



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

HEIDE, Loriane. Oratória: como tornar seu corpo seu aliado ao falar em público. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

ORATÓRIA: COMO TORNAR SEU CORPO SEU ALIADO AO FALAR EM PÚBLICO.

Loriane Heide

RESUMO

Engana-se quem pensa que a Oratória é algo necessário somente para ministrar palestras e dar aulas. A oratória, ou seja, a comunicação assertiva, clara, dinâmica, com emoção, e que causa vínculo, está presente em todas as nossas relações humanas. Tem-se também a ilusão de que Oratória é um dom, algo que é inato do indivíduo; mas, na verdade, ela é uma habilidade que pode ser desenvolvida. Contudo, muitas vezes, emoções como o medo, a vergonha, a insegurança impedem os indivíduos de usarem e desenvolverem essa habilidade. Essas emoções se manifestam no corpo e podem atrapalhar na transmissão da mensagem. Esse artigo apresenta a relação direta entre nossas emoções, sentimentos, pensamentos e nosso corpo, além de estabelecer conceitos de linguagem verbal e não-verbal, como lidar com elas e usá-las a nosso favor.

Palavras-chave: Oratória. Comunicação. Fala. Corpo. Postura.

A comunicação é uma necessidade básica de todo ser humano, pois necessitamos de relações sociais para termos qualidade de vida e a comunicação é essencial para desenvolver e manter essas relações.

A habilidade de comunicar de assertiva, clara, com entusiasmo e criando vínculo entre as pessoas, é chamada de Oratória. Há um mito, popularmente difundido de que a oratória é necessária somente para palestrantes, mas não, a oratória deve ser desenvolvida por todos nós, uma vez que falar de assertiva, clara, com entusiasmo e criando vínculo entre as pessoas é essencial para nossas relações pessoais, profissionais e sociais.

Quando falamos sobre comunicação é muito comum que as pessoas relacionem com as palavras e com a fala, de fato, essas são algumas formas de comunicar: A comunicação escrita, a comunicação oral e a comunicação verbal aprendemos na escola e em vários outros ambientes de nossa vida. Contudo, existe também a comunicação não-verbal, que é esquecida, negligenciada e dificilmente ensinada. Segundo Debastiani (2009), esse tipo de comunicação diz respeito à movimentação, gestos, expressões faciais, postura e demais comportamentos de um orador diante de seu espectador. Sávio (2006) diz que um indivíduo pode parar de falar, mas não pode impedir a comunicação pela linguagem do corpo, a qual oferece inúmeras informações sobre o indivíduo e sua história.

Tamanha é a importância da comunicação não-verbal em nossa vida que ao nascer já nos comunicamos por meio do nosso corpo. O choro, por exemplo, é uma forma não verbal de



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

HEIDE, Loriane. Oratória: como tornar seu corpo seu aliado ao falar em público. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

comunicar que algo está desconfortável, o riso é a forma de comunicar algo prazeroso. No decorrer do desenvolvimento também temos o apontar, o negar ou o assentir com expressões de cabeça e de mão, entre tantos outros exemplos. Mas, depois que adquirimos a habilidade de comunicar de forma verbal, muitas vezes esquecemos que nosso corpo também comunica. Anderson (2016) diz que a comunicação não-verbal é tão desvalorizada que muitos oradores entendem o corpo não como uma ferramenta de comunicação, mas somente um suporte para levar a cabeça até o lugar da fala.

Uma comunicação de impacto é aquela que utiliza de aspectos verbais e não-verbais, de forma consciente e estruturada para transmitir uma mensagem.

Esse artigo tem o objetivo de demonstrar como podemos usar o nosso corpo, ou seja, a comunicação não-verbal a nosso favor durante uma apresentação, demonstrará o potencial comunicador do corpo e a relação direta entre nosso corpo e nossos pensamentos, sentimentos e emoções.

Para ilustrar a quão direta é essa relação, começaremos descrevendo a abordagem Biopsicossocial de Straub (2014), a qual afirma que o tempo todo os aspectos Biológicos relacionados ao nosso corpo; psicológicos, relacionado às nossas emoções, sentimentos e pensamentos; e o Social, relacionado à interação com as pessoas ao nosso redor estão influenciando-se mutuamente dentro de nós. Tanto que se acredita que cerca de 50% das doenças com sintomas físicos estejam ligadas direta ou indiretamente com as disfunções psicológicas, ou seja, nossos estados mentais influenciando nosso estado físico (VOLPI, 2003).

