



*Estou super curiosa para saber se você, que tem acompanhado toda a série, tem aplicado algum aprendizado em seu dia a dia, avaliando seus conflitos e o quanto isso tudo tem ajudado você (ou não) a olhar para você e para o outro de uma maneira mais empática!!*

*Me conta? Manda uma mensagem pra mim!*

No artigo anterior falamos sobre o [3º o que: o que está acontecendo entre nós!](#) Conversamos sobre a escala dos conflitos, que pode nos levar de um estado de endurecimento até aquele que vamos juntos ao abismo.

*Uma coisa é certa: ninguém um dia casou, ou aceitou um emprego, teve filhos ou entrou em uma sociedade desejando que acabasse em um cenário de conflito, não né?! E porque acaba acontecendo? Porque fomos subestimando cada noite que dormimos de bunda virada, cada “porque é assim e pronto, filho”, cada escolha de silêncio, cada deixa pra lá... e quando nos damos conta, já estamos no estágio da falta de respeito e interesse pelo outro, pela relação.*

*E como cuidamos disso? Deixando no nosso radar as nossas intenções, baseado nos princípios da CNV (Comunicação Não-Violenta). Se você não acompanhou os outros artigos, recomendo que volte lá para trazer clareza da linha de raciocínio que estamos seguindo aqui!*

*Durante as conversas, ou atitudes eu posso me perguntar: tá, to querendo ter razão ou conexão? To querendo dominar ou ser parceiro? To querendo exigir ou fazer pedidos? To querendo dizer o que eu acho ou trazer o fato? To querendo brigar, fugir, abrir mão ou minha intenção é criar um espaço para o diálogo empático?*



*E depois de tudo isso, ainda tem um ponto chave: será fundamental acolher a parte de você que ainda vai cair nos velhos padrões. Acolha-se!!*

*Talvez você, como eu, tem aproveitado esses tempos tão inseguros e sombrios de pandemia, para repensar as **prioridades da vida**, colocando no topo da lista o que realmente importa:*

- as pessoas queridas.*
- a família.*
- seu bem-estar.*
- sua paz interna.*
- sua conexão com Deus*

*Eu espero que durante essa jornada que estamos vivendo aqui, juntos, já tenha virado uma chave aí na sua cabeça. Ao mesmo tempo, talvez você tenha percebido que não é da noite pro dia que tudo isso se vai transformar, né?!*

*Eu mesma, a cada artigo reforço os novos comportamentos que quero ter, e falar sobre isso, deixar esse assunto mais presente na minha vida me ajuda muito na transformação que eu quero pra mim e pro meu mundo!*

*Quando terminar esse texto aqui, você voltará a olhar para a sua realidade, você encontrará as pessoas agindo como sempre agiram... e é fácil achar que para você "**não é possível**"... Que o seu problema é mais difícil! Mas tenho vivido experiências, escutado histórias que me dão segurança pra te dizer: **é possível sim**. A questão é que nossos padrões culturais acabam nos engolindo se a gente não tem apoio.*



*Um passo importante, no meu ponto de vista, é avisar a torcida que você está entrando no jogo!! Ou seja: deixe claro para as pessoas que você identificou que pode melhorar a SUA maneira de se comunicar e sim, está buscando novos recursos, está estudando maneiras de sair do piloto automático das suas emoções! A ideia é criar combinados, mais ou menos assim:*

*“Olha só... eu estou interessado em algo chamado CNV e quero exercitar... então vou dizer algumas coisas de maneiras diferentes de como era antes! Quero investir tempo e energia na melhoria das minhas relações, sabe?! Mas é importante pra mim que seja um processo natural, não só pra mim, mas pra você, para as pessoas... então, se em algum momento ficar muito estranho, ou desconfortável, você pode me dizer? ”*

*Mas quero te dizer uma coisa muito importante: praticar a CNV não é sair falando como um robozinho, ou ainda, todo fofinho, viu?! O objetivo desse combinado não é para que o outro não se assuste com seu novo vocabulário, não!!*

*A proposta é para que você deixe claro que está fora da sua zona de conforto, encoraja a pessoa a lhe falar quando estiver estranho sem gerar ansiedade por não saber se fala ou não fala, abre espaço para críticas construtivas e até mesmo oportunidade de conversarem sobre o assunto e aprenderem juntos!*

