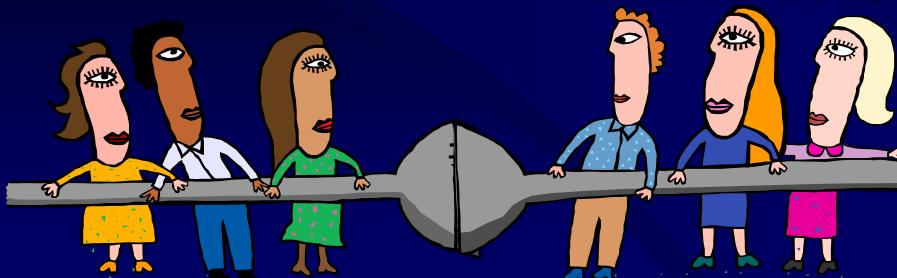


# A ESSÊNCIA DA COMUNICAÇÃO

Desenvolvendo a excelência em  
comunicação interpessoal nas atividades  
das Instituições Espíritas

Facilitador

Alírio de Cerqueira Filho



A  
COMUNICAÇÃO  
E O SEU  
SIGNIFICADO

# A COMUNICAÇÃO E O SEU SIGNIFICADO

- Comunicação é o processo pelo qual acontece a transferência de informação e significado de uma pessoa para outra pessoa, permitindo que haja a compreensão daquilo que foi expressado.

# A COMUNICAÇÃO E O SEU SIGNIFICADO

- A comunicação permite o relacionamento continuo entre as pessoas.
- A comunicação é fundamental no relacionamento interpessoal saudável, porque nenhum ser humano é autossuficiente e vive isolado de uma forma natural.

# A COMUNICAÇÃO E O SEU SIGNIFICADO

- É pela comunicação que podemos compartilhar o que pensamos e sentimos, expondo ideias, fatos, crenças e valores às pessoas com que nos relacionamos.

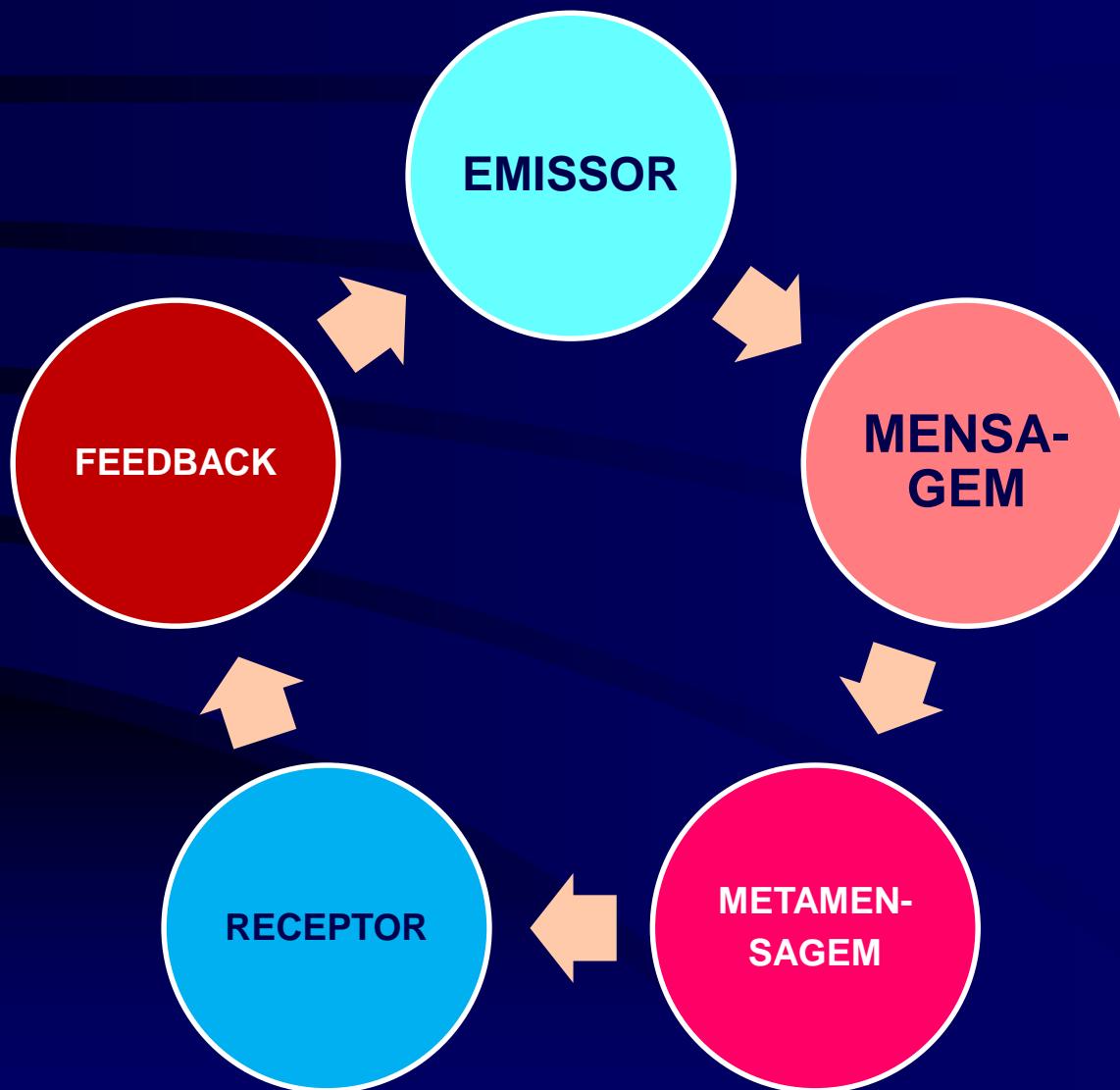
# A COMUNICAÇÃO E O SEU SIGNIFICADO

- O ato de comunicar envolve vários parâmetros:
- *Emissor* – aquele que deseja comunicar um pensamento ou sentimento, expondo suas ideias, crenças e valores;
- *Receptor(es) ou interlocutor(es)* – aquele a quem se destina mensagem a ser comunicada. Pode ser uma ou mais pessoas;

# A COMUNICAÇÃO E O SEU SIGNIFICADO

- *Mensagem* – o pensamento ou sentimento a ser transmitido;
- *Metamensagem* – a forma como a mensagem é transmitida;
- *Feedback* – o retorno da mensagem dada pelo receptor.

# O ATO DE COMUNICAR



# A COMUNICAÇÃO E O SEU SIGNIFICADO

- Para que haja comunicação é necessário que o receptor da mensagem a receba e a compreenda.
- A mensagem transmitida, mas que não recebida e compreendida, não foi comunicada.
- Comunicar significa, portanto, tornar comum a uma ou mais pessoas, determinada mensagem.

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Mateus 12: 33 a 37
- Pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca.
- O homem bom tira boas coisas do bom tesouro do seu coração, e o homem mau do mau tesouro tira coisas más.

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Mas eu vos digo que de toda a palavra ociosa que os homens disserem hão de dar conta no dia do juizo.
- Porque por tuas palavras serás justificado, e por tuas palavras serás condenado.

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

COMUNICAÇÃO  
EGOCENTRADA

COMUNICAÇÃO  
HOLOCENTRADA

Homem mau  
que tira do mau  
tesouro coisas  
más

Homem bom  
que tira coisas  
boas do bom  
tesouro de seu  
coração

# COMUNICAÇÃO NA CONCEPÇÃO CRISTÃ HOLOCENTRADA

**AMOR CRISTÃO**

**COMPÁIXÃO CRISTÃ**

**Amarás o teu  
próximo como a  
ti mesmo  
(Mateus 22:39)**

**Tudo o que vós quereis  
que os homens vos façam,  
fazei-lho também vós,  
porque esta é a lei e os  
profetas (Mateus 7:12)**

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Toda dificuldade de comunicação interpessoal origina-se dos sentimentos egoicos evidentes ou mascarados, que nos determina o egocentrismo, no qual o que importa é o eu pessoal em detrimento do nós.

