



Comunicação Não violenta

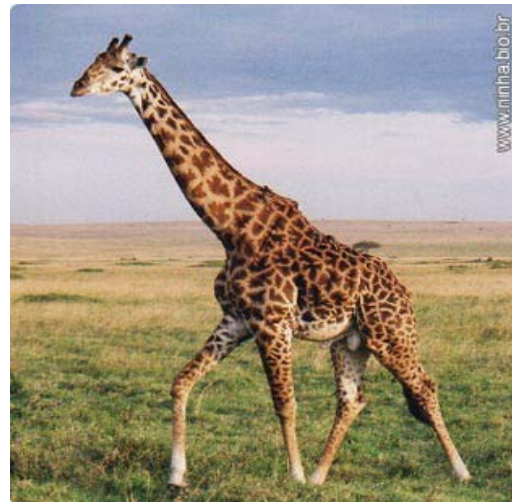
Gestão NRE Maringá

- **Marshall B. Rosenberg, psicólogo americano, cresceu em um bairro violento de Detroit e desde cedo se interessou por questões relacionadas a violência, por ter presenciado cenas de violência, geradas por conflitos raciais e depois ele mesmo ser vítima de violência na escola. Sua pesquisa resultou no método de comunicação denominada **COMUNICAÇÃO NÃO - VIOLENTA.****

- **Para Rosenberg (2006, p. 19) o ser humano é naturalmente compassivo, por essa razão denominou a CNV de comunicação compassiva, linguagem do coração ou linguagem da compaixão.**
- **Se o ser humano é naturalmente compassivo, o que acontece que nos desliga de nossa natureza compassiva, levando nos a um comportamento de forma violenta e explorar os outros?**
- **E o que permite que algumas pessoas permanecem ligada a sua natureza compassiva mesmo nas circunstâncias penosas?**

- **Símbolos da Comunicação não - violenta:**

- **Girafa-** Sua linguagem visa identificar a necessidade e o sentimento expresso pelo outro através das palavras e atitudes.



- **Chacal ou Lobo-** A linguagem chacal ou lobo, assume forma de julgamentos moralistas, ela gira em torno de quem está certo e quem está errado, quem é bom ou mal. Transfere responsabilidades para os outros ou assume responsabilidades que não são suas.



- Segundo Rosenberg, É a maneira como falamos e ouvimos os outros que está a chave para o problema das desavenças e discórdias.



PALAVRAS SÃO JANELAS (OU SÃO PAREDES?)

- Sinto-me tão condenada por suas palavras.
- Tão julgada e dispensada.
- Antes de ir, preciso saber:
- Foi isso que você quis dizer?
- Antes que eu me levante em minha defesa,
- Antes que eu fale com mágoa ou medo.
- Antes que eu erga aquela muralha de palavras.
- Responda: eu realmente ouvi isso?
- Palavras são janelas ou são paredes.
- Elas nos condenam ou libertam.
- Quando eu falar e quando eu ouvir,
- Que a luz do amor brilhe através de mim

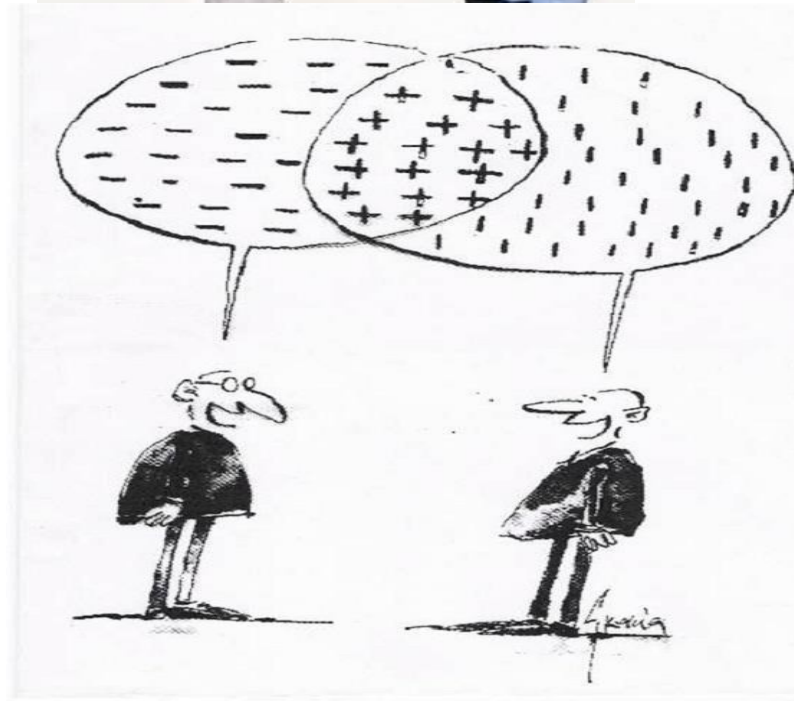
- Há coisas que preciso dizer,
- Coisas que significam muito para mim.
- Se minhas palavras não forem claras,
- Você me ajudará a me liberta?
- Se pareci menosprezar você,
- Se você sentir que não me importei,
- Tente escutar por entre as minhas palavras
- Os sentimentos que compartilhamos.
- **Ruth Berermeyer** - Livro Comunicação não Violenta

A violência pode ser silenciosa

- Podemos passar uma vida inteira com uma sensação de vazio, vivendo de forma apática, fria e superficial, mas completamente crédulos de que está tudo bem.
- Muitas pessoas passam uma vida inteira se comunicando de maneira desconsiderada ou até mesmo violenta, sem que se deem conta disso. Acabam, por consequência, não estabelecendo relações significativas e íntimas e acham que está tudo bem, que é assim mesmo.
- Como resultado, podem surgir camadas internas de ressentimento, raiva e frustração, pois a pessoa nunca se sente realmente parte de algo enriquecedor.

