

NOSSA PAZ
DO QUE ERA DIVIDIDO,
FEZ UMA UNIDADE”.
(EF 2.14A)

“FRATERNIDADE E
DIÁLOGO: COMPROMISSO
DE AMOR”



A Comunicação Não-Violenta

Encontro de Formação da CFE2021
3º Dia

Texto-base

- Grande ciranda ecumênica do diálogo e do amor.
- **Como anunciar a Boa-Nova de Jesus Cristo em períodos turbulentos como o atual?**
 - Conflitos, violências, racismos, xenofobias e outras práticas de ódio.
- Refletindo sobre **possíveis caminhos para o diálogo e a construção de pontes de amor e paz em lugar dos muros de ódio**, queremos explicitar os sinais da “nova humanidade nascida em Cristo” que está presente entre nós.



Nossa realidade

- Conflitos:
 - Pré-conceitos, ignorância, falta de conhecimento do outro.
 - Estimular hostilidades, reivindicar pureza e segregações, ter visão binária (certo e errado).
- Ambientes hostis:
 - Virtuais ou presenciais.
- Polaridade de visões, opiniões e posições: o diferente é ameaça, por isso, é preciso separar!



Gerações

Religiões

Comunidades
Eclesiais

**Como promover o diálogo com as crianças,
adolescentes e jovens no ambiente escolar?**

Famílias

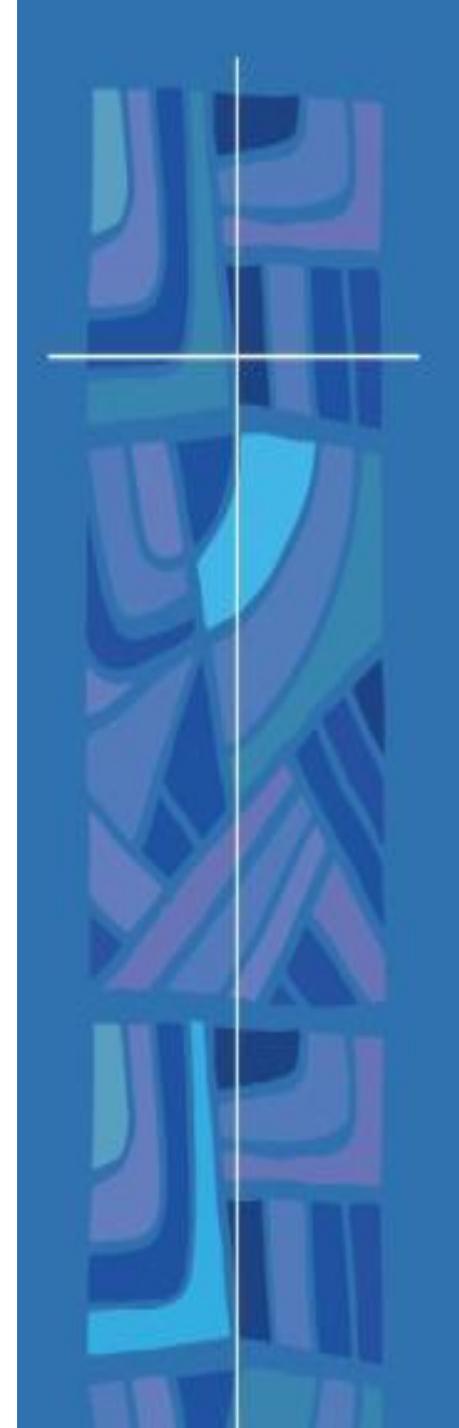
Ambiente
profissional

Saberes



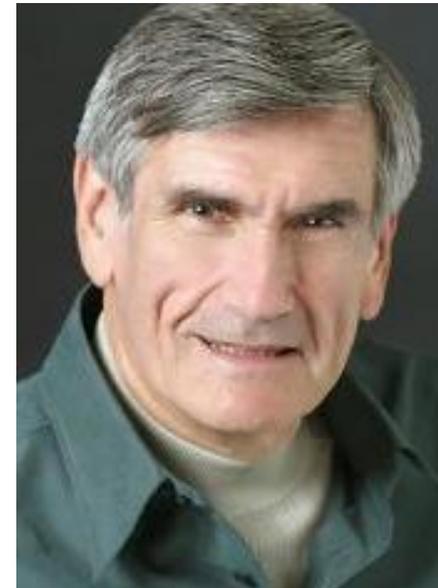
Diálogo

- Se abrir para conhecer o outro, reconhecer o valor naquela história.
- A ponte é sustentada por duas colunas: comunicação e amor!
- Comunicação Não-Violenta:
 - Abordagem da comunicação
 - Compreende as habilidades de falar e ouvir
 - Leva os indivíduos a se entregarem de coração
 - Possibilita a conexão consigo e com os outros
 - Desenvolve a compaixão



Comunicação Não-Violenta (CNV)

É uma metodologia comunicacional desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg voltada para aprimorar os relacionamentos interpessoais e diminuir a violência no mundo.





