

Os Quatro Estados do Comunicador

PRIMEIROS PASSOS PARA DESTRAVAR SUAS CONVERSAS



na base
da conversa

“Lembrem-se: a jornada é contínua, e cada passo conta. Vamos juntos resolver nossos desafios na base da conversa!”

Imagine que você está almoçando tranquilamente, e seu celular começa a tocar. No visor, aparece o nome do seu chefe. Como você se sente? Agora, troque o nome para "Mãe". Muda alguma coisa? E se for "Amor"? Ou melhor ainda, um número desconhecido?

Assim como cada pessoa diferente que te liga desperta uma resposta diferente, cada um de nós tem um estado diferente de comunicador, dependendo da pessoa, do contexto ou do tema. Nesta aula, vamos explorar esses quatro estados e entender como cada um deles pode nos ajudar ou nos atrapalhar nas nossas relações. Vamos aprender a navegar por eles de uma maneira mais consciente.

Os Quatro Estados do Comunicador

1. Comunicador Inconsciente – Falta de consciência do impacto

O Comunicador Inconsciente é aquele que não percebe como suas palavras e ações afetam os outros. Está procurando respostas ou soluções, mas muitas vezes no lugar errado – onde é mais fácil ou confortável, mesmo que não seja eficaz.

Exemplo: Imagine alguém que constantemente te fala que é difícil conversar com você, mas sua resposta é que ela que é difícil. Essa resposta automática pode evitar conflitos, mas impede que a relação seja cuidada e que cada pessoa se perceba reconhecida.

Sua vez de praticar:

Pense em um momento recente em que você agiu sem perceber o impacto que isso teve nos outros. Como isso afetou sua comunicação?

Procurar respostas onde é mais fácil pode nos afastar da verdade.

2. Comunicador Reativo – Reagindo no impulso

O Comunicador Reativo age impulsivamente, deixando suas emoções controlarem suas palavras e ações. Este estado é marcado por reações automáticas, como críticas, gritos ou até mesmo silêncio ressentido.

Exemplo: Você chega no trabalho e vê que seu colega não enviou o relatório, apesar de ter combinado que alguém iria enviar no dia anterior. Sua reação imediata pode ser bufar, reclamar, ou fazer você mesmo tudo de forma passiva, mas irritada. Essas reações automáticas costumam escalar o conflito e criar distância.

Sua vez de praticar:

Qual é a sua reação automática em situações de estresse? Como esse padrão tem afetado suas relações?

Reagir automaticamente pode nos afastar do que realmente queremos.

3. Comunicador Aprendiz – Praticando novos comportamentos

O Comunicador Aprendiz está em fase de aprendizado, tentando aplicar novos conceitos, mas ainda cometendo erros. É o estado em que se tem a intenção de melhorar, mas a prática nem sempre sai como planejado.

Exemplo: Ao tentar usar a comunicação consciente, você pergunta: "Por que você sempre fica com raiva quando estou falo que não posso ir?" e a outra pessoa responde que não está com raiva, apenas fazendo um comentário. Esse é um momento em que percebemos que saber a teoria e aplicá-la são coisas diferentes.

Sua vez de praticar:

Lembre-se de uma situação em que tentou aplicar algo novo em sua comunicação e não deu certo. O que você poderia ter feito diferente?

Para aprender é preciso praticar, praticar e praticar. (e praticar mais)

4. Comunicador Consciente – Escolhas intencionais

O Comunicador Consciente está ciente do impacto de suas palavras e ações e faz escolhas intencionais sobre como se comunicar. É o estado em que reconhecemos o que já não nos serve mais e buscamos formas de melhorar continuamente.

Exemplo: Imagine que, durante um conflito no trabalho, você percebe que insistir em ficar nos argumentos e fatos que dão a razão não está ajudando. Em vez disso, você opta por escutar mais a pessoa e tentar um caminho colaborativo, soltando a necessidade de estar certo. Assim como deixar a jangada após atravessar um rio, ser um comunicador consciente envolve soltar o que não serve mais e adaptar-se ao contexto.

Sua vez de praticar:

Qual é a sua reação automática em situações de estresse? Como esse padrão tem afetado suas relações?

Às vezes, precisamos soltar o que já nos ajudou para seguir em frente.

Para fechar essa conversa

Nesta aula, vimos os quatro estados do comunicador: Inconsciente, Reativo, Aprendiz e Consciente. Cada um deles traz desafios e oportunidades para melhorar nossa comunicação e nossas relações. O importante é reconhecer em qual estado estamos e usar esse entendimento para crescer.

Exercício para resolver na base da conversa:

Pense em qual dos quatro estados você se encontra com mais frequência. Se quiser faça o teste que pode te apoiar a ter mais consciência do seu estado.

Como poderia mudar sua abordagem para ser mais consciente e intencional em suas conversas?

Anote suas reflexões e estabeleça uma pequena meta para melhorar sua comunicação na próxima semana. Uma sugestão, tente ver mais duas aulas até o final da semana. ;)

Conta pra gente:

Compartilhe nos comentários qual estado do comunicador você identificou mais em si mesmo e o que aprendeu com essa aula. Vamos juntos nessa jornada para transformar nossas conversas!