# **EGOCENTRISMO**

**VOLTADO PARA  
DENTRO  
REATIVIDADE**

**VOLTADO PARA  
FORA  
PASSIVIDADE**

**SENTIMENTOS  
EGOICOS  
EVIDENTES  
PREDOMINAM:  
ONIPOTÊNCIA  
PREPOTÊNCIA  
INDIVIDUALISMO**

**SENTIMENTOS  
EGOICOS  
MASCARADOS  
PREDOMINAM:  
PSEUDOALTRUÍSMO  
AUTOANULAÇÃO  
IMPOTÊNCIA**

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Quando o egocentrismo está voltado para dentro o emissor se comunica de forma reativa, passando tanto na mensagem quanto na metamensagem, que não se importa com o receptor.
- Nesta forma de egocentrismo o que predomina é o individualismo, no qual o que importa é o que emissor pensa e sente, o seu ponto de vista em detrimento do ponto de vista do outro.

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Quando o egocentrismo está voltado para fora o emissor se comunica de uma forma inautêntica, passando tanto na mensagem quanto na metamensagem, que ele quer a qualquer custo que não haja conflitos no processo de comunicação.
- Nesta forma de egocentrismo o que predomina é a autoanulação, na qual busca-se, com base no autoengano, uma alienação, construindo-se uma comunicação pseudo-holocentrada, com uma falsa ausência de conflitos.

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Não penseis que vim trazer paz à terra; não vim trazer paz, mas espada. Mateus 10:34
- Supondes que vim para dar paz à terra? Não, eu vo-lo afirmo; antes, divisão. Lucas 12:51

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como a dá o mundo. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize. João 14:27

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Para que possamos melhorar a nossa capacidade de comunicação, superando gradativamente o dois níveis de egocentrismo que nos bloqueia o ato de comunicar, é fundamental nos holocentrar no *amor* e na *compaixão* cristãos, num processo de fidelidade consciencial.

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Para que a comunicação holocentrada aconteça é fundamental que cada um de nós faça exercícios para contactar com as energias de amor presentes no Ser Essencial que cada um é, para poder se comunicar com o outro, sabendo detectar o potencial de amor que o outro também é.

# A COMUNICAÇÃO DENTRO DE UMA PROPOSTA CRISTÃ

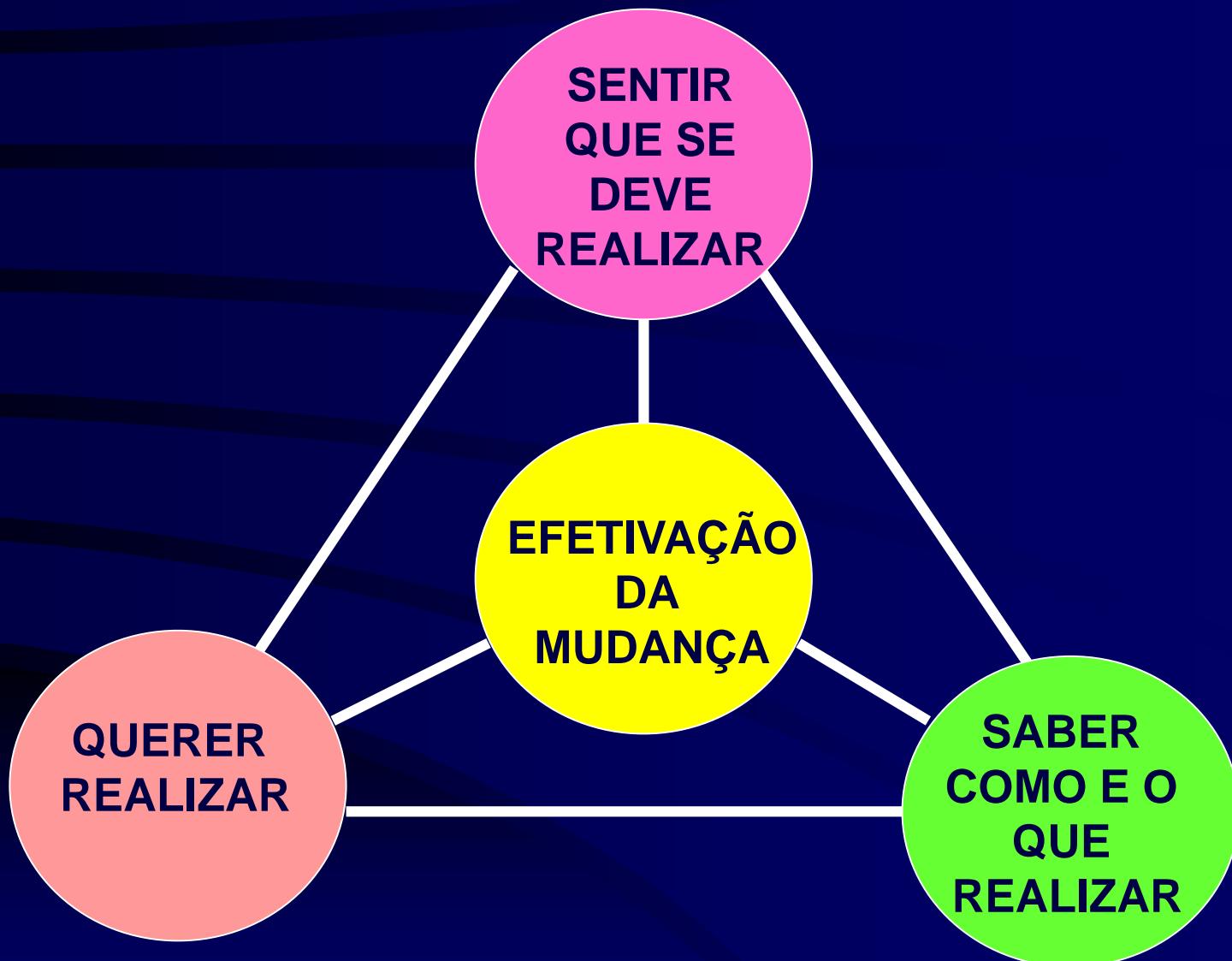
- Todo o processo para que o emissor possa se holocentrar passa pela adequação da linguagem utilizada para transmitir a mensagem, bem como da forma como direciona a metamensagem, de modo a que a resposta do receptor possa ser a mais satisfatória possível, dentro de uma proposta amorosa.
- Para que isso aconteça o emissor deve também estar disposto a mudar o seu sistema de crenças, superando o egocentrismo.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

# O CAMINHO PARA AUTOTRANSFORMAÇÃO



# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ



# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Na prática da ação de mudança encontramos muitas dificuldades, que são processos de autoboicote. Em todas elas nós mentimos para nós mesmos que não somos capazes, que não conseguimos, etc, devido a um movimento muito comum que é o autoengano.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- O que o autoengano gera?
- Ele tenta aliviar a nossa consciência, porque todos nós trazemos na consciência a necessidade de crescer emocionalmente, de evoluir. Essa é uma necessidade para o Espírito assim como o corpo necessita de ar e de água para viver.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Quando a pessoa nutre o autoengano é como se ela dissesse para si mesma: *eu estou fazendo tudo que é possível para mudar; eu estou tentando; estou fazendo isso e aquilo, mas a mudança não acontece.* Contudo, será que ela está, realmente, fazendo tudo que é possível ou está querendo, simplesmente, pelo desejo de realizar a mudança, que ela aconteça sem esforços?

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- O autoengano funciona como um anestésico na ansiedade de consciência, que a reduz, contudo não resolve a necessidade consciencial, porque para resolver a questão consciencial é necessário fazer os esforços de mudança para se tornar uma pessoa mais consciente de si mesma.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Quando nós fazemos esforços de mudança para melhor, num processo de fidelidade consciencial, o resultado é uma paz, uma harmonia, um sentimento de alegria, de pertencimento, de realmente estar no caminho traçado por Deus para todos nós.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Não é possível forjar esse estado interior. Por isso, o processo que a pessoa usa de mentir para si mesma, dizendo que está fazendo todos os esforços de mudança e, mesmo assim permanece inquieta, desarmonizada, sem o sentimento de pertencimento, é porque há desconexão com o todo.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Somos convidados pela Vida a realizar o autoquestionamento a fim de que possamos realizar escolhas conscientes, tornando-nos mais vigilantes para nos libertarmos de nossas limitações, superando o autoengano.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- O autoquestionamento é a base do autoconhecimento. É uma regra básica, pois se eu quero me perceber enquanto ser, devo autoquestionar-me para tomar contato com o ser que eu sou.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

Conheceréis a verdade, e a verdade  
vos libertará. João 8:32

AUTOENGANO

AUTOQUESTIONAMENTO



TENTATIVA DE  
BURLAR A  
CONSCIÊNCIA

FIDELIDADE  
CONSCIENCIAL

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Inicialmente, devo perguntar-me: *o que quero para minha vida, viver de forma subconsciente num processo de autoengano ou consciente, buscando o meu aprimoramento constante?*