“Embora possamos não considerar “violenta” a maneira de falarmos, nossas palavras muitas vezes levam à mágoa e à dor, seja para os outros ou para nós mesmos.”

(Marshall Rosenberg)

Comunicação violenta

Existem várias formas de comunicação violenta que praticamos sem ter plena consciência:

- Julgamentos
- Bullying
- Transferência de culpa
- Discriminação
- Falar sem escutar
- Criticar os outros e a nós mesmos
- Reação com raiva
- Agir na defensiva



Qual o objetivo da CNV?

“O objetivo da CNV não é mudar as pessoas e o seu comportamento para conseguirmos o que queremos, mas sim, estabelecer relacionamentos baseados em honestidade e empatia, que acabarão atendendo às necessidades de todos”.

(Marshall Rosenberg)



Qual o objetivo da CNV?

- **Consciência:** conjunto de princípios para uma vida com mais compaixão, colaboração, coragem e autenticidade.
- **Linguagem:** entender como as palavras contribuem para conectar ou distanciar.
- **Comunicação:** saber como pedir o que queremos, como ouvir os outros, mesmo quando há discordância, e como encontrar soluções boas para todos.
- **Meios de influência:** dividir o poder com os outros ao invés de utilizar o poder sobre os outros.



Para quem se destina?

Toda pessoa que deseja ser mais:

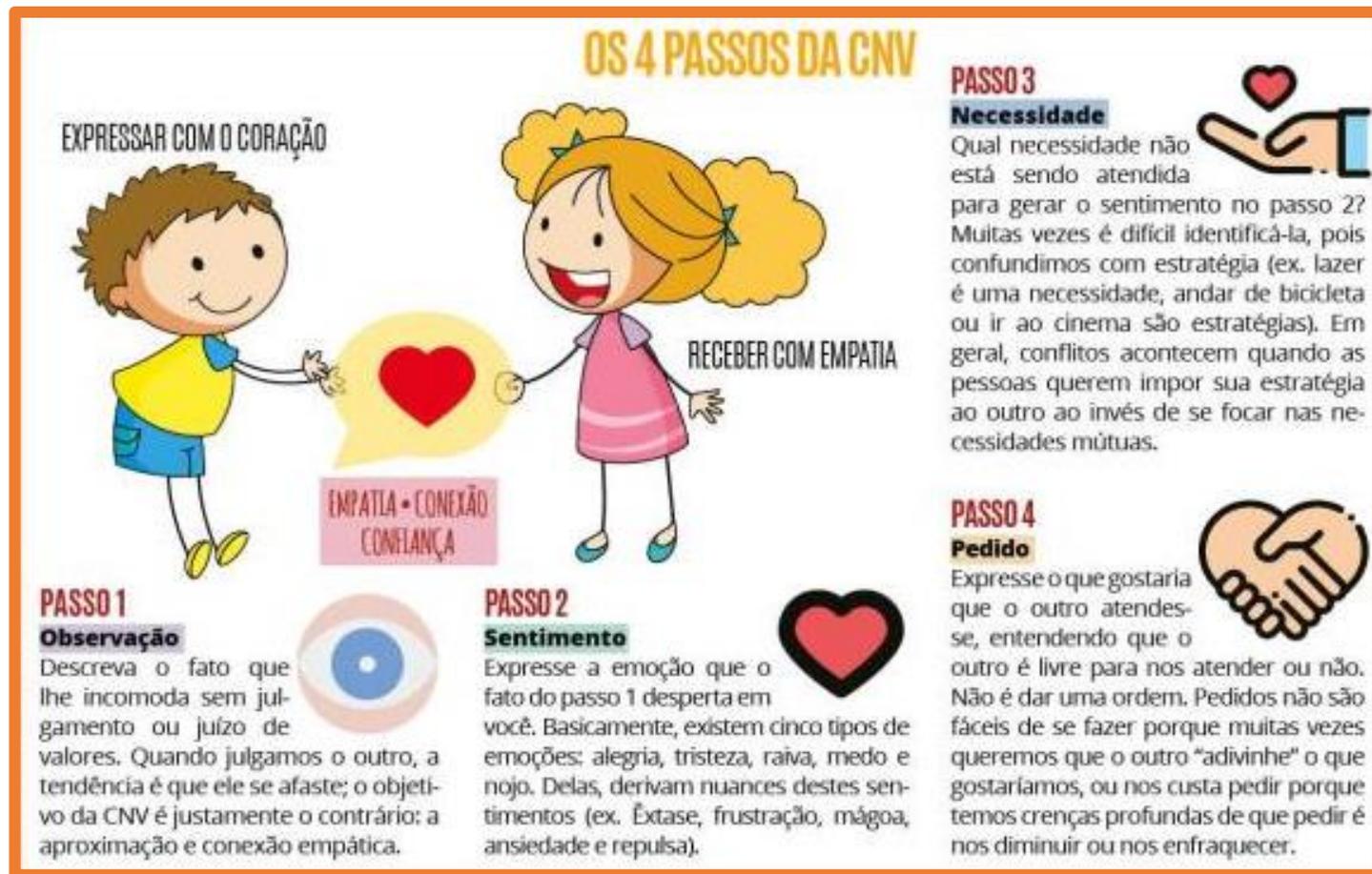
- Empática
- Ouvinte
- Assertiva na sua comunicação
- Livre

