



# Comunicação consciente para a melhor expressividade

Ana Elisa Moreira-Ferreira

Diretora e consultora em comunicação Humana da Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

A comunicação é um dos fenômenos que mais intriga a ciência. Tudo que construímos surgiu depois de desenvolvermos a capacidade de falar e comunicar, isto é tornar comum nossos pensamentos, sentimentos, ideias e descobertas. Acontece que se comunicar ou trocar informações com outra pessoa não é simplesmente falar ou escrever. A comunicação é algo muito mais amplo, com diversos elementos que contribuem para a transmissão de uma mensagem, por isso é fundamental entendermos um dos componentes essenciais, a expressividade. Vamos falar um pouco sobre o tema?

Observe a figura abaixo:



Você consegue imaginar um cenário em que o rapaz da imagem está fazendo uma apresentação em público e ao fazer essa expressão diz que está adorando estar naquele lugar?

Se pensarmos que ele está sendo debochado, é provável que sim. Porém, se a comunicação é franca e que valorize o relacionamento interpessoal, não podemos afirmar o mesmo. Por isso que se comunicar não é somente proferir palavras; nossos gestos e movimentos faciais que surgem durante a conversa, o tom da nossa voz contam uma história, ou melhor ajudam na história que estamos contando.

Charles Darwin já havia notado em 1872 que alguns mamíferos, como os cães e os macacos expressavam algumas emoções, como a raiva e a tristeza, de forma muito parecida com a dos humanos. O britânico conseguiu demonstrar que as expressões faciais destes animais e dos homens eram muito semelhantes, além de serem determinantes para explicar o estado emocional de um e de outro.

Diversos outros estudos conduzidos durante o século XX demonstram que o tom da voz, ou seja, a melodia da fala também é um recurso largamente utilizado pelas pessoas para transmitir informações e seus estados emocionais. Estas pesquisas revelam que existe uma certa regularidade na melodia da fala das pessoas que estão com raiva que é distinta da regularidade que se encontra na fala de alguém que está feliz, por exemplo.

O que essas ideias nos mostram é que se comunicar não é exclusivamente falar e que falar não é exclusivamente utilizar as palavras. Existem diversos recursos que utilizamos para transmitir uma mensagem a quem nos ouve. A questão é que nós utilizamos tudo isso sem criar uma “consciência” sobre:

- todos os recursos que temos para melhorar nossa expressão, transmitindo informações o mais coerente possível com o que de fato queremos transmitir;

- como fazer uma composição, optando por um ou outro recurso, de tal forma que contribua positivamente com a imagem que passamos.

Ao utilizar todo esse arsenal de forma consciente, podemos fazê-lo ao nosso favor durante as apresentações em público e os diálogos.

Muitas pessoas têm medo, por exemplo, de fazer apresentações em público, justamente porque acreditam que não sabem como se portar diante de uma plateia, e que podem ser mal interpretados em virtude da forma como falou. De fato, o saber “se portar” não tem relação somente com o que falamos e, sim, com a forma como o outro entende o que dissemos ou lê nossos gestos, nossas expressões. Precisamos ampliar a autoconsciência. Você já parou para perceber:

- a forma que está olhando para a pessoa quando ela pede algo?
- como você está gesticulando quando quer ensinar alguém?
- qual velocidade de fala e o volume da voz usa quando quer transmitir calma?

O que não está legal? Qual recurso não foi usado adequadamente? O problema é não saber exatamente o que não está funcionando bem.

Não é só isso, a sensação de “inapropriação”, aquele sentimento que nós temos de que não estamos confortáveis em uma determinada situação social também vem daí. É uma percepção que construímos de nós-mesmo de que nossas expressões, gestos ou escolha de palavras e de tom não é adequada, ou seja, algo em nossa expressividade da comunicação não está encaixando com o assunto, com o momento, com o público ou até com a emoção. São recursos simples que podemos usar, mas se não temos a consciência que somos capazes de melhorar, pode gerar bloqueios, impedindo o indivíduo a tomar a iniciativa em situações de comunicação.

De modo geral, essa ideia pode afetar de forma direta todas as situações em que a comunicação está presente, desde as apresentações em público, os momentos de feedback, na liderança de equipes, na condução de reuniões, e em qualquer momento de relacionamentos interpessoais,

Como se pode ver, todos nós somos “equipados” com duas capacidades e temos o poder sobre ambas:

- A primeira delas é a de se comunicar utilizando múltiplos recursos;

- A outra é a de criar uma consciência em torno da utilização deles, escolhendo aquele recurso expressivo que melhor ajudará na transmissão de uma mensagem correta e de impacto positivo.

E você, tem plena consciência do uso expressivo da sua comunicação? Com a ajuda especializada e um treino constante podemos aprimorar nossa capacidade de se expressar e melhorar nosso potencial de Comunicador Consciente.

**O que você acha que pode melhorar na forma como você se comunica? Seus gestos, sua voz, a forma como você fala? Venha conhecer nosso curso “Voz, Corpo e Expressão”, nele você terá uma experiência completa que te permitirá entender melhor a forma como você se expressa e, claro, poderá aprimorar aquilo que te incomoda**