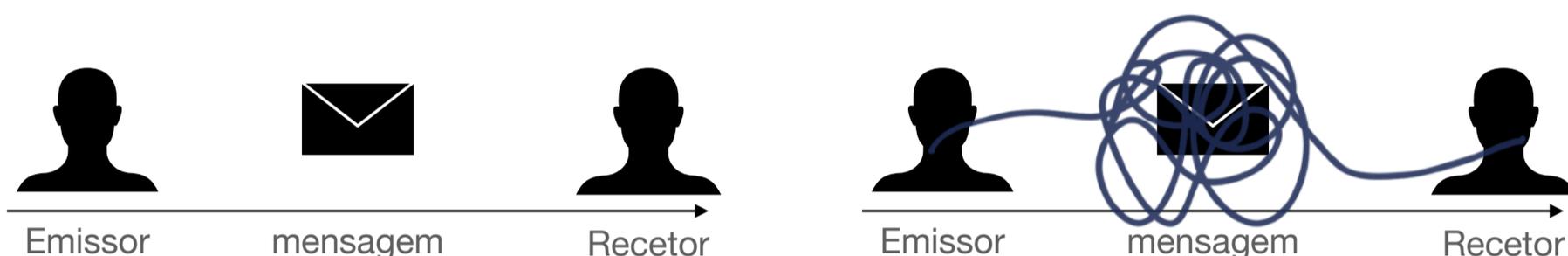


**O QUE NOS
DIZ O
SILÊNCIO**



Comunicar é muito mais do que falar e ser ouvido. No nosso dia-a-dia aquilo que comunicamos quando nada dizemos é extremamente importante, pois mesmo quando estamos em silêncio, estamos a comunicar e a expressar as nossas ideias. Este Ebook “o que nos diz o silêncio” pretende refletir sobre o poder da comunicação não verbal nas relações e transformar a imagem do silêncio. O grupo Mediação em Diálogo espera que este documento ajude todos os indivíduos a compreenderem o poder do silêncio nos processos de comunicação. Vamos então refletir: **o que nos diz o silêncio?**

O emissor, a mensagem e o recetor



Se a mensagem for bem recebida e se não houver nada que a **iniba** considera-se que a comunicação entre o emissor e o recetor foi estabelecida.

Fatores facilitadores

Escuta ativa

Ambientes harmoniosos

Objetividade e sinceridade

Compreensão e aceitação positiva

Confiança

Fatores inibidores

Línguas diferentes

Ambiente barulhento

Interpretações diferentes

Emoções negativas

Linguagem confusa

E o silêncio? Inibe ou Facilita?

Para transformar a imagem que temos do silêncio é preciso compreender as suas duas principais propriedades. O silêncio surge muitas vezes nos processos comunicativos como inibidor da comunicação, entretanto é preciso reconhecer a sua capacidade construtiva e capacitadora.

Há quem fale muito mas não diga nada; há quem fale pouco mas diga muito

Six (2008, p. 63)



Quanta informação se esconde no nosso silêncio? “É uma mistura de diversos elementos: linguagem corporal, posturas, movimentos da mão, contacto ocular, utilização do espaço, comportamento, assim como a imagem que projectamos” (Six, 2008, p. 57).

EXEMPLOS

Aparência

A forma como nos apresentamos mediante as situações

Gestos

Dizer que sim, fazendo com a cabeça o movimento de “não”

Postura Corporal

Cruzar os braços e as pernas pode demonstrar resistência

Expressões faciais

- Contrair os lábios como sinal de preocupação
- Levantar as sobrancelhas como sinal de surpresa
- Erguer os cantos da boca como sinal de satisfação

OUVIR PARA RESPONDER OU OUVIR PARA COMPREENDER?



A comunicação verbal é feita conscientemente, porém, o processo de comunicação não-verbal é silencioso e transparente. A comunicação não-verbal é usada, em parte, de forma involuntária, embora possamos usá-la também de forma consciente e estratégica

(Birck, 2008, p. 6)

O primeiro passo para reconhecemos as potencialidades do Silêncio e tornar consciente a linguagem não verbal passa por superar uma problemática social. **É preciso ouvir o outro com a intenção de o compreender ao invés de procurar as respostas enquanto o outro fala. Afinal de contas, quem não gosta de ser ouvido?**

PARA APLICAR

Quando existe um conflito ou algo a se pensar, podemos utilizar o silêncio como estratégia para provocar reflexão nas partes envolvidas. O silêncio possibilita gerar um espaço de reencontro conosco mesmos por possibilitar estarmos atentos não só ao que se diz, mas também ao que não se diz (linguagem não-verbal) (Garrido, 2004).

Manter o nosso corpo direcionado para o outro com uma postura aberta, indica confiança e convida o outro sutilmente a fazer o mesmo

Manter uma expressão facial acolhedora, acenar com a cabeça em concordância e manter o olhar fixado nos olhos do outro cria a sensação de que a mensagem está a ser bem recebida e encoraja a pessoa a continuar a transmitir a mensagem

Referências Bibliográficas:

Birck, V. R. & Keske, H. I. (2008). A voz do corpo: A comunicação não-verbal e as relações interpessoais. XXXI Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

Garrido, M. A. (2004). "El valor del silencio en el proceso de Mediación. Un medio para la Paz". Buenos Aires, Gráfica Munro Editora.

Guix, X. (2008). *Nem eu me explico, nem tu me entendes*. Porto: Lua de Papel

Organizado por:

