

Se a Paz Tivesse Manual de Instruções

written by José Paulo Santos | 24 de Maio, 2026

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
José Paulo Santos



Num mundo onde todos sabem apontar o dedo, mas quase ninguém sabe traduzir o que sente, a paz tornou-se um móvel mal montado: instável, ruidoso e sempre “culpa do outro”. Talvez não nos falte vontade de convivência – falta-nos, isso sim, a linguagem para a construir.

Há pessoas que tratam a paz como se viesse numa caixa do IKEA: desmontada, com um parafuso a mais e um manual em sueco que ninguém lê até ao fim. Depois queixam-se. A mesa abana, a conversa abana, a vida abana – e a culpa é sempre do outro, que não apertou bem as porcas da convivência.

Vivemos, curiosamente, num tempo em que todos sabem o que os outros fazem mal. É quase uma competência transversal: apontar, criticar, comentar. Há especialistas em defeitos

alheios que nunca frequentaram uma única aula de si mesmos. E assim vamos, entre o “ele devia”, o “ela não podia”, o “isto é inadmissível” – uma língua inteira feita de julgamentos, mas pobre, pobrezinha, quando chega a hora de dizer o essencial: o que sinto, do que preciso.

Porque é aqui que a conversa tropeça.

Há dias em que assisto a diálogos que parecem duelos de esgrima: cada frase é um ataque, cada resposta uma defesa. Ninguém está ali para compreender; todos estão ali para ganhar. E, no entanto, quando a batalha termina, há sempre dois derrotados. Um fica com razão, o outro com mágoa – e nenhum com ligação.

A Comunicação Não Violenta, esse nome que muitos repetem como quem cita um tratado exótico, não é um verniz de boas maneiras. Não é falar baixinho nem dizer “por favor” entre duas farpas. É, antes de mais, um exercício radical de honestidade: parar, escutar-se, traduzir o turbilhão interno em palavras que não ferem – e, sobretudo, que revelam.

Mas isso exige um gesto raro: descer da torre das certezas.

Dizer “*fico frustrado quando não respondes*” em vez de “*és sempre irresponsável*” parece simples. E é. Mas não é fácil. Porque o primeiro implica exposição; o segundo, defesa. No primeiro, mostro-me; no segundo, escondo-me atrás de um rótulo que se cola ao outro, mas que me protege.

E há algo de profundamente humano nesse medo. Fomos ensinados a argumentar, raramente a sentir. Aprendemos a conjugar verbos, mas não sentimentos. Dizemos “*eu acho*” com fluência, mas tropeçamos no “*eu sinto*”. E quando, por milagre, conseguimos nomear o que sentimos, quase nunca sabemos dar o passo seguinte: reconhecer a necessidade que pulsa por trás desse sentir.

Ora, sem essa gramática íntima, qualquer conversa é um campo

minado.

Recordo-me de uma pequena história na aldeia: dois vizinhos discutiam por causa de uma árvore. Um dizia que roubava luz; o outro, que dava sombra. Durante semanas, trocaram acusações como quem troca pedras. Até que alguém, cansado do ruído, perguntou: “O que é que cada um realmente precisa?” Um queria luminosidade para trabalhar em casa; o outro procurava frescura para suportar o calor. Não era a árvore o problema – eram duas necessidades legítimas, mal traduzidas.

Se continuassem no idioma da crítica, a árvore acabaria por ser cortada e a relação com ela. Mas, naquele instante de clareza, surgiu uma outra possibilidade: podar em vez de destruir. Ajustar em vez de vencer.

Talvez a paz resida precisamente aí – nesse intervalo invisível entre o impulso e a palavra. Nesse segundo em que posso escolher não disparar um julgamento, mas formular um pedido. Não acusar, mas revelar. Não ganhar, mas ligar.

Marshall Rosenberg sublinha que toda a ação humana pode ser compreendida como uma tentativa – muitas vezes desajeitada – de satisfazer necessidades fundamentais (Marshall B. Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Life*, 2003). E se assim é, cada conflito deixa de ser uma guerra para passar a ser uma tradução falhada.

