

O que trava nossas conversas?

PRIMEIROS PASSOS PARA DESTRAVAR SUAS CONVERSAS



na base
da conversa

Para começo de conversa:

“Você vai aprender a resolver seus problemas, intrigas, BOs, na base da conversa. Mas, preciso ser transparente: não existe uma fórmula mágica para garantir que suas conversas saiam exatamente como você quer. É preciso praticar.”

Muitas vezes, as conversas ficam travadas porque não aprendemos a expressar nossas necessidades com transparência, de forma que aumente as chances de ter compreensão. Em vez disso, caímos em hábitos de comunicação que acabam nos afastando das soluções que realmente queremos. Nesta aula, vamos explorar esses hábitos e entender como podemos substituí-los por formas mais construtivas de se comunicar.

Quatro hábitos que travam nossas conversas

Hábito 1 -Diagnosticar e criticar

Exemplo: “Você não presta atenção em nada do que eu falo!”

- O que realmente queremos? Ser ouvidos e considerados.
- O que fazemos? Criticamos, rotulamos e generalizamos.

Exercício prático:

Pense em uma situação recente em que você criticou alguém.

Como você poderia ter falado sobre a sua experiência, sobre os seus sentimentos e necessidades, em vez de falar sobre o comportamento da outra pessoa?

Destaque:

Críticas frequentes tendem a criar distanciamento e defensividade nas relações.

Quatro hábitos que travam nossas conversas

Hábito 2 – Fazer exigências

Exemplo: "Acho bom da próxima vez que eu te ligar você me atender..."

- O que realmente queremos? Colaboração.
- O que fazemos? Fazemos exigências, implícitas ou explícitas, que soam como ameaças.

Exercício prático:

Refleta sobre uma exigência que você fez recentemente. Como você poderia ter formulado um pedido mais aberto e colaborativo?

Destaque:

Exigências criam a experiência de obrigação e podem ter custos para a relação, enquanto pedidos abrem espaço para colaboração.

Quatro hábitos que travam nossas conversas

Hábito 3 – Ausentar-se da responsabilidade

Exemplo: "Estava com você imprimir as fotos, você não viu que tinham os porta-retratos no projeto?"

- O que realmente queremos? Resolução.
- O que fazemos? Nos eximimos da responsabilidade e focamos em encontrar de quem é a culpa.

Exercício prático:

Identifique uma situação em que você se isentou da responsabilidade.

O que de diferente você poderia ter feito para buscar por uma solução que cuide de necessidades, em vez de buscar por culpados?

Destaque:

Buscar culpados nos afasta de resolver os problemas juntos.

Quatro hábitos que travam nossas conversas

Hábito 4 – Focar na lógica de merecimento x punição

Exemplo: "Eu não sei se consigo acreditar em você depois do que fez."

- O que realmente queremos? Confiança e segurança.
- O que fazemos? Condicionamos a confiança ao merecimento e usamos a culpa como estratégia para que a outra pessoa mude o comportamento.

Exercício prático:

Pense em uma situação onde você aplicou a lógica de merecimento.

Como você poderia ter abordado a conversa de uma maneira mais empática?

Destaque:

Estimular a culpa como uma estratégia para mudar um comportamento pode gerar ressentimento na relação e afastar as pessoas.

Resumo da Aula

Lembre-se que existem quatro hábitos comuns que podem travar nossas conversas e dificultar a conexão com outras pessoas:

- Diagnosticar e criticar
- Fazer exigências
- Se ausentar da responsabilidade
- Focar na lógica de merecimento x punição

O objetivo é aprender a reconhecer esses hábitos, para fazer escolhas mais conscientes e resolver nossos conflitos na base da conversa.

Exercício Final:

1. Identifique uma situação onde você teve um desses 4 hábitos.
2. Reflita sobre o que aconteceu na conversa que foi diferente do que você gostaria, e qual foi o impacto do hábito que você identificou.
3. Experimente escrever como poderia ser uma nova versão da conversa, sem cair nesses hábitos.