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Depois de feito esse autoquestionamento, é fundamental deixar vir a resposta naturalmente. Contudo, essa resposta não deve ser de forma superficial do tipo sim ou não, mas uma resposta em nível profundo para podermos nos liberar do autoengano, no qual dizemos para nós mesmos que queremos uma mudança, mas não nos dispomos a pagar o preço para que a mudança aconteça.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Independente da resposta que vier, as próximas perguntas são: *Quero usar a minha energia mental de forma consciente a meu favor para me tornar uma pessoa mais saudável, ou não? Eu quero permanecer repetindo padrões doentios subconscientes ou quero verdadeiramente mudar?*

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Posteriormente, questionar: *Quais são as consequências da escolha que estou realizando neste momento? Essa escolha resultará em algo útil que me gere uma mudança para melhor, bem como para as pessoas ao meu redor, dentro do princípio da Lei de Amor que organiza o Universo?*

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- **Essas perguntas nos auxiliam a sermos mais verdadeiros conosco, pois nos remetem a tomar consciência de nossas escolhas e do fato de estarmos, realmente, dispostos a um processo de mudança, ou não. Para isso é fundamental a disposição de nos libertar do autoengano, pois de nada adianta dizer que queremos a mudança, pois sabemos dos seus benefícios, mas continuarmos na inércia.**

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Tudo na vida são escolhas. Mesmo não fazer escolhas é uma escolha. Existem pessoas que dizem que não escolheram sofrer. Escolheram sim, pois ao não realizarem ações positivas diante da vida, escolheram permanecer na inércia cujo resultado é o sofrimento.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- Para tomar consciência de nossas escolhas é necessário que nos façamos, sempre, duas perguntas básicas que nos remeterão às escolhas realizadas, aqui e agora:
- 1 - *O que estou pensando e sentindo neste momento de minha vida?*
- A resposta a esta pergunta lhe permite focar o aqui e agora, de modo que possa tomar consciência de suas escolhas, com o objetivo de ter o domínio de seus pensamentos e emoções.

# A AÇÃO DE MUDANÇA PARA UMA PROPOSTA CRISTÃ

- 2 - *O que quero para mim, neste momento?*
- A resposta a esta pergunta vai lhe ajudar a refletir se quer continuar a pensar e sentir a mesma coisa, bem como a se comunicar da mesma maneira ou se quer realizar alguma mudança, reforçando os pensamentos e sentimentos positivos e nobres geradores da comunicação holocentrada e ressignificando-os quando são negativos e limitadores, transformando a comunicação egocentrada.

# A **LINGUAGEM**

# A LINGUAGEM

- A linguagem é o código universal que usamos para trocar informações com outros seres humanos, comunicando o que pensamos e sentimos para poder transmitir o conhecimento.

# A LINGUAGEM

- Quando mal utilizada é responsável por muitos dos problemas de relacionamento humano, produzindo a comunicação egocentrada.
- Quando bem utilizada produz a comunicação holocentrada, na qual constrói-se o conhecimento e libertação pela Verdade bem conduzida.

# ESTRUTURA SUPERFICIAL E PROFUNDA DA LINGUAGEM



# ESTRUTURA DA COMUNICAÇÃO

**VERBAL  
(MENSAGEM)**

**NÃO-VERBAL  
(METAMENSAGEM)**

**O QUÊ SE FALA**

**CONTEÚDO:  
PALAVRAS  
ESCOLHIDAS  
PARA FALAR**

**COMO SE FALA**

**•TOM DE VOZ**

**•ÊNFASE**

**•GESTOS E**

**EXPRESSÕES  
FACIAIS, ETC.**

**(INTERPRETAR A  
MENSAGEM)**

# A LINGUAGEM

- Existe uma estrutura profunda composta de pensamentos e sentimentos que são originados na própria mente do Espírito, que se manifestará por meio do cérebro.

# A LINGUAGEM

- Essa estrutura profunda se manifesta por meio da estrutura superficial, a linguagem, isto é, aquilo que falamos, comunicando-nos pela mensagem e pela metamensagem.

# A LINGUAGEM

- A mensagem é o verbal. As palavras são luvas que vestem o pensamento. É por meio das palavras, da ação verbal que o pensamento é decodificado.

# A LINGUAGEM

- O pensamento é a estrutura profunda, originado na mente do Espírito, decodificado de uma forma superficial, por meio do verbal, que constitui a mensagem, as palavras usadas para decodificar o pensamento.

# A LINGUAGEM

- A metamensagem é como se fala. O nosso corpo, principalmente a face, “fala” juntamente com as expressões verbais, gerando um colorido próprio ao verbo, às palavras.

# A LINGUAGEM

- É a linguagem não-verbal, que acontece com as expressões e posturas corporais.
- Quando falamos utilizamos gestos, expressões faciais, damos ênfase às palavras, mudamos o tom de voz, a velocidade como exprimimos as palavras, nos colocamos mais próximos ou afastados do receptor, assumimos determinadas posturas corporais, etc. Tudo isso compõem a metamensagem.

# A LINGUAGEM

- A mensagem verbal é algo relativo aos pensamentos, já a metamensagem diz respeito aos sentimentos, que produzem as emoções viscerais.

# SISTEMA DE CREENÇAS

# SISTEMA DE CRENÇAS

- O sistema de crenças forma um mapa interno na mente, que é a forma particular de perceber a realidade do mundo.
- Podemos ter uma percepção que nos aproxime ou afaste, mais ou menos intensamente, da realidade que ocorre no mundo a nossa volta, facilitando ou dificultando a comunicação interpessoal.

# **SISTEMA DE CRENÇAS**

- **Quanto mais amplo for o sistema de crenças, sem preconceitos nem prejulgamentos, a percepção da realidade pelo indivíduo estará mais próxima do real que acontece no ambiente externo com outras pessoas, facilitando a comunicação holocentrada.**
- **Quando a pessoa tem um sistema de crenças destituído de preconceitos e prejulgamentos facilita o exercício do amor e da compaixão.**

# SISTEMA DE CRENÇAS

- Ao contrário, se o sistema de crenças estiver repleto de preconceitos e prejulgamentos a pessoa vai criar uma “realidade” própria para ela, que se afasta da ocorrência real que ocorre no ambiente externo com outras pessoas, tornando-se egocentrada.
- Acontecerão inúmeras distorções, eliminações e generalizações da realidade, mas que para a pessoa egocentrada é real, pois ela acredita nisso.

# SISTEMA DE CRENÇAS

- O sistema de crenças determina por que realizamos determinadas ações. Ele amplia ou limita nossa capacidade.
- Comumente filtramos qualquer informação que possa contradizer uma de nossas crenças, eliminando, generalizando ou distorcendo a realidade. Tendemos também a descobrir informações que possam apoiá-las.

# SISTEMA DE CRENÇAS

- Podemos ter crenças de dois tipos:
- Proativas – são crenças amplas nas quais as pessoas buscam ter uma postura dinâmica frente à vida, na qual as limitações são transformadas em oportunidades de crescimento interior.
- Normalmente a pessoa holocentrada que tem filtros isentos de preconceitos e prejulgamentos sobre si mesma e sobre o ambiente tem uma tendência a formular crenças proativas.

# SISTEMA DE CRENÇAS

- Limitadoras – são crenças que nos limitam a ação, na qual as pessoas costumam ter uma postura passiva ou reativa frente as suas dificuldades. O indivíduo com crenças limitadoras prende-se às suas limitações sem transformá-las em oportunidades de crescimento. Normalmente são pessoas egocentradas com muitos preconceitos e pre julgamentos para consigo mesmas e para com as demais pessoas com quem convivem.

# SISTEMA DE CRENÇAS

- Normalmente temos muitas crenças limitadoras que trazemos de nosso processo educativo, muitas vezes desde criança.
- Crenças limitadoras geram estados emocionais desequilibrados nos quais nos faltam os recursos necessários para entrarmos em harmonia e obtermos comportamentos úteis.

# SISTEMA DE CRENÇAS

- As crenças têm um enorme poder sobre nossa vida. E devemos ter em mente que somos nós que as escolhemos. Uma questão importante está exatamente nessa escolha, pois elas podem tanto nos limitar a viver egocentrados, quanto nos impulsionar a uma vida holocentrada e feliz.

