



07 QUAL A MELHOR FORMA DE COMUNICAR?

- Ao conversar sobre as questões das alterações climáticas deve-se não só falar dos seus perigos e consequências como também das suas soluções e/ou alternativas. As pessoas geralmente lidam melhor e têm mais facilidade no engajamento se lhes forem apresentadas algumas possibilidades e alguma esperança, em vez do método do medo e do pânico que lhes é incutido a partir das consequências desta realidade. Portanto, apesar da sua importância para entender a seriedade e gravidade deste assunto, tenta não focar o discurso nos pontos negativos desta questão, mas sim nas soluções e na ação.
- É também importante ter em conta que não se deve desde logo sobrecarregar uma pessoa com demasiada informação de uma vez só. A pessoa deve ter direito ao seu espaço e tempo para absorver toda a informação e para tomar as suas próprias decisões. Este é um assunto muito complexo, de grande dimensão e com muitos fatores envolventes, por isso, é importante ter algum tempo de reflexão e não pressionar.
- É importante utilizar uma linguagem simples: se uma pessoa não entende o que está a ser colocado em causa, não se vai importar e, conseqüentemente, não irá agir sobre o problema.



- Fazer uma pessoa sentir-se direta e pessoalmente culpada e/ou envergonhada pelas suas ações e/ou desconhecimento dificulta imenso o seu envolvimento. Primeiro, tentemos entender o seu ponto de vista, saber o que a pessoa sente antes de fazer qualquer tipo de julgamento. A pessoa deve sentir-se ouvida e compreendida, e no decorrer do diálogo deve-se procurar algum tipo de aprendizagem e retirar algo de útil da conversa. Compreende aquilo que a move e aquilo que lhe interessa a nível pessoal. Faz-lhe perguntas. Desta forma, achando algum ponto de convergência, talvez seja possível que a conversa conduza a algum tipo de mudança, ainda que pequena. Não vale a pena iniciar um diálogo ou uma discussão com o intuito de “ganhar”. Pode também dar-se o caso de não haver a possibilidade de ter uma conversa realmente construtiva e, se assim for, considera a eventualidade de não a continuar.
- Não optar pelo método “não faças X”, “não compres Y”. Em vez de recorrer constantemente à negativa, oferece opções e alternativas. “Estás a pensar fazer X? Experimenta antes o Z” ou “Comigo resultou muito bem optar por W em vez de Y”. Desta forma mostra-se que não é necessário ser “fundamentalista” e passar do oito para o oitenta para se iniciar o processo de mudança.
- É positivo contares a tua história, partilhares a tua própria experiência. Falar das tuas dificuldades e das tuas conquistas. Até mesmo a partir das falhas é possível retirar lições e aprendizagens, e é importante ter noção que nem sempre corre tudo bem e dentro do previsto. Através deste diálogo pode-se encontrar semelhanças e diferenças e tirar proveito disso. É natural e pode ser



Não adianta julgar os ritmos das pessoas. Todos os passos são importantes. Há passos mais largos que outros; o que interessa é andar na direção certa”

A, 27 anos

positivo se estiveres dispost@ a aprender e crescer com isso. Torna-se também numa forma de te conectares com as outras pessoas, sendo mais relacionável.

Se quiseres saber mais sobre como comunicar de forma eficaz sobre Alterações Climáticas recomendamos-te a leitura deste guia desenvolvido pela Climate Outreach: Talking Climate Handbook - How To Have a Climate Change Conversation (2019). Disponível aqui: <https://climateoutreach.org/reports/how-to-have-a-climate-change-conversation-talking-climate/>

Se também estiveres interessad@ em desenvolver melhor a temática mais geral de como conversar com as pessoas de uma forma não violenta e mais compreensiva em relação à visão do outro, achamos que este livro te pode ajudar: “Nonviolent Communication” de Marshall Rosenberg. Nele encontrarás várias dicas de como manter as discussões saudáveis e produtivas.