunda participação mútua nas decisões.

**Finanças:** prioridades de gasto, dívidas, estilo de vida além da renda (ITm 6.8; Fp 4.11-12).

**Famílias e amigos:** intromissões e limites (tratamos na Aula 3).

**Sexo e afeto, negligência, vícios, ciúmes, mentiras:** áreas que pedem conversa franca e, quando necessário, ajuda pastoral.

#### O ALERTA

## Os quatro venenos da conversa

O pesquisador John Gottman e seus colaboradores, depois de décadas de observação de milhares de casais, identificaram quatro padrões de comunicação que, se instalados, predizem a ruína do relacionamento; chamaram-nos de “quatro cavaleiros”. Aqui os chamamos de quatro venenos, e a Escritura os conhecia muito antes.

1

**Crítica global**

2

**Desprezo**

Não é a queixa pontual (“fiquei chateada porque você se atrasou”), mas o ataque ao caráter (“você é sempre egoísta”). Generaliza, rotula, condena a pessoa em vez de tratar o fato.

Sarcasmo, deboche, revirar de olhos, apelidos que rebaixam, imitar o cônjuge diante dos filhos ou de visitas. É o veneno mais letal de todos: fala de cima para baixo.

3

### **Defensividade**

Nunca reconhecer erro, devolver toda queixa com outra queixa, fazer-se sempre de vítima. A conversa vira placar, e ninguém sai do lugar.

4

### **Muro de pedra**

Fechar-se, sair da conversa, punir com silêncio por dias. O silêncio punitivo é uma das “raposinhas” que devastam a vinha (Ct 2.15). Atenção: nem todo afastamento é punição; há quem fique sobrecarregado na discussão e precise genuinamente de pausa. A diferença é a pausa anunciada, com combinação de volta.

“Nenhuma palavra torpe saia da boca de vocês, mas apenas a que for boa para edificação” (Ef 4.29). Desprezar o cônjuge com a língua é demolir a própria casa (Pv 14.1).

## **O REMÉDIO**

### **Os antídotos bíblicos**

Cada veneno tem antídoto, e todos eles já estavam em Efésios 4 e Tiago 1.

**Contra a crítica global: a queixa mansa e específica.** “Falem a verdade cada um com o seu próximo” (Ef 4.25), tratando o fato, sem julgar o caráter: “eu me senti assim quando aconteceu isso”, em vez de “você é sempre...”.

**Contra o desprezo: a honra deliberada.** “Prefiram-se em honra uns aos outros” (Rm 12.10). Elogiar em particular e em público, agradecer o que o outro faz, tratar o cônjuge diante dos filhos como quem trata um tesouro.

**Contra a defensividade: a humildade de reconhecer a própria parte.** Somos humildes para admitir os nossos erros ou sempre nos justificamos? Comece a resposta com o que você errou, não com o que o outro fez.

**Contra o muro de pedra: a pausa com hora de volta.** “Irem-se e não pequem; não se ponha o sol sobre a ira de vocês” (Ef 4.26). Pausar quando a conversa esquenta é sábio; sumir é castigo. Combinem quando retomarão: “preciso me acalmar; voltamos à conversa quando estivermos mais tranquilos, ainda hoje”, e cumpram o combinado.

**E a regra de ouro da escuta:** “pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar” (Tg 1.19). Ouvir de verdade é ouvir para entender, não para preparar a resposta. Um teste prático: você consegue repetir a queixa do seu cônjuge com as palavras dele, até que ele diga “é isso”? Só então responda.

## O COTIDIANO

### Os pequenos acenos que constroem (ou destroem)

A comunicação do casal não se decide apenas nas conversas difíceis, mas nos incontáveis momentos pequenos de todo dia.

Um comenta algo que leu; o outro levanta os olhos do celular, ou não. Um estende a mão no sofá; o outro percebe, ou não. A pesquisa com casais mostra que os que permanecem juntos são os que respondem à imensa maioria desses pequenos acenos, enquanto os que se separam os ignoram na maior parte das vezes; e que os casamentos estáveis mantêm, mesmo nos momentos de conflito, uma predominância marcante de interações positivas sobre as negativas.

A Escritura chama isso de não desprezar as raposinhas (Ct 2.15) e de vencer o mal com o bem (Rm 12.21): o tempo excessivo no celular, a indiferença e a falta de elogios derrubam a vinha aos poucos; os toques, os bilhetes, o interesse genuíno e as palavras de graça a reconstroem aos poucos. “A morte e a vida estão no poder da língua” (Pv 18.21), e também no poder da atenção.

