

# CNV para além da Linguagem

Os cinco aspectos da Comunicação Não-Violenta



# Introdução

---

A Comunicação Não-Violenta não aborda somente a dimensão da Linguagem. A sua aplicação carrega, na verdade, 5 aspectos principais.

A menção desses aspectos era compartilhada pelo Dr. Marhsall Rosenberg, criador da Comunicação Não-Violenta, em alguns de seus treinamentos. A explicação não chegou a estar explícita em nenhum de seus livros, entretanto, celebramos que alguns treinadores de CNV que conviveram diretamente com ele mantiveram esses registros.

Entramos em contato com essa explicação por meio da Treinadora Certificada pelo CNVC e Assessor Kathleen Macferran, no Treinamento Internacional Intensivo que ocorreu no Texas, em Outubro de 2018, e com gratidão, compartilhamos agora com você.

Aqui estão eles:

- Linguagem;
- Comunicação além da linguagem;
- Visão de mundo;
- Uso do poder;
- Consciência de nossa interdependência.



# Linguagem

Esse é, normalmente, o primeiro aspecto que encontramos nos contatos iniciais com a Comunicação Não-Violenta.

Em sua jornada em busca de respostas para as perguntas centrais, o Dr. Marshall Rosenberg encontrou elementos chave na linguagem que usamos para nos comunicar, que criam a ilusão de que estamos separados. Esses elementos nos categorizam em rótulos entre “bons” ou “maus” (ativistas, terroristas; corretos, corruptos; altruístas, egoístas) reforçando a mentalidade analítica e polarizada de “certo x errado” e justificando práticas de punição e recompensa, o que reforça sentimentos como culpa, vergonha e medo como sendo os principais motivadores do comportamento humano na sociedade atual.

“O que acontece que nos desliga de nossa natureza compassiva, levando-nos a nos comportarmos de maneira violenta e baseada na exploração de outras pessoas? E, inversamente, o que permite que algumas pessoas permaneçam conectadas à sua natureza compassiva mesmo nas circunstâncias mais penosas?”

— trecho do livro Comunicação Não-Violenta

Trazendo, para a maneira que nos comunicamos, os focos de atenção para observações, sentimentos e necessidades ([clique aqui para uma explicação dos principais elementos](#)), a CNV nos convida a desenvolver um novo vocabulário, que permite nos expressarmos a partir do que está vivo em nós e nos conectarmos, através da escuta, com o que está vivo no outro. O efeito gerado por essa linguagem, é o despertar da compaixão, e a reconexão com a nossa humanidade compartilhada.

# Comunicação além da linguagem

---

Transcendendo os aspectos da linguagem, a Comunicação Não-Violenta nos convida a estar conscientes da intenção que trazemos para os nossos relacionamentos.

Uma das principais competências associadas à CNV é a expressão honesta e autêntica. A autenticidade, entretanto, não se apresenta somente nas palavras que escolhemos para nos comunicar, mas sobretudo no alinhamento entre aquilo que sentimos, pensamos e falamos.

Se a minha intenção for provar que estou certa, conseguir o que quero, determinar o melhor caminho, infligir dor ou induzir castigo, e eu busco me expressar a partir da estrutura linguística da CNV, estarei na verdade usando a Comunicação Não-Violenta como ferramenta de manipulação.

A intenção para a qual a CNV nos convida, é a de agir somente a partir da alegria essencialmente humana, que desperta naturalmente quando contribuímos para tornar a vida -a minha, a sua e a de todos - mais maravilhosa.

No caminho de aprendizado da CNV, encontramos em três práticas as principais pontes para nos centrarmos nessa intenção

- A prática da auto-conexão: quando estou buscando a clareza de que sentimentos e necessidades estão vivos em mim;
- A prática da curiosidade generosa: quando silencio meus julgamentos para estar genuinamente curioso com quais sentimentos e necessidades estão vivos em você;
- A prática do diálogo: quando há confiança de que as necessidades de todos importam, para a partir da compreensão mútua e criatividade, encontrar caminhos e soluções que funcionem para todos.

# Visão de Mundo

---

Por mais que não estejamos conscientes disso o tempo inteiro, existem duas perguntas que determinam a maneira que nós pensamos, agimos, nos relacionamos e tomamos decisões em todas as instâncias da vida.

Essas perguntas são:

1. “Quem somos nós?”;
2. “Qual é a boa vida?”.