Sávio (2006) traz exemplos dessa influência dizendo que em alguns casos o medo pode ocasionar uma diarreia, e que da mesma forma que uma certa paralisia pode modificar a voz, a mágoa dá um nó na garganta; e uma palidez pode significar tanto uma anemia como uma crise de pânico.

Mente e o corpo formam uma unidade e são capazes de interagir dentro do organismo humano, a mente influenciando o corpo e o corpo influenciando a mente. Dentro da unidade de corpo e mente desenvolvem-se sensações em diversos níveis, boas ou ruins, que vão sendo organizadas internamente e sendo registradas tanto no corpo como na mente (DAMÁSIO, 1996).

Porém, apesar da descrição da anatomia do sistema nervoso desde o século XVIII já anunciar a interferência feita por meio dos nervos ocorrer da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente (VOLPI, 2003), o entendimento do ser humano como uma unidade de corpo-



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

HEIDE, Loriane. Oratória: como tornar seu corpo seu aliado ao falar em público. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

mente-social foi sendo construída ao longo dos anos de nossa existência como humanidade, ficando cada vez mais claro que o nosso corpo é uma construção sociocultural e uma importante ferramenta de expressão de quem somos, onde fomos criados, nosso temperamento, personalidade e carácter (SUMIYA e TRELHA, 2003).

Volpi (2003) concorda dizendo que nosso corpo faz contato e se comunica com as pessoas e com mundo que nos rodeia. Sendo assim, nosso corpo é um importante instrumento de comunicação não-verbal, a comunicação que não necessita de palavras, que é composta por expressões corporais, faciais, postura e vestimenta.

Sávio (2006) diz que por isso, o ideal seria viver nosso corpo como nosso amigo e que essa ligação com o nosso corpo é de fundamental importância para nossa saúde física, mental, energética e até mesmo espiritual e que tanto nossa mente, nosso intelecto é capaz de comunicar por meio da linguagem verbal, como o nosso corpo por meio da linguagem não verbal, e ambos transmitem sensações para as pessoas ao seu redor

Antes dos anos 60 havia uma supervalorização da atividade intelectual e da linguagem verbal e uma negligência na linguagem corporal e emocional (SAMPAIO, 2003). E uma vez que somos seres biopsicossociais, como descrito anteriormente, quando negligenciamos algum desses aspectos durante nossa comunicação e durante nossa vida em geral estamos nos privando de aproveitar todo o nosso potencial para transmitir nossas ideias, opiniões, sensações de forma assertiva.

Nossos pensamentos, emoções e sentimentos interferem na nossa linguagem corporal e comunicam sensações de forma não-verbal. Por exemplo: Quando estamos tristes e inseguros nossos ombros se encolhem e o olhar fica baixo; pessoas arrogantes tem a cabeça mais pendida para trás e o olhar vem de cima; pessoas com baixa autoestima tendem a ocupar menos espaço físico que merecem, encolhem o corpo e minimizam seu tamanho (KYRILLOS e JUNG, 2019). Nossas emoções e sentimentos quando não são percebidos, acolhidos e trabalhados podem transparecer para nossos ouvintes e agir contra nós mesmos. Demonstrando ansiedade, insegurança e/ou nervosismo você pode perder a credibilidade com quem o escuta, ter dificuldade de prender a atenção deles e até mesmo não conseguir estabelecer o vínculo que é indispensável para que a mensagem transmitida seja recebida e assimilada de forma adequada.

Situações importantes de comunicação, principalmente quando não estamos habituados a elas, podem gerar estresse e nos fazer perder a naturalidade dos nossos gestos (KYRILLOS e JUNG, 2019), ou seja, se o orador não estiver consciente da sua postura,



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

HEIDE, Loriane. Oratória: como tornar seu corpo seu aliado ao falar em público. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

atitudes e gestos, eles poderão contradizer suas palavras, causar confusão no seu discurso e prejudicando sua mensagem (MAURÍCIO, 1995).

Justamente para que não sejamos prejudicados por nossa comunicação não-verbal, mas sim ajudados por ela, isso precisamos aprender a lidar com nossas emoções, sentimentos e com nossos gestos, expressões e postura corporal (KYRILLOS e JUNG, 2019).

E por isso o ser humano é maravilhoso, porque não somos seres fechados, prontos, acabados, mas sim seres processuais. Somos seres em contínua autoconstrução, então sim, podemos aprender a usar nosso corpo a nosso favor durante as nossas apresentações (ROCHA, 2002).

