

## Três dicas para melhorar sua comunicação

### Descubra porque os desentendimentos existem e como evitá-los

*Alcides Maciel*

Você já sofreu desentendimentos com colegas de trabalho, com amigos ou familiares?

Muitas vezes nos sentimos mal por conta de desentendimentos que temos com outras pessoas e eles costumam ser gerados por diferenças de estilo de comunicação, algo que dificilmente nós percebemos.

Deborah Tannen, especialista no assunto, nos dá o exemplo de Sandy e Matt: Sandy acha que Matt não a escuta, quando estão juntos ele faz perguntas e antes que ela responda, ele mesmo começa a responder ou a falar outros assuntos, não deixando ela falar. Quando está junto com os amigos dele, ela também não consegue falar, e por isso ele acha que ela não gosta deles. Mas quando está com os amigos dela, ela conversa normalmente.

Esses problemas ocorrem por conta de diferenças de estilo de comunicação, algo que normalmente não prestamos atenção de forma consciente, por isso não percebemos o real problema e não conseguimos resolvê-los.

Como não prestamos atenção a esses detalhes escondidos, muitas vezes alguns problemas de relacionamento podem ser estender por toda uma vida.

Então, para você conseguir melhorar sua comunicação, primeiro você precisa entender o que são os "estilos de comunicação".

Estilo de comunicação é a forma que utilizamos para falar, a velocidade na voz, o tom, a entonação nas palavras, as pausas, nossas expressões faciais e nossa linguagem corporal. Todos esses elementos, que Tannen chama de Meta Mensagem, representam mais de 90% de uma comunicação. Apesar disso, não prestamos atenção consciente a eles e nem percebemos o quanto são importantes.

As palavras em si são a mensagem e representam menos de 10% da comunicação. Apesar disso, nós costumamos dar muita atenção a esse aspecto, mais do que ele merece. Nós reagimos mais ao estilo de comunicação do outro do que às palavras em si, mas fazemos isso sem perceber, ou seja, de forma inconsciente, por isso é tão difícil mudar e evitar novos desentendimentos futuros. Isso ocorre também porque nosso estilo de comunicação é óbvio para nós mesmos, mas não percebemos que não é óbvio para os outros. Muitas vezes as pessoas interpretam o que dissemos de maneiras que nós nunca suspeitaríamos.

As pessoas muitas vezes preferem não dizer exatamente o que pensam porque estão preocupados com os efeitos de suas palavras na outra pessoa, então elas dizem de maneira sutil, através de seu estilo de comunicar, ou seja, a Meta Mensagem.

Dicas para melhorar sua comunicação:

1 - Mude o “enquadramento”, a definição ou o tom do que está acontecendo, não dizendo diretamente, mas dizendo de forma diferente, mostrando assuntos diferentes, e, por sua vez, ativando respostas diferentes da pessoa com quem você está conversando. Ou seja, você terá que prestar atenção à sua forma de falar, à forma que os outros reagem à sua forma de falar, e terá que agir diferente.

Fale de uma maneira diferente, aja diferente, e veja como as outras pessoas reagem a essa sua nova forma.

Vá mudando sua forma de falar até atingir seus objetivos com a comunicação.

Você pode ser mais assertivo, falar mais rápido e mais alto, se isso for necessário. Ou, se o contrário é necessário, você pode dar mais pausas, falar mais baixo e lentamente. Veja as palavras que você coloca mais entonação, preste atenção à sua postura e sua linguagem corporal. A forma de falar trará resultados diferentes de acordo com cada pessoa com que você se comunica, ou seja, talvez você tenha que adotar estilos diversos, de acordo com o seu interlocutor.

2 - Esteja consciente de que desentendimentos podem surgir, e com eles temperamentos diferentes. As pessoas geralmente não são loucas, nem intencionalmente desonestas. Nós podemos aprender a parar e lembrarmos que os outros podem não estar querendo dizer o que ouvimos eles dizerem.

É importante lembrar que a maneira dos outros falarem conosco é parcialmente uma reação ao nosso próprio estilo, assim como seu estilo com ele é parcialmente uma reação ao estilo dele com você.

Lembre-se que seu estilo pode provocar uma reação negativa na outra pessoa, e como isso pode acontecer seguidamente, isso vai se acumulando, então algo que parece pequeno pode trazer uma reação exagerada porque a pessoa se lembra das outras vezes em que isso aconteceu e vocês se desentenderam.

O ditado “faça aos outros o que você gostaria que os outros fizessem a você” pode ser a fonte de muita dor e desentendimento se ambos têm estilos de conversação diferentes.

3 - O risco de má interpretação é maior, é claro, entre pessoas que falam línguas nativas diferentes, ou de vem de culturas diversas, porque culturas diferentes necessariamente implicam em diferentes formas de ser educado.

Raramente nós pensamos de forma consciente como iremos dizer algo, exceto em situações específicas: entrevista de emprego, demitir alguém, terminar um relacionamento. E nós quase nunca tomamos a decisão deliberada sobre aumentar ou abaixar nossa voz e tom, se devemos acelerar ou diminuir a velocidade da fala. Mas esses são os sinais através do qual interpretamos os sinais uns dos outros e decidimos o que pensamos dos comentários uns dos outros, e dos outros em si.

Preste atenção redobrada quando for comunicar com pessoas muito diversas: de outras culturas, de outra origem, de outro sexo, etc.

**Fonte:** <http://www.administradores.com.br/artigos/cotidiano/tres-dicas-para-melhorar-sua-comunicacao/94232/>