# SISTEMA DE CRENÇAS

- É fundamental trabalhar na liberação das crenças limitadoras para conquistarmos a excelência no processo de comunicação interpessoal.

# ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

# ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará. João 8:32

COMUNICAÇÃO  
EGOCENTRADA

COMUNICAÇÃO  
HOLOCENTRADA

PASSIVA E  
REATIVA

PROATIVA

# COMUNICAÇÃO REATIVA

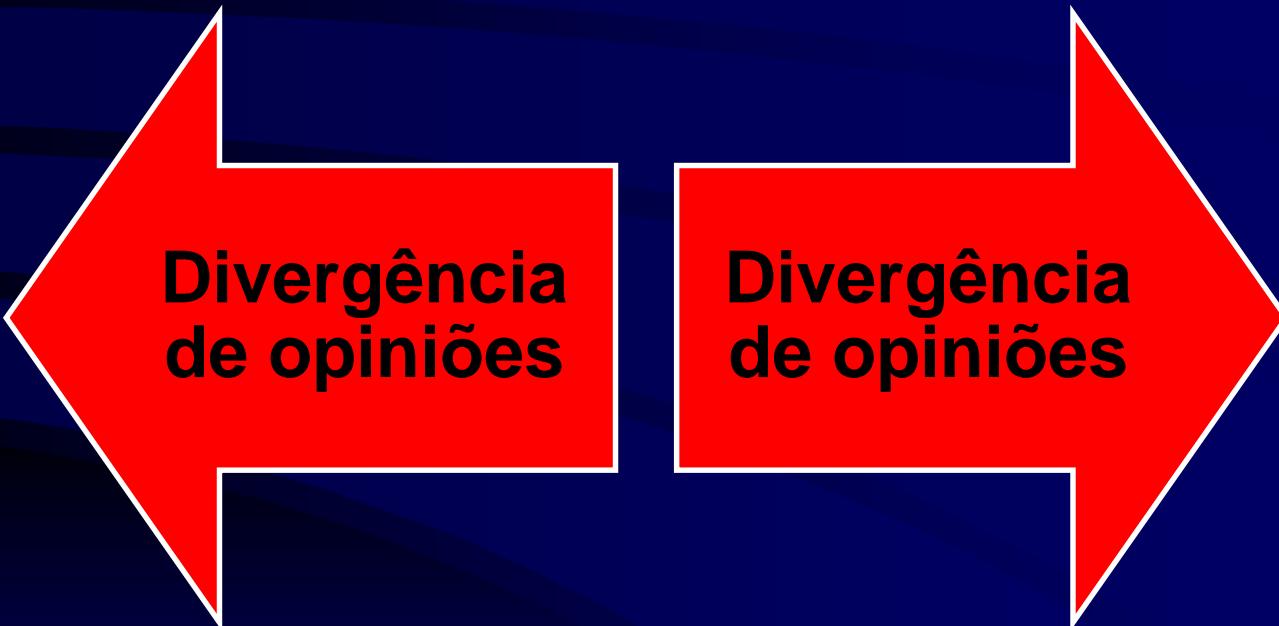
- É um tipo de comunicação egocentrada no qual acontece uma postura individualista, egoística e o egocêntrica.

# **COMUNICAÇÃO REATIVA**

- O comunicador reativo, individualista, tem a intenção de convencer os demais que a sua forma de entender as questões da vida é a correta ou a melhor, levando os outros a desistirem das próprias ideias, num movimento de prepotência.

# COMUNICAÇÃO REATIVA

## FOCO PRINCIPAL



**BUSCA-SE CONVENCER À FORÇA**

# COMUNICAÇÃO PASSIVA

- Comunicação egocentrada caracterizada por sentimentos de insegurança e impotência na qual se tenta mascarar esses sentimentos altamente negativos, com o objetivo de fugir à divergência de opiniões.

# COMUNICAÇÃO PASSIVA

- É promovida no relacionamento com o comunicador individualista e reativo, que tende a despertar nas pessoas com perfil psicológico predominantemente passivo um movimento de autoanulação, no qual tentam evitar o conflito se calando e oferecendo todo espaço para o outro se manifestar.
- Outras vezes essa comunicação aparece na tentativa de apaziguar as situações de conflito na comunicação de uma forma inautêntica.

# **COMUNICAÇÃO PASSIVA**

## **FOCO PRINCIPAL**

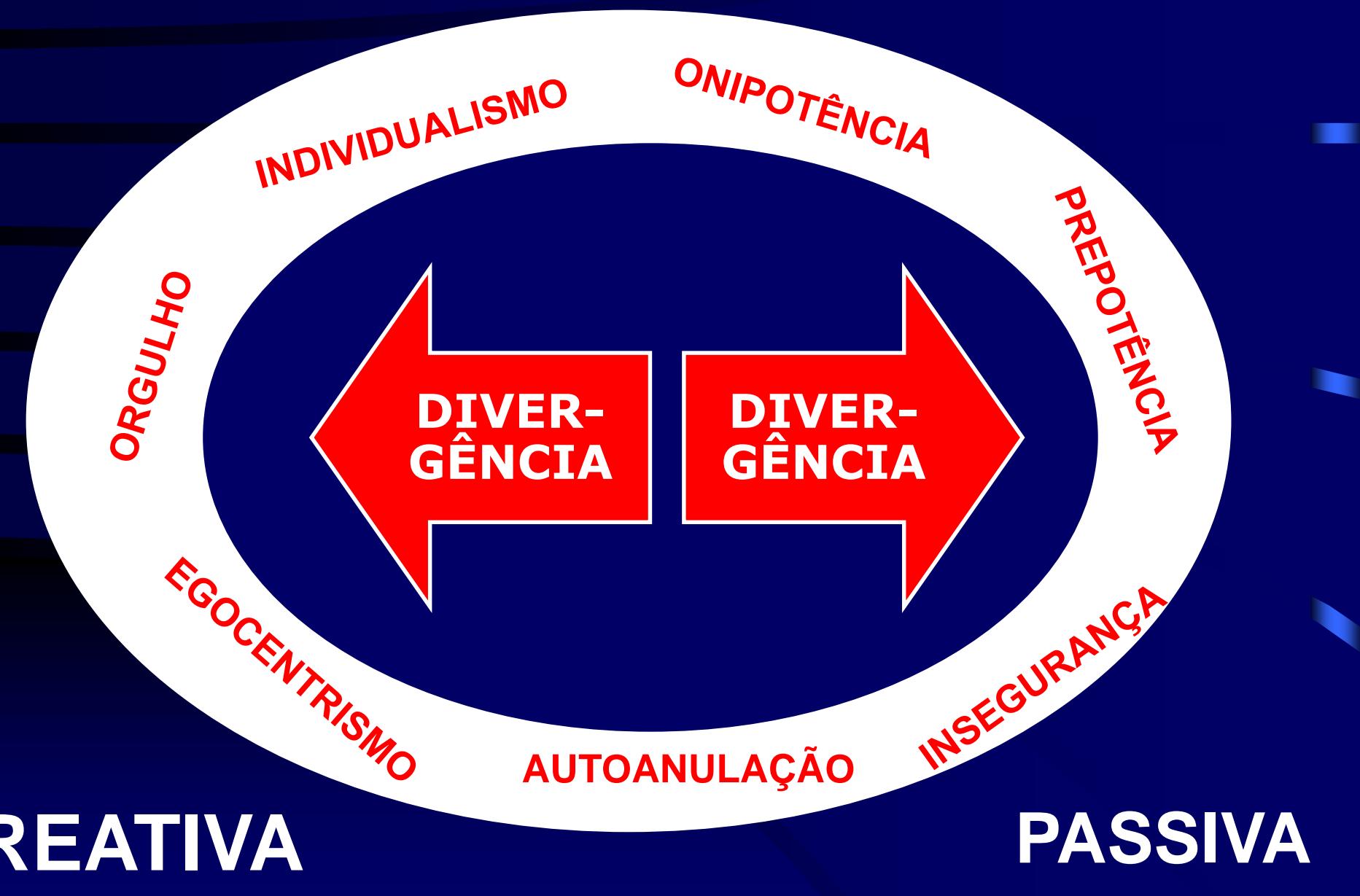


**Fuga à  
Divergência  
de opiniões**

**Fuga à  
Divergência  
de opiniões**

## **GERA AUTOANULAÇÃO E ALIENAÇÃO**

# FORMAS INADEQUADAS DE COMUNICAÇÃO – EGOCENTRADAS



# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- Diálogo – origina-se do grego *dia* (através de) *logos* (linguagem, significado)

