

CLÁUDIO THEBAS

Ser

Bom

Não é ser

Bonzinho

Coautor
do best-seller
*O palhaço e o
psicanalista*

Como a comunicação não violenta
e a arte do palhaço podem te ajudar
a identificar e expressar as suas
necessidades de maneira clara e autêntica
– e evitar julgamentos, como o deste título

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

CLÁUDIO THEBAS

Ser

Bom

Não é ser

Bonzinho

**Como a comunicação não violenta
e a arte do palhaço podem te ajudar
a identificar e expressar as suas
necessidades de maneira clara e autêntica
– e evitar julgamentos, como o deste título**

Copyright © Cláudio Thebas, 2021
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021
Todos os direitos reservados.

Preparação: Renata Mello

Revisão: Franciane Batagin, Fernanda Guerriero Antunes e

Departamento editorial da Editora Planeta

Diagramação: 3Pontos Apoio Editorial

Capa: Roberta Yda Yamamoto / Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Thebas, Cláudio

Ser bom não é ser bonzinho: como a comunicação não violenta e a arte do palhaço podem te ajudar a identificar e expressar as suas necessidades de maneira clara e autêntica – e evitar julgamentos, como o deste título / Cláudio Thebas. – São Paulo: Planeta, 2021.

208 p.

ISBN 978-65-5535-365-5

1. Relações humanas 2. Comunicação não violenta 3. Palhaços
4. Autoconhecimento I. Título

21-1194

CDD 158.2

Índice para catálogo sistemático:

1. Relações humanas

2021

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra 986 – 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

Prefácio por Carolina Nalon.	9
Preâmbulo: entre um taxista e um gigante	13
CAPÍTULO 1 Inquietações.....	17
CAPÍTULO 2 A comunicação não violenta e a arte do palhaço	21
CAPÍTULO 3 A fresta	25
CAPÍTULO 4 Você, seu vizinho e o Exército romano	27
CAPÍTULO 5 Atrás da muralha tem uma pessoa com medo	29
CAPÍTULO 6 Ser pacífico não é ser passivo.....	34
CAPÍTULO 7 Reagir não é (necessariamente) revidar	38

CAPÍTULO 8	
Sinceridade não é franqueza	41
CAPÍTULO 9	
Compaixão não é complacência	44
CAPÍTULO 10	
Compreender não é concordar	47
CAPÍTULO 11	
Responsabilidade não é culpa	51
CAPÍTULO 12	
Ser bom não é ser bonzinho	55
CAPÍTULO 13	
Escolhas e decisões - a história de Jo Berry e Pat Magee	58
CAPÍTULO 14	
O jogo da sua/minha história	63
CAPÍTULO 15	
Comunicações alienantes da vida	68
CAPÍTULO 16	
Eu, meu filho e as lições das lições de casa	73
CAPÍTULO 17	
Os quatro tempos da comunicação não violenta	77
CAPÍTULO 18	
A escuta	92
CAPÍTULO 19	
As duas partes da comunicação não violenta	98
CAPÍTULO 20	
O julgamento do julgamento.	100
CAPÍTULO 21	
Arriscar é preciso	106
CAPÍTULO 22	
O jogo do lobo.	114

CAPÍTULO 23

É possível liderar e educar sem fazer exigências?120

CAPÍTULO 24

Breve introdução à escuta lúdica.128

CAPÍTULO 25

É preciso juntar as nossas forças amadas.130

CAPÍTULO 26

O jogo da busca pelo tesouro133

CAPÍTULO 27

A mágica.136

CAPÍTULO 28

A vulnerabilidade e o alfaite de armaduras140

CAPÍTULO 29

A história de um liquidificador abandonado pelo pai
(ou: sobre a coragem da vulnerabilidade)160

CAPÍTULO 30

Presença aqui e agora e de dentro para fora167

CAPÍTULO 31

Sempre aparece um cachorro no meio da roda172

CAPÍTULO 32

O conflito se escala para baixo175

CAPÍTULO 33

Encare a construção da paz como uma arte ou uma
brincadeira181

CAPÍTULO 34

As palavras condensam universos.196

CAPÍTULO 35

Truco! Ou: como podem ser surpreendentes os gestos
de amor198

CAPÍTULO 36

Janelas, frestas, portas, palavras; é preciso correr o risco.202

1 | Inquietações

Quando a editora me convidou para escrever este livro sobre comunicação não violenta a partir do meu olhar de educador e palhaço, fui tomado por inúmeros sentimentos intensos e conflitantes. A primeira sensação foi de euforia. O convite vinha muito ao encontro das investigações que tenho feito acerca do entrelaçamento e da complementaridade entre a linguagem do palhaço (profissão que exerço há quase vinte e cinco anos) e a comunicação não violenta. Cheguei em casa feliz da vida e comemorei com a minha esposa tomando um vinho. No entanto, assim que fui para a cama e botei a cabeça no travesseiro, a euforia foi se transformando em angústia. Seria legítimo escrever este livro? Entendo tanto assim de comunicação não violenta? E as encrencas em que vez ou outra acabo me envolvendo? Quantas vezes na minha vida já explodi, despejando sobre os outros afetos que não tinham nada a ver com eles, exatamente como o motorista de táxi fez comigo? Quantas vezes fui o “gigante enfurecido” com filhos, enteadas, esposa, amigos, parceiros de trabalho?