Os quatros componentes da CNV:

- **Observação**
- **Sentimento**
- **Necessidades**
- **Pedidos**



observação

- Ser capaz de articular essa observação sem fazer nenhum julgamento, simplesmente dizer o que nos agrada ou não naquilo que as pessoas estão fazendo. (distinção entre observação e juízo de valor)
- Ex: Pela segunda vez essa semana o Marcelo chegou atrasado.

sentimento

- Como nos sentimos ao observar aquela ação: magoados assustados, alegre, divertido, irritado. Etc. (Distinção entre sentimento e opiniões)
- Ex: Eu fico muito irritado, pelo fato de Marcelo chegar pela segunda vez na semana atrasado no trabalho.

necessidades

- Reconhecemos quais de nossas necessidades estão ligadas ao sentimento que identificamos. (distinção entre necessidade e estratégias).
- Ex: Eu preciso que Marcelo não chegue atrasado no trabalho.

pedido

- Diante das nossas necessidades, fazemos o pedido daquilo que precisamos.
- EX: Marcelo, certamente você tem algum motivo para chegar atrasado duas vezes na mesma semana, mas gostaria que você percebesse que essa atitude me deixa irritado, pois atrapalha a organização do trabalho. Você poderia chegar na hora certa, como os demais funcionários? (distinção entre pedidos e exigências e ameaça)

Quando nossas necessidades são atendidas:

agradecidos

confiantes

inspirados

alegres

confortáveis

intrigados

alertas

contentes

orgulhosos

aliviados

esperançosos

otimistas

cheios de energia

estimulados

realizados

comovidos

surpreso

Quando necessidades não são
atendidas:

aborrecidos	desorientado s	perturbados
confusos	frustrados	preocupados
constrangidos	impacientes	relutantes
desapontados	intrigados	saturados
desconfortáveis	irados	solitários
desencorajados	irritados	tristes
desesperançado s	nervosos	

-
- **Comunicação que bloqueia a compaixão:**
-
- **Julgamentos moralizadores (julgar o outro expressa nossa necessidade de valores)**
-
- **Posso lidar com você me dizendo**
- **O que eu fiz ou deixei de fazer**
- **E posso lidar com**
- **Com suas interpretações**
- **Mas por favor não mistura as duas coisas.**
-
-
- **Diga-me que você está decepcionada**
- **Com as tarefas inacabadas que você vê**
- **Mas me chamar de “irresponsável”**
- **Não é um modo de me motivar.**
- **(...)**
- **Marshall Rosenberg**

- **Fazer comparações (comparar é uma forma de julgamento) Ex: Seu irmão é excelente companheiro de trabalho e você só dá problemas.**
- **Negação de Responsabilidade : “ Fiz isso porque me deu vontade, sou uma pessoa instintiva” (personalidade).**
- **Ofendi ele porque me provocou (ação do outro)**

- Alguns exemplos nos quais ameaçamos e chantageamos:
- Eu fiz seu trabalho aquele dia e agora você se nega a fazer o meu. De verdade, nunca mais peça nada para mim!
- Eu sou o funcionário mais antigo da escola sei o que é melhor para os alunos. Se fizer isso causará uma decepção profunda no meu coração.

- **“A CNV nos ajuda a ligarmos uns aos outros e a nós mesmos, possibilitando que nossa compaixão natural floresça. Ela nos guia no processo de reformular a maneira pela qual nos expressamos e escutamos o outro, mediante a concentração em quatro áreas: o que observamos, o que sentimos, do que necessitamos e o que pedimos para enriquecer nossa vida”.**

- **Muitos dos problemas que atravessamos nos relacionamentos pessoais e profissionais poderiam ser resolvidos se tivéssemos a habilidade de criar uma comunicação cheia de empatia e compaixão, fundamentada na ideia de uma vida mais rica e harmoniosa com os outros.**

Empatia definição:

- Capacidade de compreender o sentimento ou reação da outra pessoa imaginando-se nas mesmas circunstâncias.
- Capacidade de se identificar com outra pessoa; faculdade de compreender emocionalmente outra pessoa.



Atividade Prática - Árvore dos valores

- A intenção é construir uma árvore, cujas folhas representarão os valores. Assim, cada participante receberá uma “folha” e escreverá um valor/sentimento/emoção relacionado com a comunicação não violenta no espaço de trabalho. Ao final, será montada essa árvore e colocada em local de destaque na escola.



Referências

Anexos – Sugestão de leitura