

Quantas vezes te perdes no meio
de um conflito?



Recuperando o teu centro

OS 4 GRANDES ERROS A EVITAR NUM CONFLITO

António Pedro Martins

O que é um Conflito?

É um processo natural a toda a sociedade e um fenómeno necessário para a vida humana, que pode ser um fator positivo na mudança e nas relações, ou destrutivo, segundo a forma de regulá-lo. (Lederach, 1884)



Uma situação em que duas ou mais pessoas entram em oposição ou desacordo por as suas posições, interesses, necessidades, desejos ou valores serem percebidos como incompatíveis. (Torrego, 2000)

O que é a Comunicação Não-Violenta?

É uma forma de comunicar criada por Marshall Rosenberg, PhD, psicólogo norte-americano, que nos permite:

- Uma elevada qualidade de conexão, através da qual disfrutamos de uma contribuição mútua;
- Expressar o meu ponto de vista, aumentando a probabilidade de ser escutado como eu quero;
- Escutar de forma compassiva, aumentando a probabilidade de ver satisfeitas as minhas necessidades, em harmonia com as do outro;
- Escutar o que poderia ser entendido como um julgamento, uma crítica, um ataque verbal, uma culpabilização... de tal forma que eu consigo ouvir as sensações e as necessidades do outro sem me por na defensiva, e poder resolver mal-entendidos e conflitos.

A CNV tem sido usada na resolução de conflitos sociais e entre países (Palestina, Nigéria, Kosovo...), em famílias, em contextos laborais... com resultados comprovados.

Os 4 grandes erros a evitar



para resolveres conflitos e criares
harmonia nas tuas relações

1º erro

Interpretar a situação em vez de expressar o que realmente aconteceu.

Em vez de dizeres ao teu filho:

a) Chegaste atrasado à aula!

Experimenta dizer:

b) Chegaste às 8h40 e a aula começou às 8h30.

Quando escolhes a opção b) estás a informar a outra parte sobre o que realmente aconteceu, sem classificar o seu comportamento. Isto aumenta a probabilidade de seres escutada/o como pretendes e veres satisfeita a tua necessidade de cuidado com ele.

Reflete

Pensa na última vez em que te dirigiste a alguém emitindo interpretações em vez de observações concretas.

- Qual foi a reação da outra parte?
- Como te sentiste?
- Como poderias ter feito diferente?

2º erro

Dizer o que pensas em relação à situação, em vez de expressares o que sentes.

Em vez de dizeres ao teu companheiro:

a) Temos passado pouco tempo juntos. Sinto que não gostas de mim.

Experimenta dizer:

b) Temos passado pouco tempo juntos. Sinto-me só.

Quando dizemos *sinto que...*, estamos a expressar um pensamento, apesar do verbo sentir lá estar. Quando escolhemos a opção b) estamos a expressar um sentimento verdadeiro. Requer coragem para sermos vulneráveis, mas gera conexão com o outro.

Reflete...

Pensa numa situação em que te dirigiste a alguém expressando pensamentos acerca do ocorrido, em vez de expressares como te estavas a sentir.

- Qual foi a reação da outra parte?
- Como poderias ter feito diferente?

3º erro

Querer que as coisas sejam feitas à nossa maneira em vez de dizermos o que é importante para nós naquela situação.

Em vez de dizeres:

a) preciso que arrumes o teu quarto.

Experimenta dizer:

b) Para mim é importante ordem em casa...

Quando escolhemos a opção a) a pessoa não sabe porquê arrumar o quarto. Quando escolhemos a opção b) o outro vai perceber porquê, e mais facilmente o vai fazer. Todos desfrutamos de contribuir para o bem-estar dos outros.

Reflete

Quando dizes coisas como: a) "preciso de ir à praia!"; b) "preciso que me ouças!"; c) "preciso de arranjar trabalho!"; d) "preciso que vás buscar os miúdos à escola!" estás a querer que as coisas sejam feitas à tua maneira. Na verdade, o que precisas é a) de descanso e prazer; b) de ser escutada; c) de segurança financeira; d) de apoio para ir buscar os miúdos.

4º erro

Exigir em vez de pedir.

Em vez de dizeres ao teu filho:

a) desliga o telemóvel!

Experimenta dizer:

b) para mim é muito importante o teu bem-estar. Queres falar agora sobre o tempo que passas ao telemóvel?

Para que não seja escutada como exigência, antes do pedido devemos indicar o que é importante para nós naquela situação. E se a resposta for *Não* precisamos de continuar o diálogo até descobrirmos o que é importante para o outro, que lhe impede de dizer *Sim*.

Reflete

Uma das necessidades humanas universais é a Liberdade. Por isso, ninguém gosta que lhe façam exigências, porque lhe é tirada a opção de escolha. E quando não temos opção de escolha, mais cedo ou mais tarde, a exigência vai ser cobrada.

TENHO UM DESAFIO PARA TI

O teu feedback é muito importante para mim. Por isso, adorava que me disesses:

- Que conflitos estão mais presentes na tua vida (de casal, em família, no trabalho...)?
- Já conhecias estes 4 grandes erros?

Envia-me um e-mail e conta-me!

email@antoniopedromartins.com

Quem sou eu?

A minha formação de base é na área das ciências, a Física (licenciatura e mestrado). Iniciei a carreira universitária, mas mudei de rumo. A ciência não tinha respostas para as minhas inquietações, humanas. Trabalhei com diversas universidades e centros de investigação europeus e de países do antigo bloco de leste. Participei na construção do LHC (Large Hadron Collider), o maior acelerador de partículas.

Cresci no seio de uma família onde dizer não, discordar ou não obedecer a uma ordem tinha um preço muito alto, traduzido em castigos e violência física. Nunca vi uma discussão entre o meu pai e a minha mãe. Os conflitos eram evitados e a comunicação era muito pobre ou ausente. Ensinaram-me a submissão e a obediência.



Capacito e
apoio pessoas
para usarem os
Conflitos para
Fortalecerem
as suas relações

**ANTÓNIO
PEDRO
MARTINS**

www.antoniopedromartins.com
email@antoniopedromartins.com
Telefone: 351 927760986
WhatsApp/Telegram: 351 927760986