



**Minha história com a CNV
(Comunicação Não-violenta)
começou por acaso.**

*Já tinha entrado em
contato dentro de uma das
formações que fiz em Desenvolvimento Humano, mas ela me pegou pra valer
quando disse sim pra uma imersão em um final de semana!*

Sou mãe da Ana Carolina (11 anos) e do Guilherme (8 anos), esposa do Jorge, filha da Vera, facilitadora, amiga, líder de um grupo de mulheres na igreja, vizinha, entre tantas outras relações com pessoas. Todos esses “papéis” que exerço no dia-a-dia é o rico laboratório que coloco em prática esse modelo mental que a CNV me proporciona.

A proposta desse artigo é, através do que tenho aprendido e experimentado, ajudar você a ampliar o olhar dos conflitos que você tem vivido. É como se você tivesse a oportunidade de colocar uma lupa nas suas relações consigo mesmo, com o outro, com os outros e com o mundo!

Deixar no seu radar, sabe?!



Vamos ampliar nosso olhar para os relacionamentos e ver alguns dados atuais.

- Por exemplo, quase metade dos casamentos que foram desfeitos em 2019 duraram menos de 10 anos.
- 30% dos casamentos terminam em divórcio no Brasil.
- O número de divórcios realizados em cartórios no Brasil foi o maior da história no segundo semestre de 2020. Segundo um levantamento do CNB, o aumento foi de 15% em relação ao mesmo período de 2019.

São muitos os motivos, e não quero aqui entrar neles, mas tenho a certeza que grande parte deles começa pela dificuldade de se comunicar, de fazer os acordos necessários para a boa convivência.

Então se dê esse presente de reservar um tempinho para aprimorar sua forma de olhar pra você, enxergar os conflitos e as possíveis alternativas de transformação!

Vem comigo!!

Como conflito é entendido como sinônimo de dor, procuramos fugir dele.

Mas vida sem conflito não existe. Somos divergentes (que tem opiniões, pontos de vista diferentes; discordante, oposto), pois enxergamos as situações por perspectivas diferentes.

O que podemos evitar é que o conflito vire briga, ou falta de cuidado.



Nesse artigo quero falar sobre **você!** Sobre o que acontece aí dentro quando você entra em um conflito, ou quando pensa naquela conversa difícil que você precisa ter com seu amigo, sua vizinha, sua mãe, seu filho, seu cônjuge, seu líder ou seu liderado.

- **O que acontece dentro de você quando se imagina indo para essa conversa difícil, ou pior, quando já se vê dentro dela e não sabe como sair?**
- **Quando alguém pede, faz ou fala algo que você não gosta, como você reage?**
- **Já se viu investindo sua energia em ficar monitorando o outro?** Mais ou menos assim... seu colega tem mania de deixar o ar condicionado no 18 e você fica morrendo de frio... e esse assunto já está te tirando do sério. Aí, quando você menos percebe, toda vez que ele levanta e vai em direção ao controle do ar, você já para tudo o que está fazendo e fica só de butuca e diz: "olha só... todo dia é essa palhaçada... vai congelar todo mundo só porque o bonitão tá com calor... quer ver.... ó, não falei?!" E aí parece que quando encontro ele no refeitório, só vejo um controle de ar condicionado estampado na cara dele!! Minha energia fica toda concentrada nisso, é ou, não é?!

Situações na nossa família não é diferente... quando fazemos o almoço, quando chega a hora de colocar as crianças pra tomar banho, quando vamos sair pra jantar e você se vê fazendo tudo sem ajuda...

Existe um inimigo invisível que complica nossos conflitos, o paradigma do certo-errado = dualidade, pensamento binário.

No fundo tudo o que queremos é que o outro reconheça que aquilo é importante para mim, mas se eu acho que o outro não está fazendo isso, quero convencê-lo, através do julgamento e da crítica, que meu sentimento e minhas necessidades são genuínas.



O problema é que quando eu já crio na minha cabeça uma conversa onde minha vontade era chegar dando uma “voadeira” e dizer: ô seu folgado... você não está vendo que estou fazendo tudo sozinha? Com um modelo mental desse você realmente acredita que será possível existir uma conversa empática, assertiva?

O que queríamos, de verdade, era ser visto e ouvido, mas provavelmente não vai acontecer se a minha vibração interna estiver nesse lugar.

A VULNERABILIDADE tem poder de transformar as relações.

Portanto, o seu modelo mental ao ir conversar com o outro poderia ser: para além da ideia de certo e errado existe um lugar, onde podemos nos encontrar, nos escutar, e eu espero você lá!

Fácil? Eu acredito que não..., mas é possível!! Quero te ajudar a criar um primeiro movimento de como sair desse mal-estar, da raiva ou do julgamento e se dispor a encontrar o outro no lugar de escuta e empatia:

1 - Preste atenção na respiração, nas sensações físicas, no seu batimento cardíaco, na sua expressão facial, na postura dos seus ombros, peitoral... vai checando que sentimentos tem aí e vai dando nome aos bois!

2 - Escute seus pensamentos, com curiosidade: presta atenção nas generalizações, nos julgamentos e na novela dramática que você pode estar construindo na sua mente. Dizer pra você parar de julgar não vai rolar... isso é natural! O convite aqui é entender o que fazer com o julgamento assim que ele se apresenta. Ao identificar que está entrando nesse jogo, o convite é sair dele.

3 - Incômodo no conflito é um aviso de que alguma necessidade não está sendo atendida naquele momento. Quando eu não me dou conta disso, eu coloco no outro a culpa de eu estar me sentindo assim. O que pode descomplicar



um conflito então é ficar atentos às minhas necessidades e parar de responsabilizar o outro.

1. Nos vemos no 2º artigo - [Série Desconflitando – “Eu e o outro!”](#)

Boa jornada!



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

Artigos complementares desta série:

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