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- Mateus 5:37: “*Seja, porém a sua palavra sim, sim, não, não. O que disto passar vem de procedência maligna*”.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

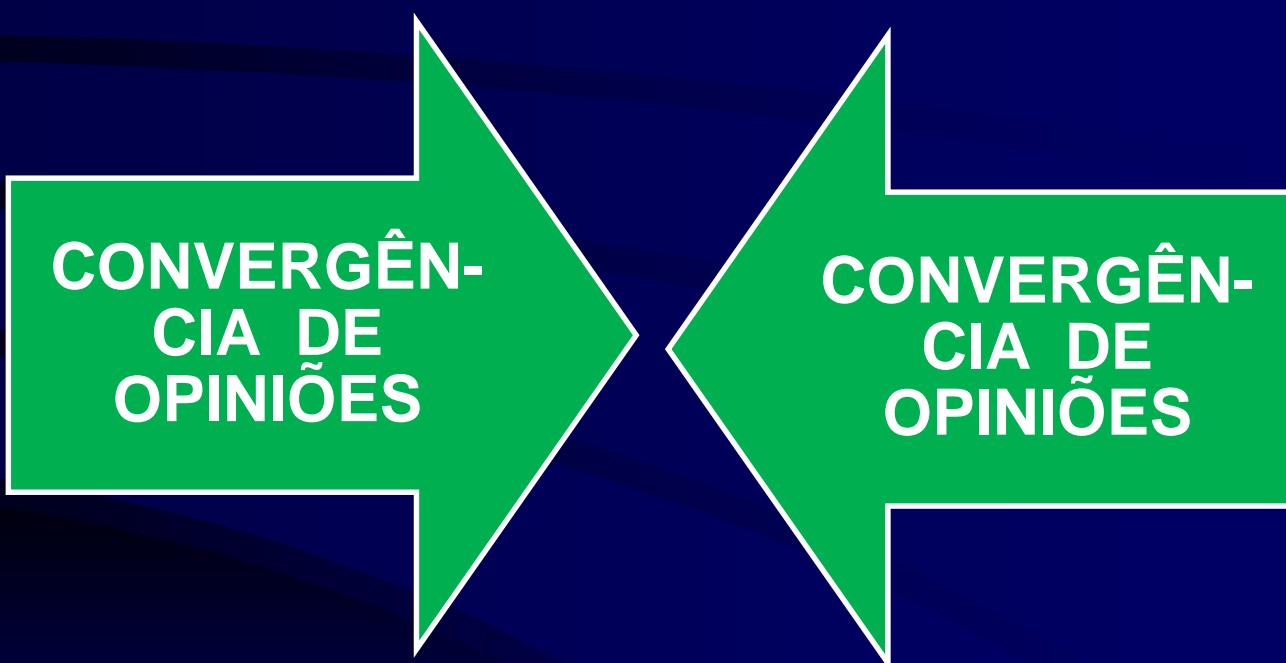
- Diálogo - tipo de comunicação holocentrada na qual busca-se superar o individualismo, respeitando-se a individualidade das pessoas, cujo objetivo é a busca do consenso, compartilhar opiniões diferentes, compreendendo cada um as razões do outro para se chegar a uma meta única cuja ideia é ainda melhor.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- Todos emitem a sua opinião sobre aquilo que pensam, mas estão dispostos a abrir mão de algum pensamento que não esteja condizente com o objetivo geral proposto, para produzirem um bem maior ainda.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

## FOCO PRINCIPAL



CONVERGÊNCIA DE OPINIÕES

CONVERGÊNCIA DE OPINIÕES

### BUSCA-SE O CONSENSO

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- Por meio do diálogo compartilhamos o significado das coisas a partir da linguagem, comunicando o que queremos dizer.

# **COMUNICAÇÃO PROATIVA**

- O diálogo é fundamental para desenvolver a excelência em comunicação em todos os relacionamentos humanos.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- A comunicação proativa holocentrada é realizada por meio de um diálogo amigável, no qual busca-se o que há de útil e certo nas ideias de cada um, respeitando-se as diferenças que são vistas de maneira positiva.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- Parte-se do pressuposto que somente se desenvolvem as ideias a partir das diferenças, desde que cada um busque o melhor para todos e não prevalecer o seu ponto de vista em detrimento do outro.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- Foca-se sempre o aprendizado que as ideias diferentes podem gerar.
- Quando acontecem divergências, busca-se colocá-las com tato para não ferir o outro.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- É fruto da noção holocentrada de individualidade que é sempre necessária para um relacionamento interpessoal saudável, no qual cada um busca a harmonia com o todo, a coletividade.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- A utilização do diálogo é uma ferramenta que é fundamental que todos nos esforcemos para desenvolver. Isso para nós ainda é difícil porque os sentimentos egoicos ainda falam muito alto em nós, mas com exercícios de amor, mansidão, humildade poderemos desenvolver gradativamente esse recurso.

# **COMUNICAÇÃO PROATIVA**

- Ao se comunicarem dessa maneira holocentrada as pessoas percebem que vão avançando à medida que aumenta a compreensão compartilhada.

# **COMUNICAÇÃO PROATIVA**

- A comunicação egocentrada acontece de maneira repetitiva, pois o objetivo é vencer o outro fazendo-o se calar ou inautêntica, evitando-se a todo custo o conflito. Ao contrário, no diálogo a cada comentário de um e de outro, dá-se mais um passo na direção de um consenso.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- O tom do diálogo proativo holocentrado é amigável. Mesmo quando se trata de um assunto difícil, o tom da conversa é amigável, e os parceiros buscam solucionar o problema juntos.

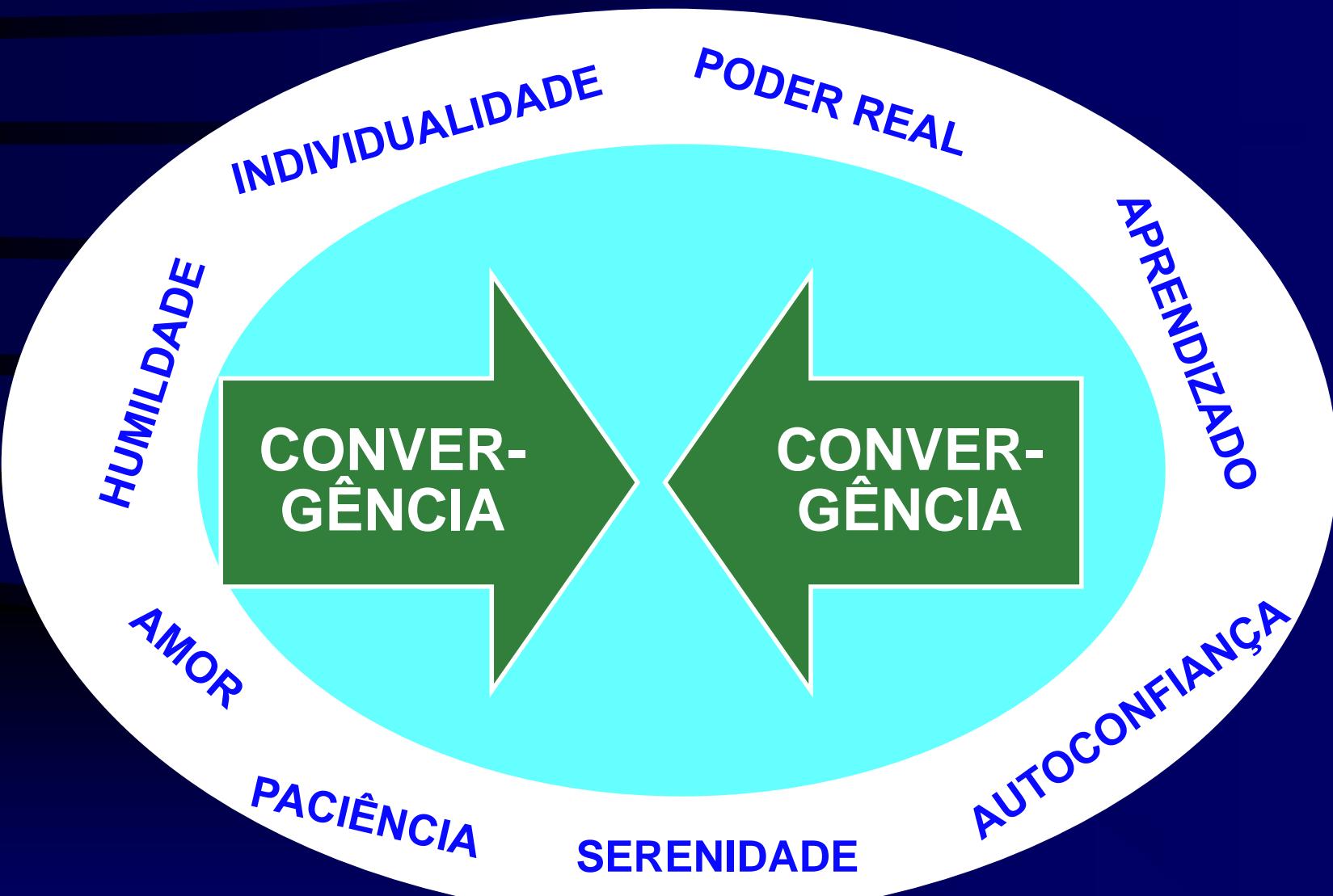
# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- As pessoas sentem que não há confronto entre elas, mas que, unidos, buscam solucionar o problema.

