

Mantenha a calma

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira. Provérbios 15:1

Não levante a voz, encontre uma estratégia melhor. Aumentar sua voz não fará você entender melhor, muito menos demonstrar que tem a razão. Os gritos são agressivos e humilhantes e representam uma comunicação violenta bastante comum na prática de muitas pessoas. Não são educativos, muito menos estimulantes para um bom relacionamento. São sim, destrutivos, pois tem a intenção de sobrepor o tom de voz da outra pessoa, com o intuito 'ganhar no grito' uma determinada conversa.

Uma relação saudável deve buscar uma conversa com tom de voz empático, assertivo e, conseqüentemente, respeitoso para que seja duradoura e harmoniosa. O oposto disse, facilmente causa discórdia e brigas, podendo desencadear agressões emocionais e físicas.

Um fala cheia de raiva e desprezo, poderá produzir rancor e mágoa. São sinais de desequilíbrio emocional de quem as pronuncia e, este desequilíbrio emocional poderá conduzir a caminhos ainda mais delicados, com resultados sem precedentes.

Todos nós, de alguma forma, cometemos erros em nossa comunicação, seja escrita ou falada. Até mesmo a comunicação não verbal, através de nossos gestos, muitas vezes é equivocada. Mas, quando estamos atentos à estas questões, corrigimos. Hoje, a comunicação escrita está em evidência com as redes sociais. A comunicação está mais simples, mas não deixou de ser complexa. A forma como escrevemos e até mesmo a nossa interpretação dos textos que lemos, vão depender de elementos distintos. Por exemplo: Se você teve um dia 'daqueles' e, recebe uma mensagem no seu Smartphone escrita toda em CAIXA ALTA, poderá interpretar que o emissor está gritando aos gritos e muito zangado com você. Se bem que é este o significado 'padronizado' para comunicação eletrônica.

Mantenha a calma!

Certa vez alguém disse: *'Você pode dizer qualquer coisa para outra pessoa, qualquer coisa! Desde que fale sem ofensas e com muita calma e educação!'*

A tendência para uma comunicação agressiva está relacionada aos julgamentos que fazemos nas mais distintas situações. Buscamos rotular os assuntos entre certos e errados, positivos e negativos. Alguns buscam ter razão mesmo percebendo seu erro, usando para isso o tom de voz mais alto. Mesmo que tivesse a razão pelo lado certo da situação, os gritos não vão resolver em nada. Manter a calma frente a situações tensas precisam de práticas. Talvez nas primeiras situações, seja difícil, mas será melhor nas próximas vezes, principalmente se você tiver o interesse em melhorar neste quesito.

Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança.

Gálatas 5:22

Particularmente, quando vivi situação desta natureza, onde uma determinada pessoa vinha até mim aos gritos, respondia de forma tranquila e calma. Há algum tempo já orientei muitas pessoas neste sentido. Eu adquiri essa prática num dos piores cenários... no quartel. Aos 18 anos, servi um ano no exército Brasileiro na 5ª Cia de Comunicação, em Curitiba. Ali passei um dos melhores anos da minha vida. Fui voluntário para o serviço militar. Aprendi como praticar a comunicação assertiva, a

Mantenha a calma

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

comunicação de guerra e práticas de como destruir mensagens e qualquer outros vestígios de comunicação, caso seja capturado pelo inimigo. Uma situação extremamente estressante aconteceu em um acampamento onde fui escolhido líder da equipe. Cada conjunto composto por quatro soldados tinha um líder. Armados e aparelhados com todos os equipamentos possíveis, cada conjunto era liberado após o comandante informar uma senha para o líder. Se o líder não conseguisse guarda a senha falada, as penalidades iniciavam sem qualquer pena ou constrangimento. Esta senha era para ser falada em determinados pontos, estrategicamente postos, no meio da mata fechada, durante o percurso da 'pista de lama', que nada mais é do que uma vala, da altura da cintura nos pontos mais altos, com água e lama fétidas.

Para cada conjunto, o Tenente, com 'sangue nos olhos' esbravejava, cuspidando senhas absurdas que, penso que ele mesmo, não as conseguia repetir. Vários líderes que me antecederam, um a um, foram 'pagar' suas dívidas por não conseguirem repetir a 'senha' proposta pelo Tenente endiabrado.

Um lugar frio, alta umidade, pouca iluminação, fome e totalmente desconfortável, o estado emocional não era um dos melhores, além da pressão imposta por nossos comandantes. O objetivo então, imposta para o líder, nesta prova, era conduzir os outros três homens até o final da pista de lama, que durava, em média, de três a quatro horas para ser concluída.

Chega a minha vez, vem o Tenente 'com o capeta' no corpo, e muito perto do meu ouvido grita feito louco: "Soldado Bianco, guarde a senha do grupo:

*'Debaixo da pipa, tem um pinto.
O pinto pia, porque a pipa pinga.
A pipa pinga e o pinto pia'*

Eu percebi que ele queria que eu, assim como a maioria não conseguisse falar a maldita senha e assim fosse para a outra etapa, tão querida por eles. Mas, também não sei como, repeti a senha, no mesmo tom de voz que recebi, eu também estava ficando louco... rsss. Ele, então, não teve alternativa a não ser mandar que saíssemos logo dali e entrássemos na mata. Como loucos, corremos e iniciamos nosso percurso. Foi uma noite memorável.

Para mim, esse momento, além da prova para manter a calma, foi de entender que eu seria capaz de lidar com situações de tensão. E assim, tem sido! Claro que o melhor ambiente para você aprender lições como estas, não precisa ser exatamente assim, e pode não 'funcionar' para qualquer pessoa. Mas, você poderá aprender com cada situação de tensão, moderando a voz, falando em tom normal e, mantendo a calma, sempre!

Então, a primeira dica, quando passar por uma situação onde outra pessoa estiver gritando com você, responda num tom de voz acolhedora, sem agressividade e, dentro da normalidade.

A segunda dica: pergunte para esta pessoa o porquê está falando neste tom. A sua resposta deverá ser a mesma, acima, perguntando sempre num tom de voz acolhedora, sem agressividade e, dentro da normalidade.

Dessa forma, se a pessoa não estiver num estado semelhante ao meu Tenente 'endiabrado', com certeza, você terá sucesso e poderá estabelecer uma comunicação saudável e assertiva.

Mantenha a calma

Por: Cal Bianco
Teólogo e Missionário
Maio/2019

Então, mantenha a calma, sempre!

A pedra é pesada, e a areia é espessa; porém a ira do
insensato é mais pesada que ambas.

Provérbios 27:3

BÍBLIA. Português. *Bíblia de Estudos King James* – BKJ 1611 – Niterói, RJ : BV Films Editora, 2018.