

Por que perdemos tempo com quem não nos quer ouvir?... – Por António Ferro

written by António Ferro | 27 de Agosto, 2025

OCIDADÃO
Journalism Live

OPINIÃO
António Ferro



Infelizmente é muito comum...

Quando, pelo telemóvel ou presencialmente, estamos a falar com alguém e do outro lado, apenas ouvimos:

– Ah! Pois!...Pois! Pois!

– Ah! Sim?

A verdade é que estamos a falar para o boneco, ou para a boneca...

E o que fazer?...

Ou nos calamos ou tentamos que o nosso interlocutor “pegue” na

conversa, isto é, se lhe apetecer...

É muito fácil entender, quando o nosso interlocutor não está minimamente interessado no diálogo!

Eu cresci a acreditar que nós evoluímos ao juntar todas as histórias e aprendizagens de quem está ao nosso redor, o que sempre me fez gostar de ouvir o que os outros têm para dizer, mesmo que muitas vezes não concordasse...

Mas agora que cheguei à idade adulta, reparei que consigo estar numa conversa em que as pessoas dizem tudo o que têm para dizer, mas assim que eu começo a falar de algo relacionado comigo ou com a minha vida, a palavra é cortada abruptamente, e a conversa segue como se não tivesse acontecido nada.

É algo que me pode deixar desconcertado, mas sinceramente:

Acham que vale a pena? Ficar triste porque os outros são demasiado egocêntricos para desenvolver empatia pelas minhas palavras? Não vale!

Assim sendo:

Quando me cortam a palavra por não quererem ouvir, corto a palavra a quem o fez e digo: "*Não terminei de falar*" e termino a minha história;

Também posso rir-me na cara da pessoa... Às vezes mais vale brincar com a atitude negativa da pessoa, demonstrando humor perante a situação. Há discussões e pessoas que, simplesmente, não valem mesmo a pena...

Posso Ignorar a falta de empatia e simplesmente tratar as pessoas da mesma forma que elas me tratam a mim (ou seja, também me nego a ouvir as histórias e conversas de quem não me quer ouvir). Não é necessário faltar ao respeito a ninguém. Estou apenas a estabelecer limites.

Desejo de validação: queremos ser compreendidos, aceites ou ter as nossas ideias reconhecidas.

Esperança de mudança: acreditamos que, se insistirmos, talvez a outra pessoa acabe por perceber o nosso ponto de vista.

Medo do silêncio: falar, mesmo sem resposta, dá-nos a sensação de conexão.

Apego emocional: quando a relação tem valor para nós, custa desistir, mesmo que a escuta não seja recíproca.

No fundo, perdemos tempo porque estamos a investir energia numa ligação que para nós faz sentido, mesmo que para o outro, provavelmente, não tenha o mesmo peso.

A sabedoria está em perceber quando insistir e quando aceitar o silêncio, guardando a nossa energia para quem realmente nos quer ouvir.

Muitas vezes, a razão pela qual continuamos a falar com pessoas que não nos ouvem tem pouco a ver com elas e muito mais a ver connosco...

Tentativa de ser compreendido

Quando sentimos que não estamos a ser compreendidos, a nossa reação natural é tentar explicar-nos ainda mais. Acreditamos que se usarmos as palavras certas, a pessoa finalmente vai “clicar” e perceber a nossa perspetiva. Continuamos a falar na esperança de que, ao expressar a nossa dor ou ponto de vista, o outro possa mudar de atitude ou de opinião.

Voltando à validação

Precisamos da validação de que os nossos sentimentos, opiniões ou experiências são válidos. Se a pessoa com quem estamos a falar for importante para nós (um amigo, um familiar, um parceiro), a sua falta de atenção pode parecer uma rejeição. Continuar a tentar é uma forma de buscar a sua aprovação, como

se a sua validação fosse essencial para a nossa própria autoestima.

Dificuldade em aceitar a realidade

É difícil aceitar que uma pessoa importante não nos dá a atenção que gostaríamos. A nossa mente pode tentar justificar o comportamento do outro (*“Ele está apenas cansado”, “Ela está a ter um dia mau”*) em vez de aceitar a verdade dolorosa de que talvez a pessoa não esteja disposta ou capaz de nos ouvir naquele momento.

O que podemos fazer em vez disso?

Em vez de insistirmos, **podemos mudar o nosso foco**. A energia que gastamos a tentar que alguém nos ouça pode ser usada para nos concentrarmos em nós mesmos. Aqui estão algumas opções:

Comunicar os nossos limites. Não podemos forçar alguém a ouvir-nos, mas podemos decidir quanto da sua energia e tempo estamos dispostos a gastar nessa interação. Se percebemos que a pessoa não está a ouvir, podemos simplesmente dizer: *“Vejo que não é o melhor momento para falarmos sobre isto. Podemos continuar a conversa mais tarde?”*

Procurar outras pessoas. Existem pessoas na nossa vida que estão dispostas e felizes por nos ouvir. É mais saudável e produtivo partilhar os nossos sentimentos com quem valoriza a nossa voz.

Dediquemos tempo a nós mesmos. A necessidade de sermos ouvido é real. Se não conseguirmos a atenção de que precisamos dos outros, podemos usar um diário para expressar, caminhar para organizar os nossos pensamentos ou praticar *“mindfulness”* para nos conectar connosco mesmos.

No fim de contas, o tempo que perdemos a falar com quem não nos quer ouvir, pode ser um sinal de que precisamos de reavaliar onde colocamos a nossa energia e a nossa necessidade

de validação. Nesse momento, não nos podemos esquecer que somos nós que conduzimos o “barco”!

E o resto que se f..