

### INTERVIU cu Monica Reu

Monica Reu (foto) este psiholog și este singurul trainer de comunicare nonviolentă acreditat în România.

# Ce este comunicarea nonviolentă?

Comunicarea nonviolentă poate fi un stil de viață. A-ți cunoaște nevoile interioare și a ști să le satisfaci fără a-l răni pe celălalt, iată ceva cu adevărat revoluționar! **Dar ce este CNV? Ne explică Monica Reu, singurul trainer român acreditat pentru a preda acest tip de comunicare.**

**Psychologies: Ce este comunicarea nonviolentă? Cui se datorează succesul ei?**

**Monica Reu:** Comunicarea nonviolentă (CNV) este un mod de interacțiune care facilitează schimburile între oameni și rezolvarea conflictelor în mod pașnic. Ea se concentrează asupra nevoilor și valorilor împărtășite de noi toți și încurajează folosirea unui limbaj care ne accentuează compasiunea. Mai mult decât o metodă, pentru mine, CNV este o stare de spirit, o atitudine ce are la bază intenția ca atât nevoile mele, cât și ale tale să fie la fel de importante și ca, împreună, să ajungem la acele strategii care pot duce la împlinirea lor în aceeași măsură. Noțiunile de „sacrificiu“, „compromis“ și expres-

sia „impunere a voinței cuiva“ nu fac parte din acest model. Cel care a pus bazele CNV în anii '60 este doctorul în psihologie Marshall B. Rosenberg. Dorința lui a fost aceea de a găsi și oferi lumii o alternativă la agresivitatea și violența cu care ne confruntăm adesea – și pe care el însuși le-a experimentat în copilărie, în cartierul de la marginea orașului Detroit, unde a crescut. Această dorință l-a determinat să studieze îndeaproape oamenii și comunicarea lor. Descoperirea pe care a făcut-o în urma acestui proces a fost pe cât de simplă, pe atât de transformatoare: anumite moduri de gândire și exprimare tind să ne deconecteze de forța vitală care se află în interiorul nostru și al celorlalți, pe când altele, dimpotrivă, întă-

resc această legătură. De atunci au trecut patruzeci și ceva de ani, iar CNV și-a dovedit eficiența în multe domenii ale vieții, de la relațiile de familie, până la școli, instituții publice, organizații, și chiar în medierea de conflicte internaționale. Israel, Palestina, Irlanda, Rwanda, Nigeria, Serbia, Croația sunt doar câteva exemple de țări în care metoda comunicării nonviolente este utilizată de echipele de activiști ai păcii.

**Care sunt principiile CNV?**

Principiul de bază este acela că orice acțiune umană are ca scop împlinirea unei nevoi. Descoperirea și comunicarea acestor nevoi pot consolida legăturile interumane, cooperarea și, la nivel global, pacea. ■■■



Comunicare  
nonviolentă într-un  
cadru senin: Monica  
Reu în dialog cu  
Adriana Mocca.



■ Nevoile sunt cele ce pun viața în mișcare. În clipa în care le identificăm, putem găsi și strategiile cele mai bune pentru a le împlini, păstrând în același timp în minte și în suflet respectul pentru cei care ne înconjoară. Din păcate, în viața de zi cu zi, acționăm de prea multe ori din obișnuință sau ca reacție la un anumit stimul exterior, fără să știm de fapt de ce o facem. Așadar, există un adevăr simplu: nevoile noastre pot fi eficiente împlinite numai dacă suntem conștienți de ele. Vestea bună este însă că toate nevoile pot fi satisfăcute și că avem la dispoziție nenumărate strategii pentru aceasta. Un alt principiu important al CNV este cel al asumării responsabilității sentimentelor proprii. Asta înseamnă conștientizarea faptului că trăirile mele negative nu se datorează niciodată acțiunilor celorlalți (ei sunt doar stimuli), însă adevărata lor cauză este că una sau mai multe dintre nevoile mele esențiale nu sunt împlinite. Când ajungem să ne situăm la nivelul nevoilor, ne dăm seama că aici nu există conflicte. Un exemplu? Orice ființă umană are nevoie de autonomie, indiferent de vârstă, sex sau religie. Acesta este un punct în care cu toții suntem la fel, ne putem vedea și accepta unul pe celălalt. Dar când rămânem blocați la nivelul strategiilor alese pentru împlinirea nevoii de autonomie, observăm diferențele dintre noi, și aici pot interveni disputele: un copil de doi ani nu va mânca ce-i pune mama în fârfurie; o adolescentă de 15 ani își pune un cercl în buric; un tată de familie iese o dată pe săptămână la baschet cu prietenii.

