

# JESUS CRISTO E A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Por José Vanderlei

- 1- O QUE É A COMUNICAÇÃO?
- 2- O QUE É A VIOLÊNCIA?
- 3- COMO ERA A COMUNICAÇÃO DE JESUS?
- 4- O QUE É A CNV?
- 5- COMO APLICAR?
- 6- EXEMPLOS
- 7- JESUS E ALGUNS EXEMPLOS DE CNV
- 8- POR QUE MUDAR?
- 9- APLICANDO A CNV NO CENTRO
- 10- APLICANDO A CNV EM CASA.

## 1- O QUE É COMUNICAÇÃO?

O assunto é da maior importância: saber se comunicar.

Comunicar é partilhar algo com alguém; é participar da vida do outro e deixar que ele participe da nossa vida também; é tornar a vida comum aos que interagem. Comunicar é um processo no qual partilhamos informações fundamentais para a vida em sociedade.

Assim, comunicamos quando falamos, quando calamos, quando escrevemos, quando usamos uma expressão gestual, quando vamos ou quando deixamos de ir, pois, como diz a canção, “tudo quer nos revelar”, tudo transmite uma mensagem, estejamos conscientes disso ou não.

Saber se comunicar, entretanto, é bem diferente de se comunicar, pura e simplesmente. Quando gritamos, quando agredimos, quando maltratamos, quando nos apropriamos do que não é nosso, estamos também nos comunicando, de alguma forma, ainda que de maneira completamente inapropriada.

Há alguns dias, colaborando com os trabalhos de uma escola pública, deparei-me com a situação de um aluno com grandes dificuldades de relacionamento interpessoal e deficiências no desempenho no processo de aprendizagem. Ocorre que este mesmo aluno, no ano anterior, era completamente diferente: amigo de todos, participativo, respeitador e com

boas notas. O que teria acontecido? A conversa com o aluno foi reveladora: “Meu pai entra em casa, fala com minha mãe e com meus irmãos, mas não fala comigo. Meu pai está de mal de mim.”

Nenhum grito, nenhuma agressão física, mas uma comunicação eivada de violência.

Será que já percebemos como a comunicação violenta, agressiva, não empática é profundamente ineficiente? Como ela rouba a oportunidade de nosso entendimento? O que este pai queria ter dito a este filho, expressando sua preocupação, seus medos, seu cuidado, seu amor, mas não conseguiu dizer?

Esta é a questão fundamental para pensarmos juntos: é pelo processo de comunicação que somos apresentados aos outros, bem como somos apresentados a nós mesmos. Comunicação é instrumento de evolução.

O Livro dos Espíritos, em sua questão 115, esclarece: “Deus criou todos os Espíritos simples e ignorantes, isto é, sem saber...”. Rumo ao cumprimento de nossa missão evolutiva é fundamental que desenvolvamos a consciência de nós mesmos, a nossa autopercepção. Para tanto, saber se comunicar é medida de urgência.

Pensando em tornar o processo de comunicação mais eficiente, mais efetivo e mais empático, o psicólogo americano Marshall Rosenberg lançou as bases da Comunicação Não Violenta, CNV, na década de 60. A abordagem havia sido inspirada no comportamento de grandes líderes contemporâneos da paz no mundo, como Martin Luther King Jr e Gandhi.

A CNV, como método que colabora para a melhoria da interação social, é profundamente simples. São apenas 4 passos. Colocá-los em prática, entretanto, exige de todos nós uma jornada de maturidade, de humildade e de disciplina.

Saiba que **OBSERVAR** é o primeiro passo, o passo inicial desta jornada. Parece simples, mas não se engane. Jesus Cristo já nos advertia há 2000 anos: “Não julgueis e não sereis julgados. Pois, vós sereis julgados com o mesmo julgamento com que julgardes; e sereis medidos, com a mesma medida com que medirdes” (Mt 7, 1-2).

