

Necessidades

BASE PARA CONVERSAS QUE CONECTAM



na base
da conversa

“QUANDO COMPREENDEMOS AS NECESSIDADES QUE MOTIVAM O NOSSO COMPORTAMENTO E O COMPORTAMENTO DOS OUTROS, NÓS NÃO TEMOS INIMIGOS.”

MARSHALL ROSENBERG

- Pense em algo que você goste muito de fazer? R: X
- Pergunte-se: o que eu ganho quando faço X? R: Y
- Siga se perguntando: o que ganho quando tenho Y?
- Siga nesse movimento até chegar em algum lugar que te contemple (procure encontrar uma única palavra).

Essa palavra que você encontrou, muito provavelmente, está relacionada às Necessidades Humanas Universais.



O conceito das necessidades foi trazido por Marshall Rosenberg como o terceiro componente da Comunicação Não Violenta, o qual foi sintetizado por ele após a análise das principais pesquisas sobre necessidades humanas, incluindo as do chileno Manfred Max Neef, seu principal influenciador.

Esse conceito se torna muito importante por nos mostrar que todo e qualquer ser humano tem algo em comum: a busca por atender as necessidades. Nos encontramos com nossa humanidade compartilhada e, ao trazermos essa dimensão para as nossas conversas, conectamo-nos como humanos que somos.

Imagine, em um conflito, poder conversar sobre a fonte motivadora da ação de cada parte ou procurar por resoluções que atendam as necessidades de todos. Ou ainda, imagine uma decisão difícil que você precise tomar individualmente, entrando em contato com a real necessidade que o faz ponderar por cada caminho.

Esse olhar profundo nos apoia a fazer escolhas conscientes, conectadas com aquilo que é realmente importante para nós e a encontrar um caminho de benefício mútuo, quando conhecemos, também, a necessidade do outro.

Como saber o que é uma necessidade e não um desejo?

Necessidades são HUMANAS e UNIVERSAIS. — Qualquer pessoa, em qualquer status social, tempo e condição, possui as mesmas necessidades.

Por exemplo: você, o presidente do seu país e um monge necessitam de um carro? Nem todos. Carro não é uma necessidade universal. Porém, você, o presidente do seu país e um monge necessitam de liberdade? Sim. Liberdade, então, é uma necessidade humana universal.

“PARA TODA E QUALQUER AÇÃO HUMANA EXISTE UMA NECESSIDADE POR TRÁS QUE ESTÁ SENDO ATENDIDA.”

MARSHALL ROSENBERG

Para fazer essa distinção de maneira mais específica, podemos diferenciar:

Necessidade X estratégia:

Estratégias normalmente são pessoas, lugares, ações, tempo ou objetos que são ótimos caminhos para me apoiar a atender necessidades.

Estratégias estão relacionadas com:

Pessoa: sua mãe pode ser uma ótima estratégia para atender a necessidade de apoio

Lugar: o seu trabalho pode ser uma ótima estratégia para atender sua necessidade de segurança

Ação: lavar a louça pode ser uma ótima estratégia para atender necessidade de ordem

Tempo: terminar um trabalho até amanhã é uma ótima estratégia para atender necessidade de compromisso

Objeto: bicicleta pode ser uma ótima estratégia para atender a sua necessidade de locomoção



A beleza de descobrir a necessidade por trás de qualquer ação é descobrir que há diversas opções de estratégias para conquistar isso que é tão importante para nós.

Deixamos de ser carentes de estratégias específicas e, a partir dessa amplitude que as necessidades trazem, percebemos o quão poderosos somos para conquistar o que precisamos.

É também a partir dessa distinção que podemos concluir que conflitos acontecem apenas no nível das estratégias. Não há conflito no nível das necessidades.

Mas como identificar minhas necessidades?

Sentimentos são o caminho! Os sentimentos são como a fumaça, que nos conta que há fogo aceso (necessidades). É através dos sentimentos que nos conectamos com necessidades atendidas ou não, percebendo que os sentimentos que apelidamos de “desconfortáveis” nos contam que necessidades não estão sendo atendidas, e sentimentos que apelidamos de “confortáveis” nos contam que necessidades estão sendo atendidas.

Por mais que a palavra necessidade ainda carregue em nossa cultura uma sensação de escassez, não há uma relação direta de necessidades não atendidas com a busca de ações para atendê-las. Necessidades são energias que vêm e vão; nem todas serão atendidas a todo momento, porém, reconhecer que há uma necessidade viva é uma oportunidade para agir a favor dela ou enlutar a impossibilidade de atendê-la.

“AS NECESSIDADES SÃO ENERGIAS QUE VÊM E VÃO. ENERGIAS VITAIS, E NÃO BURACOS A SEREM PREENCHIDOS.”

ALAN SEID

Exercício

Pense em um conflito ou uma relação que está mais difícil hoje.

- Escreva:
 - Se essa pessoa fizesse exatamente o que eu quero, o que eu ganharia?
 - E se eu conseguisse isso, o que mais eu ganharia?
 - Siga no descascar da cebola até encontrar uma necessidade humana universal

Lembre-se de utilizar a lista de necessidades para aumentar seu vocabulário.

Se quiser caminhar para uma hipótese empática, faça o mesmo exercício imaginando quais poderiam ser as necessidades do outro, sempre lembrando que a última autoridade para dizer suas necessidades é quem as tem.

