

**o**  
**percorso**

**3**

# O que eu estou passando que gostaria que você soubesse

Quando entrei no mercado de trabalho no começo da vida adulta, não tinha maturidade para entender que o que estava sendo trocado por um salário no fim do mês, não era a minha pouca experiência, mas, sim, meu tempo de vida.

Precisei viver 40 anos para entender que o nosso bem mais precioso é o tempo da vida em si, o tempo do agora que já não existe mais no momento da próxima respiração. O sistema capitalista entende isso tão bem que ele nos faz acreditar que, portanto, é o dinheiro a moeda de troca mais valiosa para se ofertar em troca do nosso recurso finito, do nosso tempo de vida.

Portanto, tratemos de nos lembrar que receber o tempo do outro e a sua presença é um dos maiores presentes que alguém pode nos dar. Não me surpreende ambas serem a mesma palavra. Estar presente para o outro é de uma generosidade tamanha que seria impossível quantificar e vender.

Mas como estar presente para o outro sem antes nos fazermos presentes para nós mesmos? É a partir da nossa capacidade de nos conectar

com nós mesmos, da nossa coragem em acessar o nosso sentir, que abriremos o campo para essa conexão. É desse lugar que a presença vai surgir.

E nessa entrega da presença, que se dá por uma escuta ativa, por um olhar empático, por uma curiosidade pelo o que o outro irá trazer para o externo, que se é possível conectar.

Para nos sentirmos humanos, precisamos sentir que estamos conectados com outro ser humano.

Marshall Rosenberg, psicólogo americano e criador do método comunicativo chamado Comunicação Não-Violenta<sup>9</sup>, ensina em um dos seus livros que a Comunicação Não Violenta nos ajuda a focar em duas perguntas essenciais: *O que está vivo em nós?* e *O que podemos fazer para tornar a vida mais maravilhosa?*<sup>10</sup>

9. wikipedia  
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Marshall\\_Rosenberg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg)

10. MARSHALL, Rosenberg. **A linguagem da paz em um mundo de conflitos**. São Paulo: Palas Athena, 2019, página 37

Segundo Marshall, se queremos viver em harmonia e em paz com o entorno, se valorizamos contribuir com o bem-estar do outro ao mesmo tempo que contribuimos com o nosso, é preciso acessar aquilo que está vivo no nosso campo emocional.

Essa, por sua vez, não deveria ser uma investigação muito difícil de se engajar, uma vez que estamos nos referindo a nós mesmos. Mas que, muito provavelmente, por causa da repressão emocional que sofremos na infância, não ganhamos um repertório próprio para identificar o que estamos sentindo e vivendo dentro de nós.

Marshall acreditava que o problema provavelmente está no modelo de educação que recebemos, um tipo de educação que prioriza o externo ao interno, e que nos desconecta da nossa natureza amorosa e compassiva. Segundo ele: *“aprendemos a pensar sobre nós mesmos e sobre os outros nos baseando em julgamentos moralizadores. Em nossa consciência temos palavras como certo, errado, bom, mau, egoísta, altruísta, terroristas, libertários. E associado a esses julgamentos há um conceito de justiça baseado no que ‘merecemos’. Se fizermos o mal, merecemos ser punidos. Se fizermos o bem, merecemos ser recompensados.”*<sup>11</sup>

*“A CNV nos ajuda a reformular a maneira pela qual nos expressamos e ouvimos os outros. Nossas palavras, em vez de serem reações repetitivas e automá-*

11. Ibid, página 28.

*ticas, tornam-se respostas conscientes, firmemente baseadas na consciência de que estamos percebendo, sentindo e desejando. Somos levados a nos expressar com honestidade e clareza, ao mesmo tempo que damos aos outros uma atenção respeitosa e empática. Em toda troca, acabamos escutando nossas necessidades mais profundas e as dos outros. A CNV nos ensina a observarmos cuidadosamente (e sermos capazes de identificar) os comportamentos e as condições que estão nos afetando.”<sup>12</sup>*

A Comunicação Não Violenta é uma combinação de pensamento e linguagem baseada na ideia de que a natureza humana se dá pela necessidade de contribuir para um bem-estar comum. O que nos difere na nossa individualidade são as estratégias que cada um escolhe usar para servir à vida. Desse modo, na essência, todos seres humanos compartilham dos mesmos sentimentos e das mesmas necessidades.