#### PARA O CASAL

### Para conversar a dois

Escolham um momento calmo. Nesta conversa, é proibido usar as palavras “sempre” e “nunca”.

**1.** Dos quatro venenos (crítica global, desprezo, defensividade, muro de pedra), qual é a minha tentação mais frequente? (Cada um confessa o seu, não o do outro.)

**2.** Que aceno meu você mais gostaria que eu percebesse? E que horário do nosso dia poderia virar o nosso momento de conversa sem telas?

**3.** Existe algum assunto que temos evitado por medo de briga? Marquem dia e hora para conversar sobre ele usando os antídotos desta aula.

**Exercício da semana:** pratiquem o teste da escuta uma vez por dia: um fala por dois minutos sobre o seu dia; o outro repete o

essencial com as próprias palavras até ouvir “é isso”; depois troquem. Parece simples; poucas disciplinas mudam tanto um casamento.

**Quando procurar ajuda.** Estas orientações se referem aos conflitos normais da vida conjugal. Em situações de violência física ou sexual, ameaça, coerção, abuso psicológico grave, dependência química, pornografia compulsiva, risco de suicídio ou risco aos filhos, preservar a segurança vem antes de qualquer exercício de reconciliação deste curso: procure imediatamente ajuda pastoral responsável e, quando necessário, ajuda profissional e as autoridades competentes. Perdão cristão não significa permanecer exposto à violência.

#### FIXAÇÃO

### Cartões de memorização

Toque no cartão para ver a definição. Bom para revisar antes da avaliação.

#### TG 1.19

##### **A regra de ouro da escuta**

“Todo homem seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar.” Três velocidades que, invertidas, produzem quase todas as brigas de casal.

#### EF 4.25-27

##### **Verdade sem estocar sol**

“Falem a verdade cada um com o seu próximo... não se ponha o sol sobre a vossa ira, nem deem lugar ao diabo.” Sinceridade com prazo curto para a reconciliação.

## OS QUATRO VENENOS

### **Crítica, desprezo, defensividade e muro**

Crítica global ataca a pessoa e não o problema; desprezo humilha; defensividade devolve a culpa; o muro de pedra corta o diálogo. Onde os quatro reinam, o amor definha.

## PV 18.21

### **O poder da língua**

“A morte e a vida estão no poder da língua.” Em casa, cada frase constrói ou demole. Palavra desmotivadora é raposinha; palavra de honra é tijolo.

## RM 12.10

### **O antídoto da honra**

“Amem-se cordialmente uns aos outros com amor fraternal, preferindo-se em honra uns aos outros.” Honrar o cônjuge, também na frente dos outros, desarma o desprezo.

## O TESTE DO “É ISSO?”

### **Escutar até o outro confirmar**

Repetir com as próprias palavras o que o cônjuge disse e perguntar “é isso?” antes de responder. Simples, humilde e capaz de desfazer a maioria dos mal-entendidos.

## AVALIAÇÃO

### **Teste o que você aprendeu**

Cinco questões de múltipla escolha, com nota ao final, e duas perguntas para reflexão com resposta sugerida. Cada alternativa traz um comentário assim que você escolhe. Errar aqui também ensina.

### 1. Qual é a diferença entre criticar o problema e usar a crítica global?

- a) Nenhuma; toda crítica é pecado e deve ser evitada
- b) A crítica global ataca a pessoa (“você é sempre assim”), enquanto a conversa sadia trata do fato específico (correta)**
- c) A crítica global é mais honesta, porque revela o que se pensa de verdade
- d) A conversa sadia evita qualquer assunto que possa desagradar

**Comentário:** Isso mesmo. “Fiquei triste porque hoje você esqueceu o que combinamos” abre diálogo; “você é sempre irresponsável” fecha. Generalizações com “sempre” e “nunca” são acusações contra o caráter, não contra o fato.

### 2. Por que o desprezo é o mais destrutivo dos quatro venenos?

- a) Porque é o mais barulhento e vem sempre acompanhado de gritos
- b) Porque só os maridos o praticam
- c) Porque é impossível de abandonar depois de instalado
- d) Porque comunica “você não vale nada”: fere a dignidade e mata o respeito, sem o qual o amor não sobrevive (correta)**

**Comentário:** Exato. Apelidos desdenhosos, ironias e humilhações, ainda mais na frente dos outros, corroem o fundamento do respeito. Por isso o antídoto é a honra: preferir o outro, elogiá-lo e tratá-lo com dignidade (Rm 12.10).

