COMUNICAR EFICAZMENTE

Sabemos que a comunicação é feita de forma verbal e não verbal.

A comunicação verbal envolve palavras ditas ou escritas. As palavras que dizemos aos nossos amigos ou a página do jornal que lemos são exemplos de comunicação verbal. Os humanos são a única espécie que tem esta capacidade de comunicação, sendo um dos grandes atributos que nos separa das outras espécies. Conseguimos pegar em sons ou caracteres e organizá-los numa forma de comunicação. Esta comunicação traz grandes vantagens que, aliadas às novas tecnologias, nos permitem não só passar uma mensagem para qualquer pessoa, em qualquer lado do mundo, como persuadir pessoas, debater ideias, estimular a criatividade e trabalhar em relacionamentos.

A comunicação não verbal, por outro lado, é feita de forma não verbal, afetando a perceção da mensagem pelas pessoas à nossa volta. Esta comunicação envolve gestos, postura e expressões faciais, bem como o tom, o timbre e a tonalidade da voz. Embora pareça que este tipo de comunicação é menos forte do que outro, a verdade é que é completamente o oposto. Podemos optar por utilizar a comunicação verbal, mas estamos sempre a utilizar a linguagem não verbal.

Se comunicarmos verbalmente de uma forma e não verbalmente de outra, torna-se confuso para quem está do outro lado. Além do mais, a comunicação não verbal tem mais peso do que a comunicação verbal. Por isso, em caso de dúvida, a comunicação não verbal é a que ganha.

Por exemplo, se evitarmos contacto visual quando dizemos a alguém que a amamos, isso comunica algo completamente diferente das palavras faladas, tal como um sorriso verdadeiro quando damos os parabéns a alguém reforça a sinceridade das nossas palavras.

A técnica de comunicar eficazmente serve para termos atenção à forma como comunicamos. Se queremos melhorar os nossos relacionamentos pessoais, devemos transmitir a mensagem eficazmente, quer de fora verbal como não verbal.

Imagina dizeres a alguém que não estás chateado, enquanto estás a gritar e com os punhos contraídos. A mensagem não é eficaz e a outra pessoa vai perceber que estás chateado. Imagina que alguém te está a contar algo com muita paixão e tu dizes “Isso é muito interessante” de forma monocórdica e sem esboçar nenhuma expressão de felicidade ou de entusiasmo ou até mesmo suspirando. Este tipo de comunicação não verbal pode sabotar completamente a tua mensagem e, com isso, as tuas relações.