12. MARSHALL, Rosenberg.  
**Comunicação Não Violenta:**  
técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.  
São Paulo: Ágora, 2006 – página 22

## **A linguagem da conexão**

O processo oferecido por essa combinação de pensamento e linguagem à qual a CNV se refere passa por algumas etapas fundamentais. A primeira delas diz respeito aos fatos. O que de fato está acontecendo naquela situação? O exercício aqui é descrever o fato como quem descreve uma cena de filme: sem julgamentos morais.

A segunda etapa te convida a um processo de autoconexão para que se possa identificar e reconhecer aquilo que se está sentindo. Quais são os sentimentos que estão vivos em você naquele momento e/ou situação?

A terceira se dá pelo reconhecimento das nossas necessidades. Essa é a parte mais difícil na minha opinião, pois depende do tal repertório emocional que muitos de nós não recebemos na infância. No entanto, identificar as próprias necessidades é fundamental para que, como adultos, possamos nos responsabilizar pelas nossas escolhas e ações.

Como praticante e estudante da Comunicação

Não Violenta desde 2017, me vejo como uma espécie de detetive que se coloca curiosa e atenta a si mesma e ao outro. O que impulsiona alguém a se dirigir ao outro de maneira compassiva ou cruel? Quais são as necessidades não atendidas que o outro está tentando cuidar quando escolhe agir daquela maneira que me sinto confortável ou não?

13. TERRA, Ana.  
**Jornada da  
Germinação.**  
Agosto de  
2018, A Casa  
do Povo

*“O que esta pessoa pode estar buscando ou precisando, que eu imagino ser importante para todas as pessoas, inclusive eu”?*<sup>13</sup>

# Cartografia de emoções

Percorrer pela escolha da Não Violência significa assumir que irei caminhar por uma jornada que resiste à herança de padrões socioculturais de violência física e emocional. E tendo o respeito, a compreensão, a empatia e a compaixão na bagagem, também conto com a minha vulnerabilidade para me manter informada sobre o meu nível de humanidade durante a travessia.

No entanto, nesse trajeto humano, tortuoso e imprevisível, às vezes temo me perder. E se, por um lado, eu assumo um desejo de soltar o controle, por outro, vez ou outra, me projeto para acertar, prever e sustentar.

Uma vez que cuidar de clareza me traz segurança, e incluir o imprevisível compõe o campo que quero investigar, me intitulo nessa caminhada como uma “Cartógrafa das Errâncias”, em que a minha metodologia implica em cartografar o “incartografável”.

Os mapas a seguir são estratégias que encontrei para me manter no prumo e não desistir daquilo que pretendo seguir, me mantendo coerente ao que acredito, que me move e que me mantém de pé.

# Mapa da Não Violência Intrapessoal

Cartografia Digital  
28cm X 20cm  
2019

---

Ao longo do mês de Novembro de 2019, me propus a mapear as necessidades que foram atendidas durante momentos que me percebi desorganizada emocionalmente.

Usando como referência parte do inventário de Necessidades e Sentimentos do livro *Comunicação Não Violenta*, de Marshall Rosenberg, me dispus a me conectar com o meu campo emocional e, a partir disso, mapear as emoções e as necessidades não atendidas ao longo dos dias.

Durante esse mês me ancorei nas respostas que precisava para começar a investigar o que se desenrolava internamente:

- O que estou sentindo?
- Por que estou me sentindo assim?
- Se me sinto vibrando na abundância: onde foi que eu cuidei?
- Se me sinto vibrando na escassez: onde é que preciso cuidar?

Os ícones dispostos ao longo do quadro foram criados para representar as necessidades atendidas e representam a complexidade do não palpável, daquilo que não se pode quantificar.

