

Observações

BASE PARA CONVERSAS QUE CONECTAM



na base
da conversa

“SIM, POSSO LIDAR COM VOCÊ ME DIZENDO O QUE EU FIZ OU DEIXEI DE FAZER. E POSSO LIDAR COM SUAS INTERPRETAÇÕES. MAS, POR FAVOR, NÃO MISTURE AS DUAS COISAS.”

MARSHALL ROSENBERG

Nos estudos do filósofo chileno Rafael Echeverría sobre a origem da linguagem, ele nos conta que, na Grécia Antiga, ela era entendida como uma ferramenta para se descrever o mundo. Era como dizer que ela nascia para etiquetar a realidade e descrevê-la em “verdadeiro” ou “falso”.

Essa perspectiva começou a mudar no início do século XX, quando filósofos como Ludwig Wittgenstein, J.L. Austin e John R. Searle concluíram que, mais do que descrever o mundo, a linguagem também contribui para gerar realidade, trazendo, além das palavras descritivas, os pedidos, as ofertas e as declarações.

O primeiro componente da CNV, a observação, reconecta-nos com a origem da linguagem descritiva, através da qual utilizamos as palavras para descrever uma situação ou acontecimento de maneira factual.

Uma observação, pela CNV, é fundamentalmente a descrição de algo que, de fato, aconteceu. Elas são muito simples, pensando que, qualquer pessoa que estivesse como testemunha da situação a ser descrita, a descreveria da mesma maneira. Por exemplo: se estou com alguém e digo “a parede é branca”, ela pode ver e comprovar, com seus próprios olhos, o que eu digo.

Ela se torna essencial e fundamental para a CNV por nos aproximar de uma leitura de realidade compartilhada, na qual concordamos, e diminui as barreiras para seguirmos a conversa.

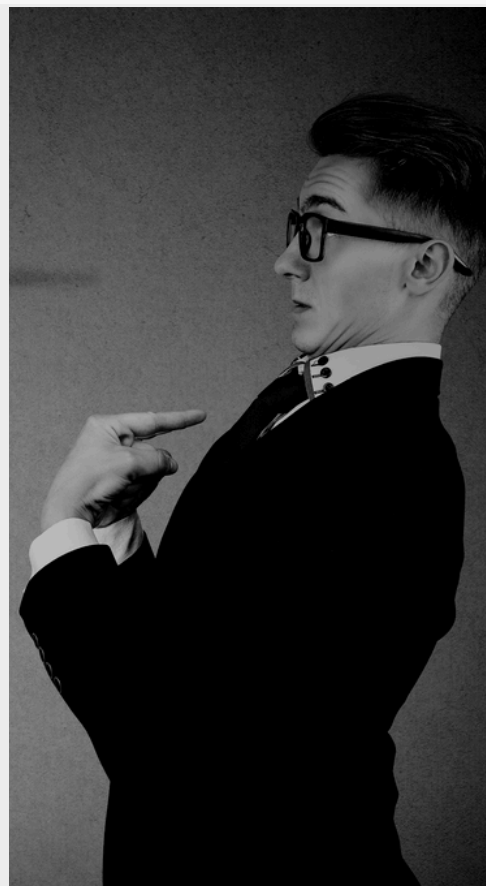
Imagine que, para descrever uma situação, você diz:

- *Combinamos às 8h. Você chegou às 8h30.*
- *Quando cheguei em casa, a louça estava na pia.*

Ou diz:

- *Você não se importa com os nossos combinados.*
- *Sempre chego em casa e vejo que você não quis lavar a louça. Você nunca me ajuda!*

Em qual situação você imagina que a outra pessoa teria mais disponibilidade para continuar te escutando?



Quando falamos sobre o que observamos, partimos para a conversa compartilhando uma mesma realidade. Concordamos e testemunhamos que aquilo, de fato, aconteceu. Nossos olhos ou uma câmera veriam a mesma imagem/som.