De acordo com Walter Wink, teólogo, historiador e grande influência para Marshall no desenvolvimento da CNV, continuamos a nos contar, como sociedade, a história que nasceu em 1250 A.C. com o Mito da Violência Redentora. Essa história responde às perguntas acima da seguinte forma:

1. Nós somos divididos entre forças do bem e do mal e;
2. A boa vida é aquela em que as forças do bem exterminam as forças do mal.

Ao repetirmos essas crenças por tantas vezes, de tantas formas e por tanto tempo, elas se transformaram na lente que usamos como indivíduos para construirmos sentido do mundo que nos cerca. Essa lente se impõe como uma barreira, que precisamos superar, para alcançar a visão de transformação social que vive no coração da Comunicação Não-Violenta.

Esse aspecto da CNV nos convida a, com esforços conscientes, respondermos essas perguntas de uma maneira diferente:

1. Somos humanos, e todos compartilhamos da mesma energia de vida que motiva todos os nossos comportamentos: as necessidades humanas;

2. A vida boa é aquela em que agimos a partir da alegria natural que surge ao tornarmos a vida mais maravilhosa para todos, respondendo à essa energia de vida que compartilhamos a cada instante.

Essas respostas nos oferecem uma nova lente, e nos intimam a estarmos presentes e atuantes nas transformações que, a partir dela, se desdobram na maneira em que pensamos, agimos, nos relacionamos, tomamos decisões, e interagimos com o mundo a nossa volta.



# Uso de Poder

---

Poder é a capacidade de influenciar o mundo à nossa volta.

A história que fomos condicionados a nos contar e ter para nós como realidade, de que a boa vida é aquela em que forças do bem devem exterminar as forças do mal, carrega em si uma premissa para conseguir sobreviver: precisamos de uma figura de autoridade, detentora da verdade, que determine afinal, qual é o bem e qual é o mal.

Passamos a enxergar o mundo, e a nos posicionar em nossas relações, a partir da conclusão que chegamos em cada interação, do quanto poder detemos, ou não temos. Buscamos diagnosticar, em cada ambiente em que nos encontramos, quem ali detém a autoridade, e portanto, possui a capacidade de determinar de que maneira os recursos disponíveis serão compartilhados e utilizados. Orientamos nossos comportamentos, não a partir da energia de vida que se manifesta em nós a cada instante, mas de acordo com o que acreditamos que nos manterá seguros de punições, e eleitos à recompensas.

São sutis e inúmeros os fatores que impactam a leitura de quem detém o poder, a cada interação, em cada ambiente. Gênero, cor da pele, orientação sexual, idade, altura, educação, renda, cargo, endereço, sotaque, são alguns exemplos.

A Comunicação Não-Violenta nos convida a estar conscientes de como utilizamos poder – ou seja, de que maneira buscamos influenciar o mundo à nossa volta. Ela nos convoca a superarmos o uso de poder sobre outros.

De acordo com a treinadora certificada pelo CNVC Miki Kashtan, o “poder sobre” nasce da combinação de duas suposições chave de sistemas de



dominação: a crença da escassez (não há recursos suficientes para atender as necessidades de todos), e a crença de que a motivação primária dos seres humanos é satisfazer seus impulsos, independente dos impactos que esses impulsos possam ter em si ou em outros.

Em contextos onde se detém poder, o chamado para o praticante de CNV, é utilizá-lo de maneira a compartilhá-lo, o que significa: buscar ativamente conhecer quais são as necessidades de todos, e co-criar maneiras de compartilhar recursos de maneira a atender a essas necessidades.

Em relações de poder compartilhado, é imperativo que todos se sintam confortáveis em dizer não, para que seja preservado um princípio chave da não-violência: a escolha.

O chamado para o praticante que se encontra em contextos onde não detém poder, é o de buscar frear dois hábitos de alto custo: o de se submeter, e o de se rebelar. Em vez disso, o caminho é o de se reconectar com recursos internos e abrir espaço para uma expressão conectada à vida, a expressão a partir da comunicação não-violenta que tem como efeito gerar conexões verdadeiras e despertar comportamentos compassivos e conscientes.