# **MAPA DA NÃO VIOLÊNCIA INTRAPESSOAL**

---

## Mapa da não violência

representação gráfica das **necessidades atendidas**

 autoconexão	
 aceitação	
 apoio	
 aprendizado	
 autenticidade	
 autocuidado	
 autonomia	
 clareza	 igualdade
 conexão	 lazer
 companhia	 leveza
 consideração	 liberdade
 criatividade	 pertencimento
 descanso	 propósito
 diversão	 ordem
 equilíbrio	 respeito
 escuta	 segurança

### Perfil

mulher branca

41 anos

descendente de italianos e alemães

heterossexual

casada

terceiro grau completo

residente zona oeste de São Paulo

### Método

Registro diário em gráfico de 2 eixos:

x: dias do mês

y: necessidades básicas segundo Marshall Rosenberg

### Amostragem

Ambiente Domiciliar

Atividade Profissional # 1: Design Gráfico

Atividade Profissional # 2: Mentoria Financeira

### Cor

 Necessidades atendidas dentro do **ambiente domiciliar**

 Necessidades atendidas na **atividade profissional # 1**

 Necessidades atendidas na **atividade profissional # 2**



## O Corpo Entende

Série Fotográfica Digital  
2020

---

Segundo Kristin Neff, autora do livro *Self Compassion - The proven power of being kind to yourself*, quando somos capazes de nos conectarmos com aquilo que sentimos e notamos que o que está sendo vivenciado está nos fazendo sofrer, devemos simplesmente nos abraçar bem forte, de preferência tocando diretamente o próprio corpo através da nossa pele. Neff argumenta que esse gesto simples é capaz de enviar ao cérebro a mensagem de carinho, cuidado e segurança que precisamos sentir para cuidarmos das emoções dolorosas que nos fazem sofrer.

Ela afirma que ao se dar esse momento de toque, nosso corpo e nossa mente entendem que estão em companhia,

informação necessária para que o cérebro libere endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina na corrente sanguínea. A prática constante e o armazenamento dessa memória sensorial no cérebro são capazes de modificar a estrutura dos circuitos neurais, criando uma espécie de acesso rápido à sensação de bem-estar nos momentos em que entramos em um estado de vulnerabilidade.

Em *O Corpo Entende*, eu me registro forçando um sorriso e me dando um abraço nos momentos em que me percebi vulnerável no primeiro mês do meu segundo puerpério, ao longo dos dias de Abril de 2020, que coincidiu ao decreto do isolamento social, por conta da pandemia causada pela COVID-19.