CNV ne ajută, prin conștientizarea nevoii, să ajungem conștient la acțiuni satisfăcătoare pentru toți și, mai mult, la a ști ce să-i cerem. Orice om dispune de resurse interioare extraordinare, de daruri de împărtășit și de abilitatea de a face viața mai frumoasă în fiecare clipă.

### Unde se poate aplica CNV ?

■ În toate relațiile pe care le avem: cu partenerul, cu părinții, cu copiii, cu colegii de lucru, cu subalternii sau șefii. Nu în ultimul rând, cu noi înșine! Un accent special s-a pus în ultima vreme pe latura de „schimbare socială“ posibilă prin CNV. Cum? Prin aplicarea ei în învățământ – pentru aplanarea conflictelor și îmbunătățirea comunicării între elevi, profesori și părinți –, în instituții publice, în sistemul medical și în crearea de organizații bazate pe respectul față de ființa umană.

### O putem învăța în România?

■ CNV a pătruns la noi în 2003, când Editura Elena Francisc Publishing a publicat cartea lui Marshall Rosenberg, „Comunicarea Nonviolentă, un limbaj al vieții“. La finele lui 2007 a luat naștere, la inițiativa

mea, Asociația pentru Comunicare Nonviolentă, ce are ca misiune popularizarea CNV în România, prin organizarea de workshop-uri cu trainerii internaționali, crearea de grupuri de practică și realizarea unui program de formare.

### Ce facem dacă nu ne înțelegem cu fiul/fiica adolescent/ă?

■ Cele mai multe conflicte dintre părinte și copilul lui aflat la vârsta adolescenței pornesc de la strategiile pe care adolescentul le alege pentru a-și împlini trei nevoi esențiale în formarea lui ca adult: autonomia, acceptarea, înțelegerea. Autonomia reprezintă libertatea de a-mi alege idealurile, de a avea propriul mod de a gândi, de a fi acceptat ca individualitate. E o vârstă la care vreau să fiu văzut ca ființă independentă, autonomă. Iar dacă simt că nu primesc asta, mă îmbrac în toate culorile curcubeului, îmi vopsesc părul verde, îmi pun cercl în nas, trântesc ușa..., îmi provoc părintele, mai ales dacă el se poartă ca și cum știe ce ar trebui eu să fac. În același timp, ca adolescent, am mare nevoie să mă simt acceptat așa cum sunt, iubit necondiționat. Însă, de multe ori, voi

face exact lucrurile cu efect contrar. Procesul de autodescoperire, de aflare a ceea ce vrei cu adevărat în viață, maturizarea sunt adesea anevoioase, iar înțelegerea și respectul pentru acest proces sunt esențiale în comunicarea cu persoana care îl parcurge. CNV ne oferă un model simplu pe care îl putem aplica în această relație și, mai mult, asigură un cadru în care atât nevoilor părintelui, cât și celor ale copilului li se va acorda aceeași atenție. Din nefericire, observ că în cele mai multe dintre familiile din jurul meu se comunică foarte puțin cu copiii, fie ei mai mici sau mai mari. Însă, ca să ajungem să ne înțelegem, să ne respectăm, să putem trăi în armonie, trebuie să ne cunoaștem unul pe celălalt, să ne descoperim, iar comunicarea verbală joacă un rol esențial în acest proces.