*Presta atenção na diferença dessas frases: “Amor, conheci uma tal de CNV que a gente precisa começar a praticar pra parar de brigar. ”*

*E agora: “Amor, conheci uma tal de CNV e eu quero começar a praticar, fez todo sentido pra mim e acredito que vai me ajudar na forma como me relaciono com as pessoas! ”*



*Diferente, não é? ” O foco é a minha transformação e não a do outro. Porque a única mudança em que posso ativamente interferir é na minha. Ninguém muda ninguém. Mas também, ninguém muda sozinho. Nos mudamos nos encontros, desde que ambos estejam dispostos a se deixar tocar pelo outro. Então o seu foco precisa estar na sua transformação e confiar que, a partir disso, o outro começará esse processo naturalmente.*

*Tá, mas que jeito tão diferente é esse? Bom, agora você vai parar de chegar dando voadeira... hahahah brincadeira!!!*

*Vamos equipar essa “caixinha de ferramentas” com 4 elementos:*

- *A observação,*
- *o sentimento,*
- *a necessidade e o fato.*

*Esse será seu modelo mental a partir de agora. Veja, eu falei modelo mental, e não seu novo vocabulário... “veja bem... quando a senhorita solicitou de uma maneira não muito gentil o meu lápis emprestado... naããão....” precisa haver autenticidade nessa fala... você continua sendo a mesma pessoa, com sua personalidade.*

*Quando está claro pra você que sua intenção é de conexão (com você e com o outro), as palavras específicas ou mais adequadas não são o mais importante. A CNV é simples, mas não é fácil.*

*Resumidamente, é trazer uma necessidade sua que não foi atendida e que gerou em você um sentimento... em um momento específico... e que, a partir do SEU olhar você faz um pedido... que só fará sentido pra você se for bom pro outro também.*

*Portanto, saímos do lugar de culpar o outro pela tristeza que você está sentindo, e sim, expressar para o outro que você está sentindo aquilo porque uma necessidade sua não foi atendida... e ele foi o premiado por despertar isso em você Rsrsrs....*



*Brincadeiras à parte,... mas não tão a parte assim tá..., porque tem muito mais a ver com você do que com o outro... **agora** foi com essa pessoa, mas pode perceber, só muda a pessoa... enquanto você não identificar a necessidade que está por trás daquele sentimento, só vai mudando a pessoa que desperta isso em você. Sabe aquela pessoa que muda de emprego e os problemas a perseguem? Aquela pessoa que diz que la na igreja dela as coisas não funcionam... mas é impressionante... nem uma das igrejas presta! Ela é que tá certa e todo mundo é que precisa pedir perdão pelos pecados!! hahahah*

*O lance aqui é uma desconstrução interna mesmo. É ressignificar que o outro não é responsável pelo que eu sinto. Ele é um espelho que me mostra o que mexe comigo.*

*Vou trazer um exemplo:*

*Maridão, no dia seguinte da festa da empresa, percebe que você tá de cara feia e faz a pergunta fatídica: Tá tudo bem? Não, não tá tudo bem...*

**A** - *“Você ficou dando mole pra Joana lá na festa e eu fiquei com cara de idiota na frente de todo mundo porque você ficou de papinho com ela no meio do salão.... você não tem vergonha não?! Me fazendo passar vergonha na frente de todo mundo.” Parece que essa conversa criou ponte ou muro entre eles?*

**B** - *“Sabe quando você estava conversando com a Joana lá na festa? Nossa...eu fiquei com muito ciúmes, queria a tua companhia e atenção e quando vi vocês dois lá... uiuiui... e aí, além do ciúme, me bateu até uma insegurança do que os outros poderiam estar pensando, sabe?! Pois é.. é importante pra mim que as pessoas vejam que nosso relacionamento é íntegro, que somos fieis... foi muito desconfortável sentir isso.” E agora? Ouve mais abertura para o outro trazer os argumentos dele?*

**A sacada é mudar o foco do que desperta meu sentimento.**



*Não sinto insegurança por que ele estava falando com a Joana, mas me sinto insegura porque a minha necessidade de integridade foi abalada ao ver ele falando com a Joana.*

*Eu não me senti insegura porque um fato aconteceu. Eu me senti insegura porque eu valorizo algo que, diante desse fato, não foi contemplado, mexeu comigo.*