Se julgássemos e invariavelmente compreendêssemos os outros e os perdoássemos, Jesus não teria nos advertido para não julgar. A questão é que quando julgamos, costumeiramente condenamos e isto afasta qualquer possibilidade de entendimento entre as pessoas.

Assim, OBSERVAR é deixar de lado os julgamentos e as interpretações pessoais e se ater pura e simplesmente ao que acontece, aos fatos. Você diria a seu filho adolescente, no acompanhamento que faz das obrigações em casa, usando a técnica da CNV, observação sem julgamento: “Filho, a louça da pia do almoço não foi lavada, mas era sua tarefa de hoje”. Se fosse julgar, por outro lado, explodiria em indignação: “Filho, você não lavou a louça do almoço até agora. Como você é preguiçoso!”.

Percebam com a comunicação violenta, que julga, provoca obstáculos ao entendimento, pois efetivamente não sabemos porque o filho deixou de fazer sua tarefa.

Como segundo passo, a CNV sugere um mapeamento dos **SENTIMENTOS** envolvidos na situação. Em nossos sentimentos, não nos sentimos dos outros. Sentimentos ditos positivos (alegria, entusiasmo, alívio, amor, etc.) são acolhidos e incentivados pela sociedade. Assim, temos a tendência de reconhecê-los e aceitá-los mais facilmente. Sentimentos negativos (raiva, mágoa, ciúmes, ódio, indignação, etc.) são socialmente afastados, e temos dificuldades em aceitá-los e reconhecê-los em nós.

Aqui está uma das grandes contribuições da CNV para nosso autoconhecimento, em nosso processo evolutivo: compreender que cada sentimento está ligado a uma necessidade pessoal. Sentimentos positivos são a sinalização de necessidades pessoais atendidas. Sentimentos negativos apontam para necessidade pessoais não atendidas.

Conhecer nossas reais necessidades é fundamental para nosso amadurecimento.

O que ocorre normalmente é que no processo de comunicação camuflamos nossas necessidades e de uma maneira totalmente ineficiente queremos que elas, mesmo assim, sejam satisfeitas. Nos exemplos anteriores, não se sabe o que o pai do aluno que ficou “de mal” do seu filho queria, quais eram as suas necessidades; no caso das louças para lavar, se os pais apenas desqualificarem o filho, o que isto gerará de transformação no lar?

Atentos aos sentimentos, é hora de passarmos ao passo seguinte: identificação de nossas **NECESSIDADES**.

Aqui, as necessidades são reconhecidas no âmbito pessoal. É aquilo que, se realizado, faria nossa vida ficar melhor. Assim, temos necessidades de “paz”, de “sermos amados”, de “sermos compreendidos”, de “sermos valorizados”, de “sermos bons pais”, de “sermos bons maridos, mulheres e filhos” etc.

O quarto passo da CNV, a sua culminância, é dirigir ao outro, àquele com quem se fala, uma PEDIDO EMPÁTICO.

O que vem a ser isto? Não se trata de qualquer pedido, mas de um pedido que, alinhado com OBSERVAÇÃO SEM JULGAR, identificação do SENTIMENTO e da real NECESSIDADE, expresse nosso desejo de entendimento, para tornar a nossa vida melhor em sociedade.

Quando chamamos o pai do aluno do exemplo acima, aquele que havia ficado de “mal” de seu filho, para conversar, ele ficou profundamente confuso para explicar o seu comportamento, pois achava que tinha sido bastante claro, ao ficar sem falar com o filho, mostrando seu aborrecimento. Depois de conversar com ele sobre os princípios da CNV, atendendo aos 4 passos da técnica, ele disse: Eu vi meu filho andando com outros adolescentes usuários de drogas (fato observável, sem julgamento); fiquei muito triste e preocupado com a situação (identificação dos sentimentos); tenho necessidade de ser um bom pai e fazer a diferença na educação de meu filho (necessidade ainda não satisfeita, pois tratava-se de um sentimento negativo, expresso anteriormente); quero pedir a ele que tome cuidado com suas companhias, que pare de andar com aquela turma.