05.04.2020



04.04.2020



03.04.2020



02.04.2020



10.04.2020



06.04.2020



08.04.2020



09.04.2020



13.04.2020



14.04.2020



17.04.2020



19.04.2020



22.04.2020



24.04.2020



25.04.2020



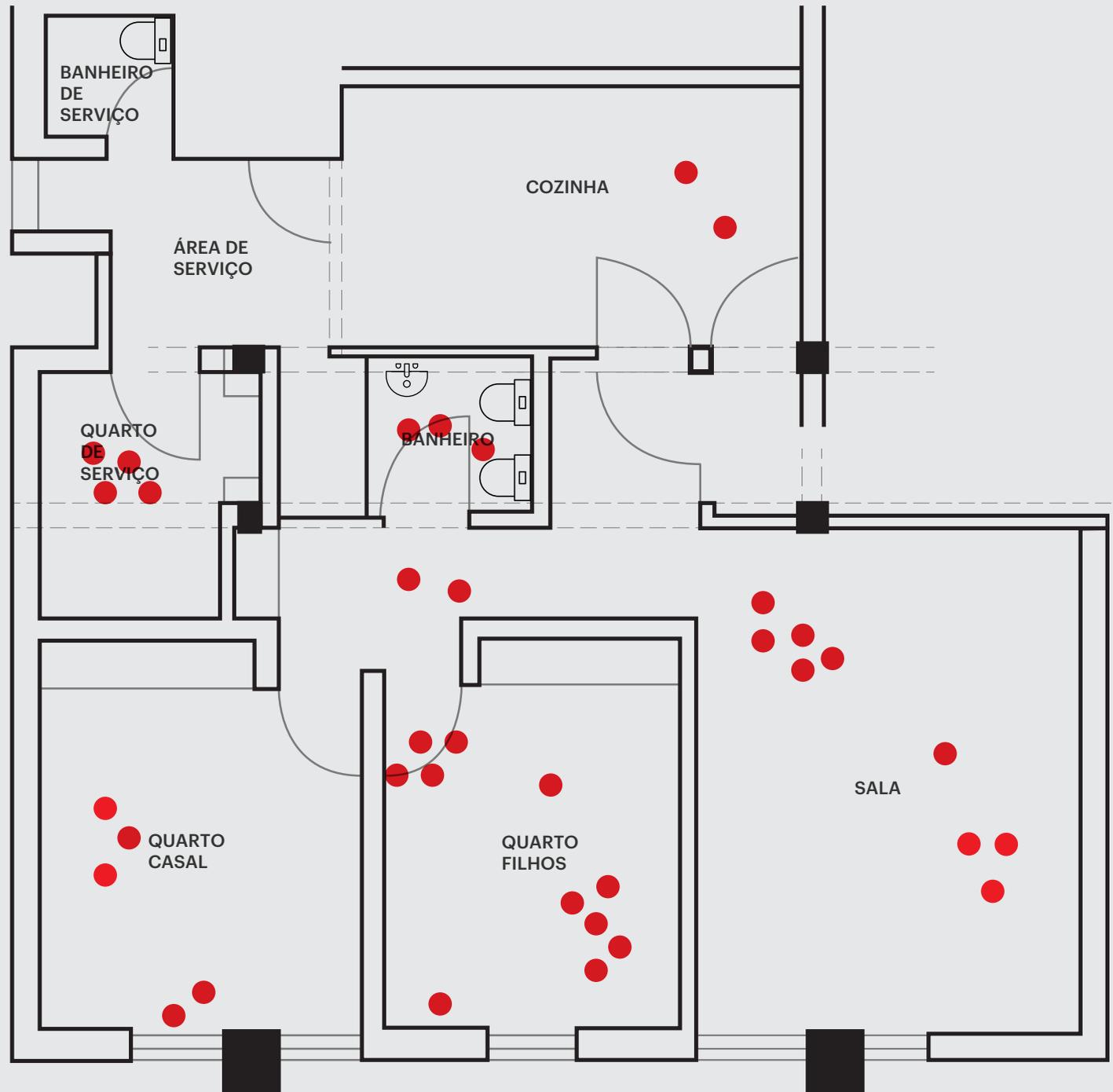
## Pontos de Conflitos

Planta Baixa com  
Interferência Digital  
17cm X 10cm  
2019

---

Experimento em que mapeio os pontos de conflito e de acolhimento dentro do ambiente domiciliar.

Nesse mapa, é possível acompanhar o registro dos espaços onde os conflitos familiares foram acolhidos e mediados pelos próprios membros da família.



## Fluxo Familiar

Cartografia Digital  
28cm X 20cm  
2020

---

Na tentativa de visualizar se o que experienciávamos na rotina familiar de fato se igualava à um aparente caos, me propus a mapear a vibração energética na minha dinâmica familiar.

Um pouco antes do começo do isolamento social ao longo da pandemia causada pela COVID-19, dividi o período do dia em 3 partes [manhã, tarde e noite] e estabeleci uma escala com 3 níveis de situações para definir a atmosfera do ambiente: **LEVE** [cor azul], **INSTÁVEL** [cor amarela clara] e **PESADO** [cor vermelha].

**LEVE** foi a definição criada para representar os períodos em que a harmonia, o apoio, a leveza, o respeito, a autonomia e o fluxo foram conceitos que vivenciamos e compartilhamos dentro de casa.

**INSTÁVEL** foi a categoria criada para representar o que

oscilava entre a eminência do conflito e do espaço seguro — aquele que se confia que se está em um ambiente em que é possível contarmos uns com os outros.

**PESADO** foi o nível criado para definir um estado compartilhado de desconforto, medo, necessidades não atendidas, pedidos de socorro e de desconexão tanto no intrapessoal quanto no interpessoal.

À medida que fomos nos tornando mais aptos a responder às demandas de nossas próprias emoções [com mais precisão e rapidez], o nível **PESADO** acabou caindo em desuso. Sentimos então de criar um nível intermediário, o **ESTRESSANTE** na cor laranja.

**ESTRESSANTE** entra na escala apontando um senso comum de que parte do todo [ou o todo] está precisando de atenção quando não estamos encontrando ferramentas e estrutura para lidar com as situações de conflito.

# 2020

M manhã  
T tarde  
N noite

leve  
instável  
estressante  
pesado

lan na escola  
sem registro

Mapeamento diário da vibração energética no âmbito privado  
sob a perspectiva dos pais  
- relacionamento sistêmico  
- núcleo familiar

## MARÇO



início do confinamento

## ABRIL



## MAIO



## JUNHO



São Paulo

## JULHO



chegada Ilhabela

São Paulo

Ilhabela

## AGOSTO



dia dourado