E o primeiro passo para isso já foi dito aqui, mas irei repetir para reforçar essa informação: Comece reconhecendo a importância da comunicação não-verbal em suas falas, tanto em momentos mais formais, como nas conversas do dia-a-dia, e reconhecendo essa importância comece a observar os seus gestos, expressões e posturas e das outras pessoas, com o intuito de tornar consciente a participação do corpo na comunicação.

O segundo passo é o entendimento de que emoções, sentimentos, pensamentos e corpo são uma via de mão dupla. Isso significa que se minhas emoções refletem em minha postura, então minha postura pode se transformar em emoções, nosso corpo muda nossa mente, nossa mente pode mudar nosso comportamento, e nosso comportamento pode mudar nossos resultados (CUDDY, 2012). Decida por tanto adotar uma postura de confiança e de empoeiramento durante suas falas, procurando escolher sempre que possível falar em pé, posicionar os pés retos ao quadril, dividir igualmente o peso do corpo sobre as duas pernas, manter a coluna ereta, ombros para cima, cabeça alinhada e olhos nos olhos que quem ouve você. Uma posição de confiança e empoderamento enviará essa mensagem para o seu cérebro transformando-a em sensação para você e seus ouvintes.

O terceiro passo é nunca esquecer que sua postura deve estar sempre alinhada ao tema, produto ou projeto apresentado, para que haja uma perfeita consonância entre a mensagem transmitida por meio da comunicação verbal e o demonstrado por meio da comunicação não-verbal.

E por fim, entenda que a comunicação nos seus aspectos verbais e não-verbais é uma habilidade e, portanto, pode ser desenvolvida. Acredite no seu potencial humano de transformação e aprendizado. Busque mais conhecimento como esse artigo e em livros, vídeos, cursos e decida colocar em prática o que aprendeu. Será difícil no início, eu não posso negar, porém, essa mudança é possível e lhe trará benefícios a curto, médio e longo prazo em



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

HEIDE, Loriane. Oratória: como tornar seu corpo seu aliado ao falar em público. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

suas relações pessoais, profissionais e sociais. Lembre-se, nosso corpo comunica, fala e expressa (KYRILLOS e JUNG, 2019), então use-o a seu favor.

REFERÊNCIAS

CUDDY, A. Sua linguagem corporal molda quem você é. TedGlobal 2012. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-Mh1QhMc> Acesso em: jun, 2022.

ANDERSON, T. **Ted Talks**. 1. ed. - Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.

Damásio, A. R. **O erro de Descartes - Emoção, razão e cérebro humano**. São Paulo: Cia das Letras, 1996.

DEBASTIANI, C. A. **Boas apresentações vendem ideias**. - São Paulo: Novatec Editora, 2009.

KYRILLOS, L.; JUNG, M. **Comunicar para liderar**. 1. ed., 4ª reimpressão. - São Paulo: Contexto, 2019.

MAURÍCIO, Ricardo. **A importância de falar bem em público**. Porto Alegre: Imprensa Livre, 1995.

ROCHA, A. L. (2002). Corpo: criando intimidade consigo mesmo. Revista Psicologia Corporal, vol. 2. 108-118.

SAMPAIO, C. (2003). O movimento e a redescoberta do corpo. Revista Psicologia Corporal, vol. 4. 71-75.

SÁVIO, M^a de L. (2006). A riqueza do conhecimento pela linguagem não verbal. Revista Psicologia Corporal, vol. 7. 85-91.

STRAUB, Richard O. **Psicologia da Saúde - Uma abordagem Biopsicossocial**. 3. ed. - Porto Alegre: Artmed, 2014.

SUMIYA, A.; TRELHA, C. S. (2003). O corpo em diferentes momentos históricos. Revista Psicologia Corporal, vol. 3. 17-25.

VOLPI, J. H. (2003). O corpo na prática clínica. Revista Psicologia Corporal, vol. 3. 09-16.

Loriane Heide / Mafra / SC / Brasil

Bacharel em Psicologia pela Universidade do Contestado – Campus Mafra/SC, Especialista em Psicologia no Centro Reichiano - Curitiba/PR e Especialista em Planejamento da Comunicação Integrada pela UNITER. Psicóloga Clínica atuando em Mafra SC, Curitiba PR e de forma Online, Professora de Oratória, Palestrante Internacional e Diretora do Instituto S de Desenvolvimento.

E-mail: loriane.heide@institutoss.com.br