### 3. O que Efésios 4.26-27 ensina sobre o tempo das reconciliações?

- a) Que a ira não deve atravessar o dia: resolver logo, para não dar lugar ao diabo (correta)**
- b) Que é melhor esperar semanas até a mágoa esfriar sozinha
- c) Que quem se ira já pecou e deve apenas se calar
- d) Que a reconciliação só é válida diante do pastor

**Comentário:** Isso mesmo. Ira estocada fermenta e abre porta para o inimigo. Quando a pausa é necessária, ela deve ter hora de volta: “vamos nos acalmar e conversar às 20h” é pausa; sumir por três dias é muro.



#### 4. Em que consiste o teste da escuta (“é isso?”) proposto na aula?

- a) Fazer uma prova escrita sobre os gostos do cônjuge
- b) Ficar em silêncio absoluto enquanto o outro desabafa, sem nunca responder
- c) Repetir com as próprias palavras o que o cônjuge disse e perguntar “é isso?” antes de dar a própria resposta (correta)
- d) Pedir que o cônjuge repita a frase três vezes para ter certeza

**Comentário:** Exato. É Tg 1.19 em prática: pronto para ouvir, tardio para falar. A maioria das brigas nasce de responder ao que se imaginou, não ao que foi dito.

#### 5. Por que a aula proíbe “sempre” e “nunca” nas conversas do casal?

- a) Porque são palavras difíceis de pronunciar
- b) Porque transformam um fato pontual em acusação global contra o caráter, gerando defensividade em vez de diálogo (correta)
- c) Porque a Bíblia proíbe literalmente essas duas palavras
- d) Porque casais maduros não precisam conversar sobre problemas

**Comentário:** Isso mesmo. “Você nunca me ouve” convida o outro a se defender e contra-atacar; “hoje me senti sem atenção” convida a resolver. Generalização é a gramática da crítica global.

#### PARA PENSAR E CONVERSAR

### Perguntas para reflexão

## Meu cônjuge não faz o curso comigo e não muda o jeito de falar. Adianta eu mudar sozinho?

**Resposta sugerida:** Adianta, e muito, ainda que não seja garantia de transformação do outro. Primeiro, porque a obediência a Deus não é condicionada à reciprocidade: "no que depender de você, tenha paz com todos" (Rm 12.18), e Pedro fala expressamente do cônjuge ganho "sem palavra alguma, por meio do procedimento" do outro (1Pe 3.1-2). Segundo, porque a dinâmica da conversa é um sistema: quando um para de devolver crítica com crítica e responde com brandura, o ciclo perde combustível ("a resposta branda desvia o furor", Pv 15.1); é impressionante o que muda quando muda um. Terceiro, porque o seu crescimento tem valor diante de Deus independentemente do resultado (Cl 3.23). Dito isso, mudar sozinho não significa aceitar tudo calado: queixas legítimas continuam sendo apresentadas, com mansidão e especificidade. E persevere em oração: a graça que está trabalhando em você sabe o caminho do coração do outro.

## Pausar uma discussão não é fugir dela? Como usar bem a pausa?

**Resposta sugerida:** A diferença está no compromisso de volta. Fugir é o muro de pedra: sair, calar por dias, punir com ausência, deixando o outro falando com a parede. Pausar é sabedoria: quando o coração dispara e as palavras começam a ferir, "tardio para falar, tardio para se irar" (Tg 1.19) recomenda interromper antes do estrago. A pausa cristã tem três marcas. É anunciada: "preciso de um tempo para me acalmar"; nunca é silêncio que simplesmente cai. Tem prazo combinado: "voltamos à conversa quando estivermos calmos, ainda hoje", e o combinado se cumpre, à luz de "não se ponha o sol sobre a ira" (Ef 4.26), que nos proíbe de engavetar a raiva de um dia para o outro. E tem propósito: usar o intervalo para orar e se examinar ("Senhor, qual é a minha parte nisso?"), não para montar a acusação final. Usada assim, a pausa não interrompe a comunicação; salva-a.

## Para casa e próxima aula

**Para aprofundar.** Medite em Efésios 4.25-32 e Tiago 1.19-26 e, sobre as raposinhas que devastam a vinha, em Cantares 2.15.

Praticar o teste da escuta diariamente; e cada um vigiar, durante a semana, o próprio veneno confessado na conversa a dois, substituindo-o pelo antídoto correspondente.

Conflitos, perdão e reconciliação: o que fazer quando brigamos, as dez diretrizes de Romanos 12 e o poder das brasas vivas. **Ir para a Aula 5 →**

*Citações bíblicas: Nova Almeida Atualizada (NAA) e Almeida Revista e Atualizada (RA). · Bispo Ildo Mello*