Exemplo da Comunicação Não-Violenta aplicada às dinâmicas de poder:

(...) Um deles (participantes em um retiro de CNV), um jovem afro-americano que estava pela primeira vez na costa leste, entrou numa mercearia em uma vizinhança rica da Califórnia do Norte com outro homem negro. Quando tentou fazer uma retirada de dinheiro no caixa, ele foi informado que teria que voltar em 15 minutos, porque a máquina não estava operando. Quando ele voltou, foi abordado por um policial. A caixa havia chamado a polícia porque acreditava que ele havia roubado a loja previamente, baseada apenas na cor da sua pele. O policial pediu seus documentos. Alguém que ouvisse essa história sem a lente da justiça social poderia acreditar que foi um simples caso de identificação equivocada. O participante afro-americano poderia simplesmente entregar sua carteira de identidade e o erro seria

corrigido. Ele poderia voltar ao retiro de CNV e receber empatia pela dor e pela raiva estimuladas por esse evento, direcionada ao seu impacto individual. Ao olharmos através de uma lente na justiça social, surgem muitas preocupações em relação a essa estratégia, dado a longa história de homens afro-americanos sendo acusados e incapazes de limpar seus nomes, apesar de provas abundantes de sua inocência. Além disso, simplesmente cuidar do impacto deste evento através da empatia e do apoio individual não faria nada para prevenir que uma experiência similar vitimasse o próximo homem negro que entrasse na loja.

Alternativamente, o homem nesta história e os participantes do retiro usaram o poder total da CNV para apoiar tanto o indivíduo, quanto a necessidade de mudança sistêmica. Ao invés de entregar suas identidades, os dois jovens apoiaram um ao outro enquanto expressavam sua dor e tristeza pela acusação por roubo feita ao homem negro simplesmente devido a sua cor. Eles empatizaram com o policial tentando fazer seu trabalho e, ao mesmo tempo, insistiram em serem tratados com dignidade e respeito. Ao final, frente a sua insistência não-violenta em terem seus direitos honrados, o policial foi capaz de reconhecer as circunstâncias frágeis que levaram a caixa a chamá-lo e os homens puderam ir embora sem entregar seus documentos. Eles voltaram ao retiro e, então, realmente alavancaram o poder da comunicação não-violenta. Após terem apoio empático da comunidade, o jovem afro-americano expressou seu espanto por ter tido, pela primeira vez na sua vida, um encontro com a polícia que não resultou em consequências severas para ele e pelas outras pessoas da comunidade terem sido capazes de compreendê-lo e apoiá-lo. Então, todos se juntaram para identificar as necessidades não satisfeitas tanto do indivíduo, quanto da comunidade mais ampla. Eles decidiram protestar não-violentemente contra o que aconteceu e convocar a loja e o departamento de polícia local a mudarem suas políticas. Mais de 30 participantes do retiro foram até a loja e aguardaram, enquanto o jovem, um facilitador e um membro da comunidade conversavam com o gerente. Eles foram capazes de expressar o impacto de terem experimentado essa

situação e asseguraram o compromisso do gerente da loja de levar esta questão à gerência geral, juntamente com os pedidos por educação e mudança. Ao focarem no apoio ao indivíduo numa situação desafiadora e, então, identificarem e desafiarem os padrões de discriminação que levaram a este evento, o homem negro e os participantes do retiro foram capazes de aplicar a CNV e uma lente de consciência crítica para pedir por mudanças que podem impactar muitas pessoas.

É importante reconhecer que, por serem constituídos por pessoas, os círculos de CNV refletem as sociedades mais amplas das quais fazem parte. Mesmo enquanto se esforçam por mudar a forma como respondem aos seus ambientes usando a CNV, seus praticantes ainda podem estar cegos para as formas nas quais seu foco é limitado por uma visão de mundo não examinada ou questionada. Conforme o número de praticantes da CNV que se tornam criticamente conscientes cresce, eles estarão mais aptos a intervir, não apenas no nível pessoal, mas também no sistêmico. Quando isso acontecer, nós finalmente manifestaremos a visão de mudança individual e sistêmica do Dr. Rosenberg, em direção a um mundo mais igualitário e não-violento.

Trecho do texto: CNV – Transformando Consciências, Relações e Sistemas

12/02/2018

(Por Roxy Manning, com Janey Skinner)