*Então eu mudo o foco, meu modelo mental:*

***EU SINTO*** porque isso aconteceu x ***EU SINTO*** porque eu preciso.

*Isso me tira da dependência de atitudes, fatos, situações que eu não tenho controle e que não posso responsabilizar o outro por não cuidar disso por mim.*

*Então a principal transformação, a virada de chave é substituir o modelo mental:*

***Sinto tal coisa porque você fez... por*** ***Eu sinto tal coisa porque eu preciso...***

*Aí quando você encontra o outro em meio à um conflito, você:*

***1 - Traz o fato, sem julgamentos***, sem palavras genéricas (toda vez, você sempre, todo mundo...)

***2 - Expressa como você se sentiu*** (aqui tem alguns sentimentos “grávidos”, que carregam, na verdade, um tom de cobrança, de culpar alguém, sabe?!... me senti injustiçado, ainda tem um julgamento disfarçado de sentimento).

***3 - Revela qual necessidade não foi atendida*** e mostra pro outro a sua humanidade.

***4 - Faz um pedido que contemple a liberdade do outro escolher***. E vão reformulando esse pedido até que atenda a necessidade dos dois.



*Depois de tudo isso posso identificar que existe uma dúvida dentro de mim: será que é errado eu não querer mais encarar esse conflito? Pois é, porque aqui estamos desenhando e desejando que sejam questões onde você está disposto a pagar o preço da transformação.*

*Mas você não sente uma disposição lá do outro lado, você não precisa ficar presa (o) em um conflito sem fim. Você sempre tem caminhos para seguir.*

*Bom, além desse que estamos falando até agora, da mudança de dentro pra fora, de lidar de forma diferente com sua raiva, por exemplo, de você se comprometer com os 50% da relação... vejo ainda dois caminhos diferentes para romper com o conflito e deixar o coração tranquilo. Nem por isso, eles são fáceis de percorrer.*

*\* **DEIXE.** Quando você já investiu bastante na relação e percebeu que está partindo pra auto violência, talvez essa seja sua escolha. Fácil? Nada!*

*Com pessoas queridas, pode ser desafiador e dolorido. Mas, às vezes, se afastar é o que cuida de você. Às vezes, é até o que cuida da relação, do afeto que há. Você pode se afastar mesmo com muito amor pela pessoa. Desistir não é sinal de fracasso. Muitas vezes, é um grande sinal de respeito por si e até pelo outro.*

*\* **ACEITE.** Aceitar em paz não é fácil. Mas, em alguns casos, é possível. Por exemplo. Sua mãe, que é muito importante pra você, vem lhe visitar. E na hora das conversas, gosta de falar por longos minutos, sem chance para os outros falarem também. Escutar parece ser difícil. Com ela, você se propõe a aceitar este comportamento. Como? Eu penso coisas como: "ela tem mais idade, ela aprendeu assim, eu tenho outras pessoas com quem posso ter trocas, eu prefiro curtir a companhia dela".*



*Sim, eu lamento não ter o que eu gostaria. E acolho esse meu lamento. Mas aceito a pessoa como ela é e, neste caso, fico em paz. Para isso, preciso encontrar um **SENTIDO** profundo em deixar como está e notar que isso não me faz sofrer, de verdade. Se não chegar nisso, preciso procurar uma das outras duas opções até que a minha decisão esteja alinhada, bem acomodada em mim.*

### ***Faz sentido pra você?***

*No próximo e último artigo vou falar sobre o [5º o que: O que fazemos agora?](#) Vou te dar dicas poderosas pra **manter** esse clima de empatia, escuta, expressão autêntica e como você pode ajudar o outro nesse processo de transformação, sustentar esse campo de conexão que vocês estão criando, ok?!*

*Até lá!*



*Roberta Schiochet Schwartz  
Especialista em Metodologias  
Colaborativas e Psicologia Transpessoal  
@robertatrimtab | (47) 99918-0148*

*Artigos complementares desta série:*

1. [Série Desconflitando – “Eu comigo mesmo”](#)
2. [Série Desconflitando – “Eu e o outro”](#)
3. [Série DesConflitando – “Entre nós”](#)
4. [Série DesConflitando – “O que queremos? ”](#)
5. [Série DesConflitando – “E agora? ”](#)