Difícilmente a outra pessoa discordará do fato de que a louça esteja na pia ou de que ela chegou às 8h30.

Porém, nosso caminho de complexidade linguística não foi desenhado para que essa seja a forma mais utilizada para descrevermos uma situação. Conforme os estudos de Austin, compartilhados no livro *Acts of Speech* (Atos da fala), os julgamentos são atos da fala fundamentais em nossa linguagem.

Todo julgamento é uma avaliação da realidade. É através deles que facilitamos nossa aprendizagem e, por consequência, protegemo-nos e aumentamos a probabilidade de sobrevivermos. Em nossa complexidade humana atual, não há como não julgarmos. Por isso, não esperamos que deixemos de julgar.

BRINCAMOS POR AQUI QUE: “ASSIM COMO PEIXES NADAM, SERES HUMANOS JULGAM”.

*Há muita gente nesse lugar.
Hoje o dia está horrível!
Esse local é perigoso.*

Os julgamentos, por sua vez, não são inocentes. Quando entramos no território do sofrimento humano, percebemos que aqui mora uma grande fonte. Tanto com julgamentos que pensamos serem “positivos” quanto com os que consideramos “negativos”, a influência que eles têm em nossas vidas pode ser determinante. Esses julgamentos geralmente aparecem na forma “Ele(a) é/deveria...”, “Eu sou/deveria...”, “Eu sempre/nunca...”, etc.

*Essa menina é brilhante!
Eu sou incompetente.
Ele é muito exagerado.*

Uma das maneiras mais fortes de se limitar possibilidades é julgar pensando que se está fazendo uma observação. Se digo que ela é brilhante, fecho a possibilidade de ver o que há de natural e tolo em seus atos ou, em outro caso, se digo que sou incompetente, fecho possibilidades de visualizar meus momentos de competência e de aprender com isso.

Por esse motivo, torna-se tão **importante diferenciar julgamentos de observações**. E essa diferenciação pode ser feita com duas simples perguntas:

O que você/o outro fez ou disse que o faz acreditar que ____ (julgamento)?
O que uma câmera ou um gravador registrariam dessa situação?

O que essa pessoa fez ou disse que me faz acreditar que ela é brilhante?
R: Ela escreveu um texto com mil palavras, sem erros, em 30 minutos.

O que essa pessoa fez ou disse que me faz acreditar que ela é exagerada?
R: Ela falou por 10 minutos sobre o acontecimento da semana passada.



Características que nos ajudam a saber que estou julgando:

- Generalizações
(nunca, sempre, toda vez...)
- Adjetivos
(bonito, feio, grande, pequeno...)
- Pseudossentimentos
(desrespeitou, abandonou...)
- Avaliações
(algo que duas ou mais pessoas poderiam pensar de maneira diferente)

A procura pelos fatos que sustentam ou desafiam os julgamentos que temos já é um primeiro passo para nos conectarmos com a realidade da situação e aumentar a probabilidade de termos uma conversa conectada.

O convite é que retornemos nosso olhar à vida em si (o que de fato está acontecendo), dando mais autoridade à realidade do que à narração (julgamentos) que fazemos dela. Mais uma vez, para tornar isso possível, pergunte-se:

O que você/o outro fez ou disse que o faz acreditar que ____ (julgamento)?

É importante destacar, que por mais que as 'observações' apareçam como o primeiro componente, isso se dá por uma questão didática e experiencial proposta por Marshall Rosenberg. A ordem em que os componentes aparecem em sua expressão honesta pode ser distinta da ordem formal.

Exercício

- Pense em uma situação que você viveu com alguém que não aconteceu da maneira como você gostaria. Busque lembrar o que foi dito.
- Anote quais julgamentos foram ditos por você e também aqueles que você somente pensou.
- De que maneiras você acha que isso pode ter impactado na conexão?
- Agora, anote o que foram observações dentro dessa situação.
- O que realmente aconteceu? O que exatamente foi dito ou feito?

