

# A CNV ALÉM DOS 4 PASSOS

escrito por NOLAH LIMA

Já dizia Jung “Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”. Ouso dizer que o Marshall (autor do livro “Comunicação não-violenta”) tentou reproduzir esse encontro entre almas na forma de texto.

Se você já conhece a CNV ou se está conhecendo agora, há grandes chances do seu primeiro contato ter sido os famosos 4 passos: OBSERVAÇÃO, SENTIMENTOS, NECESSIDADES e PEDIDOS. O “passo a passo” que Marshall nos deixou para algo que é bem desafiador: uma forma não-violenta de nos relacionarmos.

Talvez você tenha encontrado um desafio que muitos também encontraram (inclusive a pessoa que escreve essas palavras nesse momento): o desafio de colocar isso em PRÁTICA! Nossa... quantas cenas desastrosas não aconteceram nesse caminhar... A gente se prepara,

às vezes ensaia o que vai falar, mas chega na hora e PAH! Falamos algo de maneira agressiva, ou a outra pessoa responde de forma que não esperávamos, ou somos engatilhados emocionalmente e esquecemos tudo que tínhamos pensado falar... Já viveu algo parecido?

Na minha opinião, isso está muito ligado à associação que fazemos de que CNV são os tais 4 passos, é uma fórmula, é um método, é O caminho, só que ela não bem isso...

**A Comunicação Não-Violenta é, antes de tudo, a proposta de um novo olhar sobre a maneira que nos relacionamos com o outro, com o mundo e principalmente com nós mesmos. Na comunidade de CNV, falamos que aprendemos uma forma de meditação mascarada de ferramenta de comunicação.**

Se você anda se sentindo frustrado com as suas habilidades em conversar de forma não-violenta, faço a você o convite de estudar mais a fundo outros aspectos da CNV que antecedem qualquer passo a passo.

Aqui listo os principais tópicos que você pode buscar se aprofundar mais. Estes, dentre outros conceitos, são os principais guias dos cursos e processos de formação do ICNVB – Instituto CNV Brasil:

## PARADIGMA DA DOMINAÇÃO

Também traduzido como “paradigma da dominância”, é uma das grandes raízes, se não a raiz, da forma violenta de nos relacionarmos. Estamos imersos em uma sociedade que ainda é regida por este paradigma, por esse modelo de como deve ser o nosso mundo.

Dentro deste paradigma, temos como fator central a dicotomia. A visão de que existe um certo e um errado, de que existem pessoas boas e pessoas más, de que inclusive existe só um caminho certo e, por consequência, aqueles que não o seguem são maus e merecem ser punidos! Pesado né? Agora imagina entrar em uma conversa sem levar tudo isso em consideração?

**Grande parte da nossa busca em mudar a forma como nos relacionamos perpassa por mudar a forma como olhamos para o mundo.**

Se você chega em uma conversa com a forte intenção de não entrar no paradigma da dominância, com consciência do “modelo” que pode estar por traz das falas da outra pessoa e das suas, tem grandes chances de você ir encontrando palavras para se expressar, sem precisar de passo a passo e desde de um lugar de extrema conexão e empatia.

Vale se aprofundar! E, se quiser, aqui no nosso site temos um texto, escrito pelo próprio Marshall Rosenberg, que fala da ligação desse paradigma com a raiva.



## CULPA e PUNIÇÃO

Um dos “pilares” do paradigma da dominação é o conceito de que pessoas erradas devem se sentir culpadas e devem ser punidas. Acredito ser de onde saiu o jargão “olho por olho e o mundo ficará cego”...

**Quando entramos nesse sistema de culpa e punição estamos na crença de que, para as pessoas mudarem, para elas aprenderem, é preciso que elas sintam, de preferência, dor.**

Nessa hora, podem passar pela sua mente vários casos em que “só assim para funcionar”. Realmente vemos muitas mudanças acontecendo pela dor, mas como a CNV nos apresenta, essas mudanças acabam sendo superficiais, acabam acontecendo negociações de estratégias e um contínuo descuido com as reais necessidades e sentimentos.

Sem contar que, muitas das dores que já sofremos em relacionamentos partiram da outra pessoa acreditar que nós estávamos errados, que somos maus e que temos que sentir culpa e sermos punidos. Pare e pense um pouco, será que isso já lhe aconteceu? Comigo já... E a CNV é um lindíssimo campo para olharmos a fundo esse padrão, principalmente quando este padrão é aplicado no nosso relacionamento com nós mesmos. Conhecer mais sobre seus hábitos de culpa e punição pode ser uma incrível caminhada em prol de uma comunicação não-violenta!

## A VIOLÊNCIA INVISÍVEL

O propósito do ICNVB é eliminar a violência invisível que existe nas nossas relações e na sociedade. Então imagina como esse tema nos toca... Às vezes, quando escutamos o termo “comunicação não-violenta” nos vem certa resistência, “Mas eu não sou violenta, sempre fui muito educada, não xingo, não agrido”. Temos um julgamento que a violência são ofensas declaradas, gritos e agressões físicas. Na CNV, descobrimos que nossa violência pode ser algo tão sutil que fica quase invisível aos olhos/ouvidos, mas que sentimos profundamente.

**Tudo aquilo que coloca o outro (ou nós mesmos) na culpa e na vergonha é um ato de violência invisível.**

Em muitas conversas usamos todo os 4 passos, mas deslizamos na intenção, acabamos trazendo elementos que sim, estão provocando no outro a sensação de culpa ou vergonha. Isso automaticamente nos coloca em modo de defesa, a dor da culpa e da vergonha, ao invés de fazer a conversa fluir, a trava em meio a um conflito de troca de acusações.

Você já conversou através da violência invisível com alguém? Já viveu o outro lado, recebendo do outro ou de si mesmo falas assim? Lembre-se de quais foram os sentimentos presentes.

Portanto, se você perceber que sua comunicação não está indo da maneira que gostaria, faça uma profunda investigação: “O que estou falando que pode gerar culpa ou vergonha?”, seguido de outra pergunta: “Eu quero seguir o paradigma da dominação e provocar esses sentimentos?”.

**Sempre existe uma escolha, mas estamos tão imersos em uma sociedade que aprendeu a se relacionar assim que, às vezes, esquecemos disso. Não é fácil essa mudança, não é fácil nenhuma das mudanças que a CNV promove, não são só 4 passos. Mas, mais do que nunca, precisamos ir mais a fundo, precisamos ousar rever nosso “modelo de mundo” e criar novos hábitos, novos olhares.**

Espero que este texto tenha lhe inspirado de alguma forma, espero que aceite o nosso convite de conhecer mais a essência da comunicação não-violenta e soltar a ideia de que é um passo a passo. Só assim vamos realmente transformar nossas relações com os outros, com nós mesmos e com o mundo.