# COMUNICAÇÃO PROATIVA

- No diálogo os parceiros falam e ouvem, cada um por sua vez, sem querer impor seu ponto de vista.

# FORMA ADEQUADA DE COMUNICAÇÃO



HOLOCENTRADA - PROATIVA - DIÁLOGO

# ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

Estilo	Proativo	Reativo	Passivo
Objetivo	Produzir um consenso. Compreensão de si e do outro.	Provar quem está certo ou errado. Vencer, levando o outro a desistir.	Evitar conflitos, desistindo de opinar ou mudando de assunto.
Forma	Diálogo	Discussão	Fuga à discussão
Tom	Proativo Amoroso Produtivo, focando a solução do problema	Duro, tentando persuadir com comentários que ferem o outro Produz irritação e raiva	Repressão da tensão, fingindo que tudo está bem

# ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

Estilo	Proativo	Reativo	Passivo
<b>Motivo de Ouvir</b>	Perceber o que há de bom e útil no que cada um pensa sobre o assunto	Saber o que o outro pensa para atacar e defender-se das informações ouvidas	Não existe, porque há uma fuga da realidade pela autoanulação
<b>Destrutividade</b>	Não há, pois busca-se minimizar palavras que possam ferir o outro	Como o objetivo é vencer o outro, comentários destrutivos são vistos como legítimos	Assuntos que causam conflitos são evitados para fingir que não há divergências
<b>Atitude diante das diferenças</b>	As diferenças são tratadas com respeito e são apreciadas	As diferenças dividem, levando à desavença	As diferenças produzem alienação, pois discordar causaria conflito

**QUALIDADES  
FUNDAMENTAIS PARA  
DESENVOLVER A  
COMUNICAÇÃO  
HOLOCENTRADA  
PROATIVA - O DIÁLOGO**

# **QUALIDADES FUNDAMENTAIS PARA DESENVOLVER A COMUNICAÇÃO PROATIVA - O DIÁLOGO**

- Suspensão de julgamento de certo e errado;
- Questionamento e reflexão sobre as crenças pessoais;
- Autenticidade - Expressar o que pensa e sente em sua individualidade com clareza;

# QUALIDADES FUNDAMENTAIS PARA DESENVOLVER A COMUNICAÇÃO PROATIVA - O DIÁLOGO

- Ouvir a si próprio e aos outros, em busca de um significado que seja bom para todos;
- Buscar uma convergência de ideias. Usar preferentemente a conjunção **e** em vez da conjunção **mas**.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Inautenticidade - Não revelar o que pensa ou sente;
- Dizer o que não quer, gosta, sente, etc. em vez de dizer o que quer, gosta, sente...

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Reclamações, em vez de pedir claramente o que deseja.
- Uso de linguagem agressiva
- Projeção de sentimentos

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Praticar a invasão verbal na comunicação, fazendo leitura mental, expressando o que acredita que o receptor pensa, sente, deve fazer, gosta,etc.
- Rotular e criticar, focalizando a pessoa e não a atitude;
- Dar lições de moral.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- PADRÕES DE LINGUAGEM
- Normalmente utilizamos na comunicação cotidiana, determinados padrões de linguagem que retratam os nossos valores e crenças. É muito importante detectar estes padrões em nossa comunicação, de modo a superá-los. Estes padrões limitadores expressam generalizações, distorções e eliminações no processo de comunicação, tornando-a egocentrada.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- FALTA DE ÍNDICE REFERENCIAL – este padrão produz generalizações, distorções e eliminações de informações importantes na comunicação. Normalmente é utilizado para causar desavenças, fofocas, ou para simplesmente não se assumir compromisso com determinada atitude.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- A linguagem se torna vaga e a pessoa não vai direto ao ponto que deseja comunicar. Isto leva o interlocutor a tirar as suas próprias conclusões, baseadas no seu mapa de mundo.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Exemplos:
- *As pessoas que participam do Centro Espírita não colaboram.*
- Aqui está implícito que as pessoas não colaboram, porque elas têm problemas e não que a minha forma de liderar é que está com problemas, indicando que sou convidado a melhorar a minha capacidade de liderança.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Exemplos:
- *Falararam mal de você.*
- Este padrão é muito comum quando alguém deseja fazer fofoca. Dependendo de quem ouve, pode-se gerar grandes conflitos. Por exemplo, uma pessoa com baixa autoestima pode começar a pensar em quem e o que falaram dela, sentindo-se rejeitada.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *A cadeira foi quebrada.*
- Aqui a pessoa que disse a frase não quer se comprometer por ter quebrado a cadeira ou comprometer alguém, como se a cadeira pudesse se quebrar sozinha.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *As pessoas me rejeitam.*
- Também um padrão de generalização. Podemos contestar dizendo, que pessoa, especificamente, a rejeita? Todas as pessoas que você conhece a rejeitam?

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *Ela é uma pessoa muito difícil de lidar.*
- Aqui a pessoa faz uma comparação vaga classificando a outra sem um referencial.  
Com base em que a outra pessoa é difícil?

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Este padrão de linguagem faz a pessoa desfocar de si mesma para focar os outros e as coisas externas. Ora, os outros ou as coisas externas não podemos mudar, apenas a nós mesmos. Portanto, é necessário levar a pessoa a refletir, ressignificando esse padrão para modificar o comportamento que ele induz.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- QUANTIFICADORES UNIVERSAIS
  - São padrões de generalização cujas frases contem palavras como: todos, nunca, cada, nenhum, todo mundo e sempre, que podem ser expressas de uma forma explícita ou implícita.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Generalizar é uma forma de estender uma afirmação, de modo a cobrir todas as possibilidades. A tendência é tomar uma, ou algumas experiências pessoais e estendê-las a todas as outras possibilidades como se não houvesse exceções. Tais afirmações são opiniões ou crenças que criam limitações produzindo a comunicação egocentrada.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Por exemplo: *Eu nunca fico calmo quando tenho algo importante para fazer.*
- Para que a pessoa possa superar este padrão de linguagem é preciso fazer com que ela reflita, por meio do autoquestionamento:
- *Eu nunca fico calmo? Alguma vez já fiquei calmo quando tinha algo importante a fazer? Posso desenvolver a calma e passar a ter uma atitude serena quando tenho algo importante a fazer, ou não?*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Por exemplo, na frase estudada no padrão anterior também há dois quantificadores universais ocultos: *As pessoas que participam do Centro Espírita não colaboram.*
- **(todas)** *As pessoas que participam do Centro Espírita não (nunca) colaboram.*
- Podemos questionar: **Todas** as pessoas que participam no Centro Espírita não colaboram? Existe pelo menos uma que colabore? Elas **nunca** colaboram?