#### **Cum discutăm cu un șef abuziv?**

■ Voi folosi această întrebare ca pe o oportunitate de a introduce alte două principii ale CNV: empatia față de sine și depistarea nevoilor și sentimentelor celuilalt, chiar și atunci când el nu știe să și le exprime. Empatia față de sine este, de fapt, aplicarea modelului CNV asupra propriei persoane. În cazul în care șeful a tipat la mine, de exemplu, în sufletul meu s-au trezit poate sentimente de teamă, frustrare, furie... E foarte important să le „procesez“, să-mi dau seama de ce am nevoie în acel moment, și asta înainte de a reacționa în orice fel. Numai așa mă voi putea asigura că reacția mea va fi în armonie cu valorile mele și nu doar un răspuns la un stimul. În al doilea rând, dacă am

## CNV în cuplu

**lată un caz studiat la un workshop de CNV: forța cu care comunicarea nonviolentă a apropiat doi soți e uimitoare. Lucram asupra transformării judecăților. Soția îl catalogase pe el drept „indiferent“. El se simțea dezarmat, nu știa ce să facă cu acuzația. Am început să punem în aplicare pașii CNV...**

#### ■ **Observația... Ce anume a făcut el și i-a lăsat ei impresia că este un soț „indiferent“?**

**Ea:** L-am rugat să mă ajute să fac curățenie în casă, și el nu a făcut nimic în sensul acesta.

**El:** Așa s-a întâmplat, dar asta doar pentru că „eram epuizat după o săptămână grea la serviciu“.

#### ■ **Sentimentele ei...**

**Ea:** M-am simțit abandonată, dezamăgită, frustrată, furioasă. M-am simțit singură, tristă...

#### ■ **Nevoile ei...**

Soția nu spune nimic timp îndelungat, simțind că în toată povestea există ceva mai profund decât faptul că el nu a făcut curățenie în casă. Sentimentele enumerate sunt prea puternice.

Să fie vorba doar despre atât?! Orice trainer CNV știe că „a face curat în casă“ este o strategie, dar punctul de plecare este complet altceva.

Ei îi dau lacrimile și spune... că stă singură acasă cu copilul toată săptămâna, că vrea să-l simtă și pe el aproape, să simtă că sunt doi, că are parte de sprijin, de atenție, că e la fel de importantă pentru el ca și atunci când s-au cunoscut. El rămâne mut, o ia în brațe. Exact asta vrea și el. Așadar, nevoile ei: intimitate, sprijin, apropiere, atenție. Din acel moment, au găsit o sumedenie de strategii de împlinire a acelor nevoi, mai plăcute pentru amândoi.

**Leția învățată: o ceartă de cuplu nu e niciodată „despre curățenie“. În joc sunt lucruri mult mai profunde...**

învățat CNV, știu că în spatele tipetelor șefului meu – ca și în spatele oricărei acțiuni umane – se află o nevoie ce se cere împlinită (din păcate pentru el, nu o conștientizează, iar acesta e singurul mod în care știe să o exprime). Pot să-mi dau seama care este? Sunt dispus să contribuie la împlinirea ei? CNV este transformatoare în modul cum privim autoritatea și, din acest punct de vedere, ne ajută să depășim imaginea „dușmanului“ și să vedem omul din spatele etichetei sau al funcției.

#### **Unde se desfășoară la noi în țară training-uri de CNV?**

■ Asociația pentru Comunicare Nonviolentă (<http://acnv.web.officelive.com>) se ocupă în România cu organizarea de workshop-uri cu trainerii certificați ai Center for Nonviolent Communication – organizație cu sediul în SUA, avându-l ca director educativ pe Marshall Rosenberg. În momentul de față, în România, eu sunt singurul trainer înregistrat pentru certificare a CNV.

A CONSEMNAȚ: IULIANA ALEXA