

# IAP – Intenção, Ação, e Percepção

Quantas vezes a gente faz coisas com a melhor das intenções mas terminamos com desentendimentos e brigas?

Este problema, ou desentendimento, infelizmente é muito comum em nossas vidas, mas não é impossível de resolver. Ele só requer que a gente entenda a relação entre Intenção, Ação, e Percepção, ou como o-chamamos na nossa firma A2C: o IAP.

Intenção → Ação ← Percepção



*I – Intenção é interna. Nossas intenções são geralmente representativas do que desejamos ver acontecer. A menos que a gente fale aos outros quais são nossas intenções, eles não podem como ver/adivinhar.*

*A – Nossas intenções guiam nossas ações. Diferente da intenção, a ação é externa. Ou seja, enquanto as pessoas não podem ver nossas intenções, elas podem ver nossas ações.*

*P – Percepção também é interna; no entanto, é interno à pessoa que recebe ou observa as ações e não àquela que as dá. As percepções que os outros tem sobre nossas ações são baseadas nas interpretações que eles tem de tais ações.*

## Como funciona o IAP?

Pense no conceito que para cada ação há uma intenção. Com isso em mente, antes de tomar uma ação, faça as seguintes perguntas:

- A minha ação corresponde a minha intenção?
- Quais ações alternativas poderiam me ajudar a atingir minhas intenções / meus objetivos?
- Embora eu não possa controlar a percepção que outro tem sobre minhas ações, qual seria a melhor maneira de transmitir a minha intenção para os outros?

## Usando o IAP

Ex. 1: Minha intenção é que o meu parceiro ouça o que tenho a dizer. Minha ação é falar mais alto do que ele, para que ele possa me ouvir, ou ser sarcástica para que ele possa ver o quanto estou frustrada. A percepção das minhas ações pode ser que eu não estou ouvindo meu parceiro, que eu não me importo com o que ele tem a dizer, ou que eu estou sendo desrespeitosa com ele. A consequência provavelmente seria uma briga, que é exatamente o oposto da minha intenção inicial.

Usando o IAP neste cenário:

- As minhas ações correspondem as minha intenções.
  - Se eu falar mais alto ou sarcasticamente, o meu parceiro vai escutar o que eu tenho a dizer?
- Quais ações alternativas poderiam me ajudar a atingir minhas intenções / meus objetivos?
  - E se eu falar para ele que sinto que não estou sendo escutada e que eu gostaria da oportunidade de dizer para ele como eu me sinto? Eu provavelmente teria que dar a mesma oportunidade para ele.
  - Eu poderia escrever uma carta para organizar meus pensamentos e emoções e pedir para ler a carta pra ele sem ser interrompida.
- Embora eu não possa controlar a percepção que outro tem sobre minhas ações, qual seria a melhor maneira de transmitir a minha intenção para os outros?
  - Se eu deixar meu parceiro ciente da minha intenção, talvez ele seja mais receptivo às minhas ações.

Ex. 2: Minha intenção é mostrar a minha amiga que eu estou do lado dela e que eu a apoio. Minha ação é dizer pra ela que ela merece tudo que o mundo tem a dar e que ela deveria se separar do namorado dela, especialmente já que ela só reclamar dele e como ele não a trata como ela merece. A percepção pode ser falta de apoio, porque agora minha amiga sente que eu não gosto do namorado dela e que ela tem que defender ele; uma consequência pode ser distância no relacionamento.

Usando o IAP:

- As minhas ações correspondem as minha intenções.
  - Se eu disser a minha amiga para deixar o seu namorado, ela saberá que eu a apoio e que estou aqui por ela?
- Quais ações alternativas poderiam me ajudar a atingir minhas intenções / meus objetivos?
  - Talvez eu pudesse escutar o que ela tem a dizer e perguntar o que ela gostaria de fazer em relação ao seu namorado.
  - Talvez eu pudesse perguntar como que ela gostaria que eu apoiasse ela.
  - Talvez eu pudesse dizer a ela que estou a seu lado, não importa o que aconteça.
- Embora eu não possa controlar a percepção que outro tem sobre minhas ações, qual seria a melhor maneira de transmitir a minha intenção para os outros?
  - Se eu deixá-la saber que estou a seu lado, ela saberia que pode me chamar quando ela precisar de mim.

Espero que isso tenha ajudado.