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Portanto, este padrão de linguagem faz com que pessoa se torne bastante rígida em seu processo de comunicação, sempre utilizando chavões generalistas para se expressar, tornando a sua comunicação extremamente egocêntrica.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- OPERADORES MODAIS –  
são padrões que definem crenças limitadoras de obrigatoriedade ou de impossibilidade.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- CRENÇAS DE OBRIGATORIEDADE: frases em que se usam as expressões: *eu tenho que...; eu preciso de...;* *você tem que...; você precisa de...;* *eu sou obrigado a...;* *você é obrigado a... etc.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Quem usa este padrão tem um movimento de se obrigar, ou de obrigar os outros a realizar alguma ação, gerando uma reação egoica, em vez de criar um movimento essencial proativo, próprio da comunicação holocentrada.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- A pessoa não está plenamente consciente de suas ações e se obriga a realizá-las. Quando realiza aquilo que se obriga logo pária, ou vive reclamando ao realizar, num movimento claro de revolta consciente ou subconsciente contra aquilo que ela se obriga. O mesmo ocorre quando obrigamos os outros.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Por exemplo:
- *Eu tenho que ir ao Centro hoje, porque tem reunião de diretoria.*
- *Eu tenho que fazer a caridade, porque senão vou ficar obsidiado.*
- *Você tem que trabalhar com mais seriedade em suas atividades no Centro.*
- *Nos temos que fazer estudo sistematizado da Doutrina Espírita.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- É comum a pessoa utilizar na mesma frase tanto a necessidade quanto uma impossibilidade, que faz com que ela não realize o que acha necessário ou que realize a ação reclamando.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Por exemplo:
- *Eu tenho que ir ao Centro hoje, porque tem reunião de diretoria, mas é tão chato. Mas tenho que ir, pois é minha obrigação.*
- *Eu tenho que fazer a caridade, porque senão vou ficar obsidiado, mas é tão difícil achar tempo e disposição para ir às atividades assistenciais.*
- *Nos temos que fazer estudo sistematizado da Doutrina Espírita, mas as pessoas que frequentam o Centro não querem saber de estudar, só vem ao Centro para tomar passe.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- CRENÇAS DE IMPOSSIBILIDADE:  
são padrões de frases que se iniciam com as expressões; *Não posso...; É impossível...; Não consigo...; Não sou capaz... Não dou conta...* etc.  
Esses padrões têm um movimento de incapacidade de se realizar uma ação, gerando uma acomodação.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Exemplos:
- *Não consigo refletir sobre as minhas dificuldades para me tornar mais tolerante.*
- *Não sou capaz de ficar sereno quando tenho uma palestra para fazer.*
- *É impossível para mim não me irritar quando fazem perguntas tolas.*
- *Não posso fazer palestras, pois me sinto incapaz.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Tanto o padrão de obrigatoriedade quanto o de impossibilidade representam crenças limitadoras nas quais a pessoa, muitas vezes, alterna entre a obrigatoriedade e a impossibilidade. Para mudá-los se faz necessária uma reflexão sobre essas crenças limitadoras, por meio de um diálogo interno ou auxiliada por alguém, na qual a pessoa vai questionar estes padrões, transformando tanto a obrigatoriedade, quanto a impossibilidade por meio da autoconsciência.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- É fundamental que tomemos consciência que a vida não nos obriga a nada, mas sempre nos convida a desenvolver o poder real, o poder de realizar ações de transformação de nossa vida de forma autoconsciente, em vez de criar falsas obrigações ou falsas impossibilidades. Para isso, é essencial ressignificar as crenças limitadoras a partir do autoquestionamento, desenvolvendo as crenças proativas, próprias da comunicação holocentrada.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Vejamos os exemplos ressignificados:
- *Eu tenho que ir ao Centro hoje porque tem reunião de diretoria, mas é tão chato. Mas tenho que ir, pois é minha obrigação.*
- Autoquestionamento: Por que tenho que ir ao Centro à reunião de diretoria? Quem é que me obriga, a não ser eu mesmo? Eu posso pedir a minha demissão do cargo que ocupo a qualquer momento, mas é isso que me propus na atual existência, viver de uma forma cômoda, sem responsabilidades no que tange a Seara Cristã?

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Eu me propus a servir a Seara de Jesus para que eu possa transformar gradativamente a tendência ao egocentrismo que trago em mim, desenvolvendo uma postura holocentrada. É isso que quero verdadeiramente para mim.
- *Eu vou ao Centro hoje porque tem reunião de diretoria, pois é uma oportunidade valiosa que a Vida me ofereceu para poder trabalhar na Seara Cristã.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *Eu tenho que fazer a caridade, porque senão vou ficar obsidiado, mas é tão difícil achar tempo e disposição para ir às atividades assistenciais.*
- Autoquestionamento: Por que tenho que fazer a caridade? Quem é que obriga? Eu posso não fazer, porque é mais cômodo, mas é isso que me propus na atual existência, viver de uma forma cômoda, sem buscar a minha autotransformação proporcionada pela caridade?

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Eu posso desenvolver a caridade em mim mesmo, para poder ter disposição de praticar a beneficência junto aos irmãos carentes.
- *Eu sou convidado pela Vida a desenvolver a caridade, para me manter saudável e realizo todos os esforços para ter disposição e boa-vontade ao realizar as atividades de caridade material.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *Nos temos que fazer estudo sistematizado da Doutrina Espírita, mas as pessoas que frequentam o Centro não querem saber de estudar, só vem ao Centro para tomar passe.*
- Questionamento: Por que temos que fazer a Estudo sistematizado? Quem é que nos obriga a isso? Podemos não fazer e continuar nos queixando que isso se deve ao fato das pessoas não querem saber de estudar, mas é isso que a nossa consciência nos convida?

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *Nos podemos fazer o estudo sistematizado da Doutrina Espírita, nos esforçando para conscientizar as pessoas que frequentam o Centro sobre a importância do conhecimento da Doutrina Espírita em nossas vidas, especialmente pela exemplificação da mudança que realizamos em nossa própria vida.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *Não consigo refletir sobre as minhas dificuldades para me tornar mais tolerante.*
- Autoquestionamento: Por que não consigo refletir sobre as minhas dificuldades? Quem é que me impede? Posso realizar esforços para superar essas dificuldades, ou não? Posso, pois não sofro de nenhuma debilidade mental.
- *Eu consigo desenvolver a tolerância, superando as minhas dificuldades de reflexão.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *Não sou capaz de ficar sereno quando tenho uma palestra para fazer.*
- Autoquestionamento: Por que não sou capaz de ficar sereno? Quem me impede de desenvolver essa capacidade? Posso realizar esforços para desenvolver a serenidade, ou não? Posso, pois tenho em mim todas as virtudes arquivadas em latência na própria essência divina que sou.
- *Eu sou capaz de ficar sereno quando tenho uma palestra para fazer, pois estou fazendo esforços para superar as limitações que ainda tenho.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *É impossível para mim não me irritar quando fazem perguntas tolas.*
- Autoquestionamento: Por que é impossível não me irritar? Quem me impede de me manter harmonizado? Posso realizar esforços para desenvolver a harmonia, centrando em mim mesmo para me manter em paz, ou não? Posso, pois sou capaz de desenvolver a humildade e a compaixão para compreender a dificuldade dos outros.
- *Eu me mantendo calmo e sereno quando fazem qualquer tipo de perguntas, pois estou desenvolvendo a habilidade para isso.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- *Não posso fazer palestras, pois me sinto incapaz.*
- Autoquestionamento: Por que me sinto incapaz de fazer palestras? Sou capaz de falar em pequenos grupos e por que não na tribuna? Posso realizar esforços para superar essa suposta incapacidade, ou não? Sim, pois posso desenvolver a capacidade de me expressar em público, esforçando-me para isso.
- *Eu posso superar a dificuldade que sinto de fazer palestras, aprendendo gradativamente a arte de falar em público.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Praticando o autoquestionamento é possível reunir informações sobre as consequências das impossibilidades falsas e sobre os convites que a Vida faz, de modo que a pessoa em vez de se obrigar a realizar o que necessita, se conscientize de que isso é importante para ela, para melhorar a sua qualidade de vida e sua evolução e que ela tem todas as possibilidades de realizar a ação por meio de uma atitude proativa, em vez de reagir à obrigação de realizar por que “tem que fazer isso”.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Isto vai levar a pessoa a pensar nos impedimentos específicos que a limitam, superando tanto o bloqueio egoico que a impede falsamente de realizar o que deseja, quanto a falsa obrigação de realizar a atividade à força.
- A mesma consideração deve ser levada em conta quando nos comunicamos com os outros e dizemos a estes que tem que realizar uma ação X forçosamente, ou que não são capazes de realizar a mesma ação.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- LEITURA MENTAL – é um padrão que leva a pessoa a agir como se soubesse o que a outra pessoa está pensando ou sentindo. Normalmente leva a grandes equívocos de comunicação, dificultando o diálogo.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Este padrão é muito comum em nossa cultura, pois temos o hábito de tentar adivinhar o que o outro está pensando, e já responder ao interlocutor aquilo que nós pensamos sobre o que ele pensa. O nosso padrão cultural é de pouco ouvir e muito falar. Com isso atropelamos a comunicação e tornamos o diálogo muito difícil, até mesmo impossível, enquanto este padrão não for ressignificado.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Exemplos:
- *Não precisa nem continuar, eu já sei o que você está pensando.*
- Veja agora um diálogo clássico:
- O marido (ou a esposa) pergunta a esposa (ao marido) que está lhe dando um “gelo”.
- *O que aconteceu? O que foi que eu fiz?*
- *Você sabe.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Autoquestionamento: como posso saber o que o outro está pensando? Eu sei que já me enganei várias vezes com relação a isso. O que me leva a agir assim? Posso fazer esforços para ouvir tudo o que o outro tem a dizer antes de emitir a minha opinião para somar com a opinião do outro, ou não?