Assim como uma andorinha não faz verão, uma inquietação não faz insônia: passei boa parte da noite frente a frente com meu *ditadorzinho* interno, que adora distribuir ordens e sentenças, percebendo o quanto este pequeno ditador (será tão pequeno assim?) exerce poder sobre meus atos. Fui também visitado pela memória das recentes discussões bem pouco amistosas em que me envolvi por conta das eleições de 2018. Um amigo querido me disse que naquele ano não houve Natal em sua casa, mas sim Dia das Bruxas. Por aqui confesso que também houve menos doçura e mais travessura nas conversas familiares. Essas lembranças noturnas abriram a porta para várias perguntas e incertezas: o que eu queria dizer neste livro? Quais exemplos eu poderia passar? Lembrei da célebre história em que uma mulher pede a Gandhi que ele aconselhe seu filho pequeno a não comer mais açúcar.¹ Surpreso com o pedido, ele pensa uns instantes e pede que ela retorne com a criança dali a duas semanas. Passado esse período, batem na sua porta e lá está a mulher com a criança. Gandhi então se abaixa, olha o menininho nos olhos e diz: “Filho, você não devia continuar comendo açúcar. Faz muito mal para a saúde, está bem?”. A mãe não se conforma com aquilo. “Por que você nos fez esperar duas semanas para dar o conselho?” E ele responde: “Porque duas semanas atrás eu ainda comia açúcar”.

Admito que a crise “escrevo/não escrevo” se dissipou com a noite, e sei que isso só aconteceu porque me permiti acolher, hospedar e conversar com os desagradáveis visitantes noturnos. Levantei-me mais tranquilo e – como você já percebeu – decidido a aceitar o desafio. Saí da cama menos especialista, mais aprendiz e mais humano.

1. COELHO, P. De ensinar. G1, 23 jan. 2009. Disponível em: <http://g1.globo.com/platb/paulocoelho/2009/01/23/de-ensinar/>. Acesso em: 03 mar. 2021.

A comunicação não violenta e a arte do palhaço, linguagens que vou abordar aqui, não são fórmulas mágicas que transformam nosso jeito de nos relacionar em um piscar de olhos. Autoconhecimento e relacionamento humano são processos construídos ao longo de uma vida. A gente devia ter uma plaquinha no peito: “Desculpem-me pelo transtorno, estamos em obras para melhor atendê-los”. Essa é a beleza da coisa. O movimento.

A travessia da aflição noturna me fez compreender que minhas dúvidas e inquietações não me pediam para que eu negasse o convite, mas sim que as levasse em consideração na hora de escrever este livro. Foi o que procurei fazer. Escrevi de mãos dadas com as minhas imperfeições e incertezas. Reconheço que, infelizmente, ainda consumo mais do que gostaria do açúcar da violência, mas justamente por isso venho construindo um amplo repertório de tentativas de uma boa dieta. Teorias e práticas que venho colecionando. Há mais de trinta anos investigo a escuta e a conexão humana com crianças e adultos em espaços que se convencionou chamar de aula, mas que sempre chamei de encontros. Este livro é a partilha desse repertório por meio de histórias como as do taxista, alguma teoria aprendida e construída, alguns jogos que acredito que possam ajudar a iluminar certos conceitos e reflexões sobre o que considero o entrelaçamento entre a comunicação não violenta e a linguagem do palhaço.

Na época do encontro com o motorista de táxi, eu ainda não conhecia a CNV, mas já era palhaço e sei que isso me ajudou a agir daquela maneira. Mas, honestamente? No momento em que tudo aconteceu, nem pensei no que estava fazendo. Apenas me afetei e fui movido por uma força muito poderosa que brotou lá de dentro sem que eu tivesse consciência: a intenção genuína de não violência. Acredito que essa pode ter sido a razão pela qual você tenha adquirido este livro: o desejo de

construir relações mais harmônicas, autênticas, íntegras e, por isso, saudáveis.

Espero que este conteúdo possa inspirar você nesse sentido, e que daqui a alguns meses, quando o livro estiver em suas mãos, eu esteja comendo menos açúcar.

PAIDÓS