O problema é que preferimos ser tradutores do erro alheio do que intérpretes de nós próprios.

Talvez por isso haja tanta gente cansada de gente. Não porque os outros sejam difíceis – embora o sejam, como nós –, mas porque insistimos em falar dialetos que ninguém entende. Gritamos “respeita-me” com palavras de ataque, pedimos proximidade com gestos de afastamento, exigimos escuta enquanto não ouvimos.

E depois, claro, concluimos: “as pessoas são impossíveis”.

Não são. São, isso sim, profundamente necessitadas – de reconhecimento, de segurança, de sentido, de pertença. E quando essas necessidades ficam sem voz, encontram outras saídas: a crítica, a ironia, o desprezo. Linguagens de substituição, como próteses mal adaptadas.

Talvez esteja na altura de aprender uma língua nova. Ou, melhor dizendo, de recuperar uma língua antiga que esquecemos: a do sentir claramente e do pedir honesto.

Há ainda um equívoco persistente: a ideia de que a Comunicação Não Violenta é um luxo emocional, uma espécie de sofisticação para tempos de abundância. Nada mais enganador. A CNV revela-se precisamente nos contextos onde a violência sutil da linguagem mais corrói: nas escolas, nas famílias, nas organizações. A ausência de palavras para nomear sentimentos e necessidades não é um detalhe – é um vazio que acaba por ser preenchido por críticas, acusações e distâncias.

E depois há a pressa. Essa urgência contemporânea que nos rouba a pausa onde a consciência poderia nascer. Queremos respostas imediatas, mas esquecemo-nos de que a lucidez interior não responde por impulso. Reconhecer o que sinto pede tempo; identificar o que preciso pede ainda mais. Sem esse espaço, reagimos em automatismo, repetindo padrões. A CNV é, antes de tudo, um convite à desaceleração.

Mas há também resistência. Porque falar de sentimentos continua, para muitos, a soar a fragilidade. Como se nomear o medo ou a tristeza nos diminuísse. No entanto, como defende Thomas d'Ansembourg, grande divulgador da Comunicação Não Violenta na Europa, “parar de ser simpático e tornar-se verdadeiro” implica aprender a escutar-se a si mesmo antes de falar ao outro (Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, 2001). Parafraseando-o, a autenticidade não fragiliza – estrutura.

Talvez por isso esta aprendizagem seja, em grande parte, uma

desaprendizagem. Desaprender o julgamento, o reflexo de catalogar o outro, a necessidade de ter razão. Desaprender a ideia de que o conflito é um erro, quando pode ser um revelador. Um espelho exigente, mas necessário.

E quando esse exercício começa a acontecer – ainda que de forma imperfeita – algo muda. As conversas deixam de ser campos de batalha e tornam-se espaço de encontro. Surge uma curiosidade nova: *“o que estará por detrás disto?”* Em vez de uma sentença, uma pergunta. E toda a pergunta genuína é já um gesto de paz.

Há, contudo, um último obstáculo: a expectativa de reciprocidade imediata. Queremos praticar esta linguagem, mas só se o outro estiver à altura. E desistimos à primeira resposta brusca. No entanto, comunicar de forma consciente não é um contrato bilateral; é um compromisso pessoal. A qualidade da nossa presença altera o campo, mesmo quando o outro ainda fala noutra língua.

Como assinala Carl Rogers, quando alguém nos escuta sem julgamento nem tentativa de controlo, cria-se um espaço raro de transformação (Carl Rogers, *On Becoming a Person*, 1961). E talvez seja isso que verdadeiramente escasseia: espaços onde possamos existir sem defesa.

E, quem sabe, nesse gesto aparentemente simples – escutar, nomear, pedir – possamos substituir o ruído das acusações por uma linguagem mais humana. Não perfeita, nunca perfeita. Mas suficientemente clara para que, no meio do caos quotidiano, ainda seja possível reconhecer no outro não um adversário, mas alguém que, como nós, só está a tentar cuidar das suas necessidades da melhor forma que sabe.

Porque a paz não vem com instruções. Mas talvez venha com prática.