



VIVER BEM

Por **ADRIANA TANESE NOGUEIRA** adriana@gazetanews.com

Life Coach com training psicanalítico, filósofa, terapeuta transpessoal, terapeuta Florais de Bach, autora, educadora perinatal, fundadora da ONG Amigas do Parto, do Instituto de ensino à distância Ser e Saber Consciente e do ConsciousnessBoca em Boca Raton, FL-EUA. Contato: +1-561-3055321 - www.adrianatanesenogueira.org.

Comunicação Interpessoal: Como é a sua?

A comunicação é a base de todo relacionamento humano. Precisamos dela nos relacionamentos entre parceiros, entre pais e filhos, em escritórios, consultórios médicos e empresas. A comunicação é essencial para que possamos entender como funciona um ambiente ou uma pessoa, as expectativas que têm de nós e para que possamos colocar as nossas necessidades. Saber nos comunicarmos é a condição para conseguir obter o que queremos, e assim obtermos sucesso em nossas vidas.

As pesquisas sobre comunicação interpessoal se desenvolveram em seis áreas de estudos:

1. Como os humanos ajustam e adaptam sua comunicação verbal e não verbal na comunicação presencial (cara-a-cara);
2. Como as mensagens são produzidas;
3. Como a incerteza influencia o comportamento e as estratégias de comunicação;
4. Comunicação enganosa;
5. Dialéticas relacionais;
6. Interação social mediada



pela tecnologia.

Seguem algumas rápidas reflexões do ponto de vista da perspectiva psicológica:

1. Toda comunicação é dinâmica. A troca entre as duas pessoas é, de certa forma, flutuante. A fala em si é um elemento ligado a emoções, as ideias são também afetivas e não só racionais, o que produz um conjunto de fatores não sempre consciente que atuam durante a comunicação. A isso se soma a percepção que te-

mos da outra pessoa, tanto de sua aparência e traços como de seu jeito. Sua postura física, assim como a nossa, mesmo que imperceptivelmente, irá mudar durante a conversa, tanto pelo conteúdo da comunicação como por outras questões que a pessoa possa estar sentindo independentemente do assunto em pauta (por exemplo, a pessoa pode estar com fome, com sono, etc.).

2. A mensagens são produzidas a partir de nosso conhecimen-

to sobre o assunto, mas essa produção pode ser alterada durante a própria comunicação para agradar a outra pessoa, ou porque percebemos que queremos amigá-la ou porque criamos antipatia por ela durante a fala. Assim, as emoções geradas no contato com o outro podem alterar o conteúdo do nosso raciocínio.

3. A incerteza é um elemento complexo pois nos joga numa dança, às vezes aleatória, no que diz respeito ao que queremos falar e aonde queremos chegar. Há pessoas que irão modificar sua fala em busca de um sinal de aprovação, de sintonia. A comunicação em si pode ter pouco peso e se torna mais uma forma de se conectar à outra pessoa. Mas também, diante da incerteza, há os que observam e analisam.

4. A comunicação enganosa é a que mais nos oprime diariamente. Quem já não se pegou duvidando de uma notícia ou do que alguém lhe fala? Como identificar a comunicação enganosa? Em primeiro lugar, prestar atenção ao contexto: quem fala,

de onde vem, para quem “trabalha”, ou a vida que leva e seus valores. Depois, tentar entender qual interesse a tal pessoa teria com a tal comunicação. Enfim, observar as emoções que temos, por que as temos? A comunicação para funcionar tem que ativar emoções e você precisa conhecer as suas para se imunizar.

5. Segundo os especialistas, as dialéticas relacionais assumem três aspectos que produzem três diferentes tipos de tensão na relação: conexão x separação; certeza x incerteza; abertura x fechamento. Nenhuma relação pode se desenvolver num polo somente de qualquer de uma dessas três dialéticas. Oscilamos sempre entre um aspecto e outro da relação e, se conseguirmos encontrar uma harmonia nisso, está tudo bem. É como deve ser.

6. Vivemos em tempos onde a comunicação tecnológica, via mensagens de texto e coisas do tipo, está ganhando sempre mais espaço em nossas vidas. Já param para observar como isso nos afetou? Será que não estamos perdendo a capacidade de nos relacionarmos cara-a-cara?

Suely Pereira
25 anos de Experiência

Suely Salon

CORTES
HIGHLIGHTS
COLORAÇÃO
PROGRESSIVA
DEPILAÇÃO

(954) 632-1491

SEMI PREMIER VIVI AVP BRAZJET

APRESENTAM

Tardezinha FutMusic

16/17 novembro A partir 12 PM

Futebol / Música / Churrasco
Sorteio / Bolão / Diversão

O ENCONTRO DE TODAS AS TRIBOS

APÓIO

BRAHMA

Bucket 6 cervejas \$17.50

PROMOÇÃO

GN RÁDIO

Mais Informações 321 4400777

APÓIO

CARTÓRIO BRASILEIRO PIZZAEXPRESS Dr. Neri Franzon

TLJUCA CERVEJA Casa Club

BRASA XIOS

Rejuv chip

SPORTS CENTER SCOOTER

R WCA SIENNA