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Portanto, para ressignificar esse padrão faz-se necessário refletir sobre o próprio processo de comunicação que se dá por meio do ouvir (o outro) e falar (ao outro). Ora se usamos a leitura mental, impedindo que o outro exponha o seu pensamento, ou negando ao outro o nosso pensamento, torna-se impossível o diálogo, tão importante nas relações humanas.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- É fundamental aprender a ouvir o que o outro pensa, sem tentar adivinhar o seu pensamento com base no nosso sistema de crenças, que é completamente diferente do sistema de crenças do outro. Ao ouvir o outro, podemos ajustar o nosso sistema de crenças ao sistema de crenças do outro, de modo a obtermos uma convergência de ideias e não uma divergência.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- CAUSA E EFEITO – este padrão envolve uma determinada coisa na qual a pessoa coloca, de uma forma simplista, uma relação causal com outra: A causa B. Como esta relação é simplista, despreza-se o bom senso e cria-se um padrão limitador.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Por exemplo: podemos dizer, que “o sol faz as plantas crescerem”. Esta é uma relação de causa e efeito real, pois sem a fotossíntese em presença da luz solar as plantas não crescem.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- A relação é muito diferente quando dizemos: *O presidente do Centro me deixa nervoso.* Esse é um exemplo típico de causa e efeito simplista, pois não é o presidente do Centro que causa o nervosismo em mim, pois não existe uma ligação de causa e efeito direta como existe no caso da fotossíntese. Nós podemos escolher nosso estado mental, em resposta ao que recebemos do ambiente, no caso o nervosismo na presença do presidente.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Percebemos que esta relação simplista de causa e efeito leva a pessoa a se eximir da responsabilidade, projetando-a no presidente, como se o nervosismo (efeito) não fosse uma ação sua, mas uma ação do presidente (falsa causa).

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Ora, o presidente a pessoa não pode mudar, ficando limitada em suas ações. Ao contrário se ela busca ressignificar a ideia simplista, para perceber que, na realidade, deveria dizer *Eu fico nervosa na presença do presidente*, aí sim uma relação de causa e efeito real, que ela pode mudar, pois o nervosismo na presença do presidente (efeito) é possível de ser transformado no momento em que ela começar a trabalhar as causas reais (sentimentos egoicos como insegurança, complexo de inferioridade) que a levam a ficar nervosa. A pessoa desfoca do outro para focalizar a si mesma e com isso tem o poder de se transformar.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- UTILIZAÇÃO DE PALAVRAS DE DUPLO SENTIDO
- A frase: vamos discutir este assunto na reunião?; tem o mesmo significado que esta: vamos dialogar sobre este assunto na reunião?

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Uma das dificuldades mais frequentes no processo de comunicação interpessoal é a utilização de palavras de duplo sentido, positivo e negativo.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Estas palavras normalmente são utilizadas pelas pessoas, as quais muitas vezes nem se apercebem do conteúdo negativo implícito que elas sugerem sub-repticiamente despertando nelas, de forma subconsciente, sentimentos egoicos originários do desamor ou pseudoamor, tornando a comunicação egocentrada.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Este hábito é tão arraigado que a maioria das pessoas nem se dá conta das dificuldades que ele pode causar. Algumas acreditam inclusive que não há nenhum problema na utilização dessas palavras.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- As palavras tem um poder de desencadear todo um movimento neuropsíquico gerador de comportamentos os mais diversos, e que a boa utilização das palavras pode ser um grande fator do desenvolvimento do relacionamento intra e interpessoal.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- As palavras têm uma força maior do que se presume que elas tenham. Elas têm o poder de despertar em nós matrizes que estão ao nível do ego ou do Ser Essencial, dependendo do teor das mesmas.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Já vimos que as palavras são luvas que vestem o pensamento. Como a mente funciona por associação e comparação, ao dizer uma palavra com sentido duplo, mesmo que o que queremos dizer seja positivo, haverá num nível profundo subconsciente uma associação também com o lado negativo da palavra.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Exemplificando, analisemos a seguinte frase:
- *Pedro estava discutindo com Alberto.*
- Observando esta frase à primeira vista o que você entende que Pedro estava fazendo com Alberto?
- Brigando, não é verdade?
- Mas esse mesmo verbo discutir é utilizado no “bom sentido”. Vejamos: *Pedro estava discutindo com Alberto o texto oferecido pelo professor.*

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- A maioria das pessoas não encontra nada de errado nesta frase, tanto é que o termo é sobejamente utilizado dentro da didática. Por exemplo: discutir o assunto em sala de aula, painel de discussão, vamos discutir o assunto em pequenos grupos, etc.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Quando o verbo discutir é utilizado no “bom sentido”, temos aí uma análise parcial do fato. De uma forma consciente as pessoas sabem diferenciar a discussão em uma sala de aula de uma briga. A questão é que esta palavra desencadeia neuropsiquicamente todo um conteúdo egoico negativo atrelado ao dito conteúdo “positivo” da mesma.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Esse conteúdo negativo fica como um convite implícito a algo mais que a simples análise de um texto. Aí acontece de, muitas vezes, os professores ficarem estupefatos quando os alunos começam a brigar uns com os outros para defender pontos de vistas diferentes. Ora, quando disse para discutirem o assunto, ele mesmo os convidou, implicitamente, para que brigassem.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Depois de todas estas explicações uma pergunta fica no ar: Como fazer para utilizar as palavras corretas que gerem sentimentos próprios do Ser Essencial originados na energia de amor? Utilizando palavras sinônimas que não tenham esse duplo sentido “positivo” e negativo.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- No exemplo acima, poderíamos utilizar os verbos analisar ou dialogar e os seus derivados para substituir o verbo discutir e derivados. Por exemplo: *Pedro estava dialogando com Alberto o texto oferecido pelo professor. Vamos fazer uma análise em grupo do assunto estudado. Vamos dialogar sobre os assuntos em pauta na reunião.* Percebemos a diferença? Os verbos analisar e dialogar só tem um sentido, positivo.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Analisando a questão de um ponto de vista energético, sentimos que a modificação da palavra discutir por analisar ou dialogar nestas frases as tornam mais leve, levando as pessoas a unirem os esforços para acharem um ponto em comum, seja num assunto estudado, seja em uma reunião.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Exemplo de outras palavras utilizadas com duplo sentido:  
**executar, tática, estratégia, perseguir, orgulho, agressivo, policiar, quebrar, romper, preocupar, procurar, etc.**

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Executar – Vamos executar esse plano o mais breve possível.
- Tática – Essa tática vai funcionar aqui no Centro Espírita
- Estratégia – o plano estratégico não está funcionando.
- Perseguir – O presidente do Centro disse que temos que perseguir os objetivos traçados.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Orgulho – Eu tenho tanto orgulho de ser um bom profissional.
- Agressivo – Na livraria do Centro Espírita nós precisamos de vendedores agressivos que cumpram as metas.
- Policial – Eu preciso sempre me policiar para não fazer coisas erradas.

# HÁBITOS QUE DIFICULTAM O DESENVOLVIMENTO DA COMUNICAÇÃO PROATIVA - DIÁLOGO

- Quebrar – Precisamos quebrar paradigmas para poder fazer as coisas funcionar.
- Romper – Se não rompermos com o passado vamos ficar sempre patinando no mesmo lugar.
- Preocupar – Preciso me preocupar com a forma que o Centro está sendo dirigido, senão surgirão problemas.
- Procurar – Vamos procurar nos concentrar no objetivo da reunião.