Original em inglês disponível em <http://baynvc.org/nvc-changing-consciousness/>

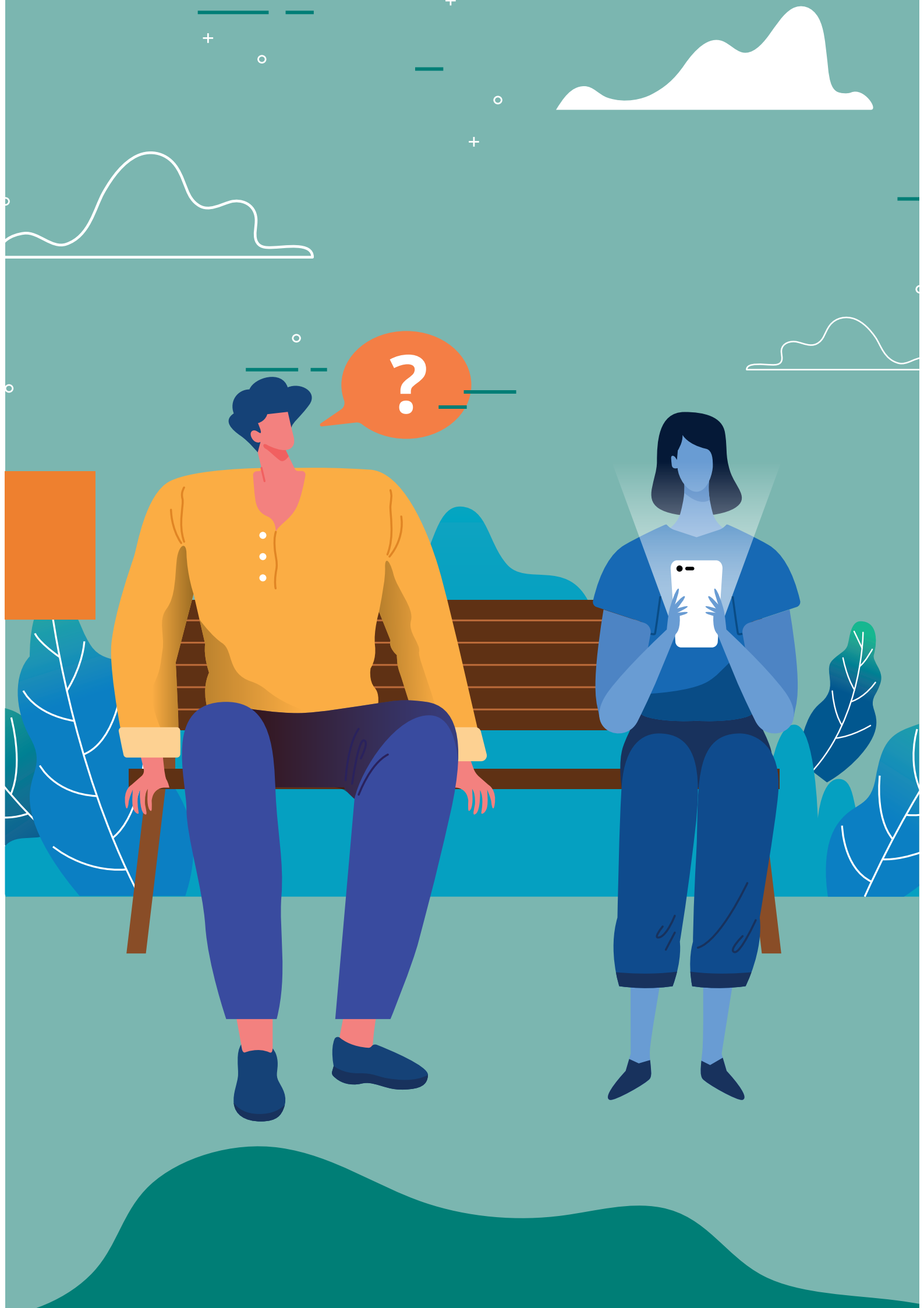
Tradução original feita por Angelica Rente e Caio M. Bessa, disponível em: <https://psicosaude.wordpress.com/2018/02/12/cnv-transformando-consciencias-relacoes-e-sistemas/>

# Consciência de nossa Interdependência

---

De todos os aspectos, esse é o central. A consciência da interdependência entre nós seres humanos, que compartilhamos essa vida na Terra, é o aspecto norteador de todas as outras facetas da Comunicação Não-Violenta.

É a consciência de que eu não consigo atender plenamente as minhas necessidades, enquanto você não estiver com as suas necessidades, também, plenamente atendidas.



# Autora

---

Jade Arantes

Co-fundadora do Instituto de Comunicação Não-Violenta Brasil

## Referências

---

KASHTAN, Miki. Artigo: Transforming Power Relations: the Invisible Revolution. Disponível em: <https://www.cnvc.org/what-nvc/articles-writings/transforming-power-relations/transforming-power-relations-invisible-revolution>

ROSENBERG, Marshall. NonViolent Communication: a Language of Life. 3rd Edition. PuddleDancer Press, 2015.

WINK, Walter. The Myth of Redemptive Violence. The Bible in Transmission, Spring 1999. Disponível em: <http://www2.goshen.edu/~joannab/women/wink99.pdf>

Mantenha-se conectado para mais publicações

acesse **[www.intitutocnvbrasil.com.br](http://www.intitutocnvbrasil.com.br)** e inscreva-se em nossa mailing