E foi assim que ele voltou a falar com o filho, expressando agora, com clareza e empatia, toda a sua necessidade. Esta forma de se comunicar passou a ser profundamente eficiente, pois agora o filho passou a saber o que afligia o pai e pode avaliar a possibilidade de atender a seu pedido.

A CNV não é uma técnica para melhorar a comunicação do outro, mas, sim, para aperfeiçoar a nossa maneira de nos expressar. Ocorre, entretanto, que muitas vezes aquele com quem falamos não consegue alcançar a clareza na comunicação que seria desejável. Assim, podemos por meio da CNV ajudá-lo a identificar sem julgar a situação por que passa, identificação dos sentimentos e necessidades ligados à situação, bem como ajudá-lo a fazer pedidos que atendam essas necessidades.

Às vezes, a situação está claramente identificada, sem julgamentos, e os sentimentos aflorados, bastando, apenas, a expressão das necessidades e a formulação do pedido empático, para melhorar a nossa vida.

Vamos agora trazer o tema CNV para o contexto espiritual, mais precisamente lembrando algumas passagens do Evangelho de nosso Senhor Jesus Cristo, vendo como ele, o príncipe da paz, lidava com os desafios nas relações interpessoais naquele povo, daquela época.

Evidentemente não se trata aqui de medir o comportamento de Jesus pela régua da CNV. É bem o contrário. É vermos como algumas técnicas de

comunicação de hoje revelam, ainda que palidamente, a grandiosidade de um espírito puro em sua relação com a humanidade sofredora.

A CURA DO CEGO BARTIMEU (Marcos, 10:47-52) – Jesus ajuda Bartimeu a identificar suas necessidades e fazer seus pedidos.

Quando ouviu que era Jesus de Nazaré, começou a gritar: "Jesus, filho de Davi, tem misericórdia de mim!"

Muitos o repreendiam para que ficasse quieto, mas ele gritava ainda mais: "Filho de Davi, tem misericórdia de mim!"

Jesus parou e disse: "Chamem-no".

E chamaram o cego: "Ânimo! Levante-se! Ele o está chamando".

Lançando sua capa para o lado, de um salto pôs-se em pé e dirigiu-se a Jesus.

"O que você quer que eu faça?", perguntou-lhe Jesus.

O cego respondeu: "Mestre, eu quero ver!"

Vá", disse Jesus, "a sua fé o curou". Imediatamente ele recuperou a visão e seguiu Jesus pelo caminho.

Jesus, apesar dos luminosos dons espirituais que carregava, capazes de desvendar qualquer situação, pergunta a Bartimeu: "O que você quer que eu faça?". O cego responde, expressando sua necessidade e seu pedido: "Mestre, eu quero ver!".

O FILHO DA VIÚVA DE NAIM - (Lucas, 7 : 11-17) – Jesus se compadece de uma viúva, pela morte de seu único filho.

11 E aconteceu, pouco depois, ir ele à cidade chamada Naim, e com ele iam muitos dos seus discípulos e uma grande multidão. 12 E, quando chegou perto da porta da cidade, eis que levavam um defunto, filho único de sua mãe, que era viúva; e com ela ia uma grande multidão da cidade. 13 E, vendo-a, o Senhor moveu-se de íntima compaixão por ela e disse-lhe: Não chores. 14 E, chegando-se, tocou o esquife (e os que o levavam pararam) e disse: Jovem, eu te digo: Levanta-te. 15 E o defunto assentou-se e começou a falar. E entregou-o à sua mãe. 1

Jesus percebe a situação, identifica seu sentimento: compaixão. Age de acordo com sua necessidade de, naquele momento, sanar a situação aflitiva da viúva.

Por fim, uma questão que salta à vista neste estudo é a clareza no reconhecimento das reais necessidades por parte dos interlocutores de Jesus, quando em sua presença, facilitando enormemente o processo de comunicação.