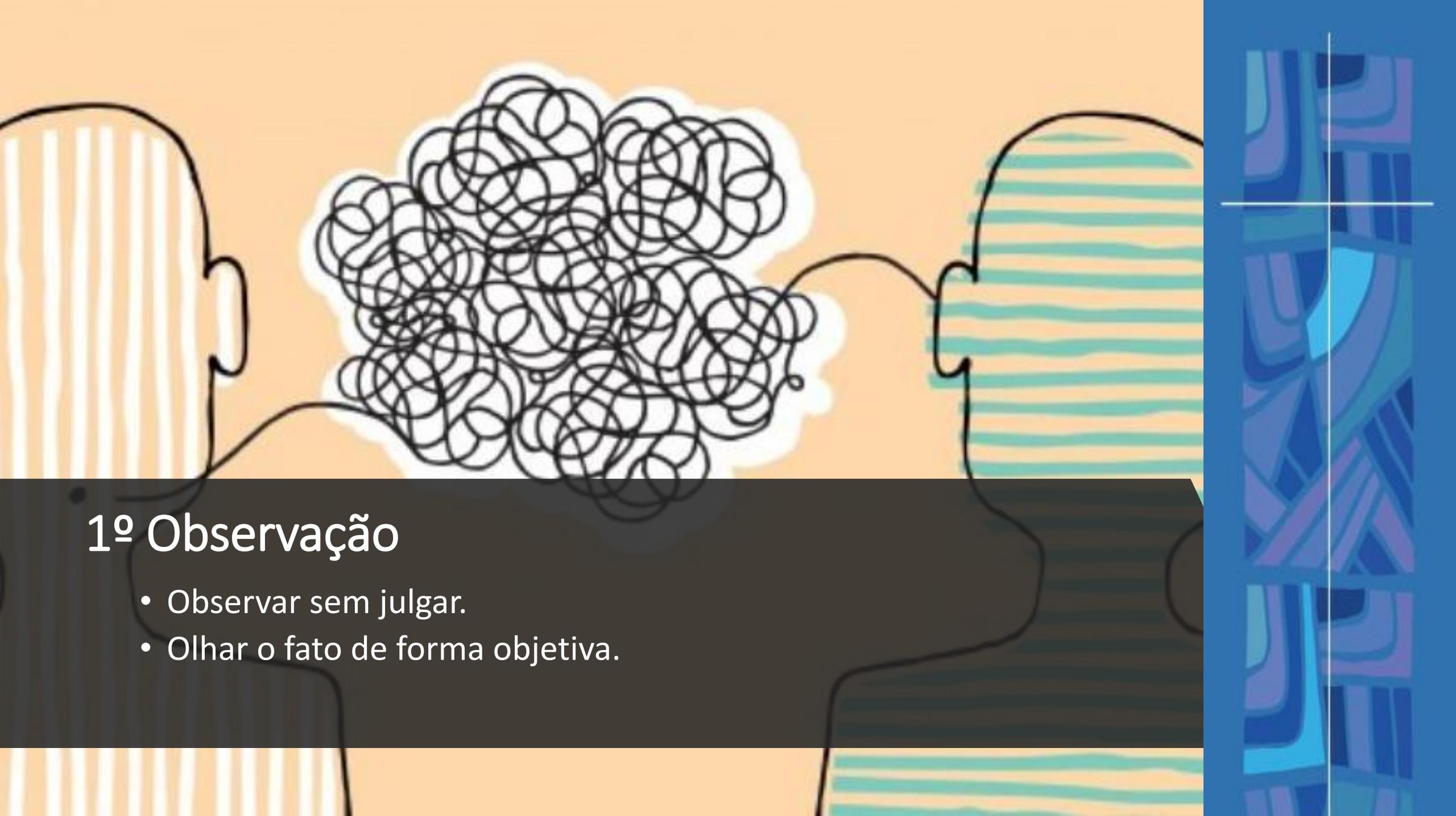
Utilizar a linguagem que facilita a conexão – mediação de conflitos:

- Ambiente familiar
- Escolar
- Comunitário
- Corporativo
- Jurídico
- Eclesial



Os pilares da CNV





1º Observação

- Observar sem julgar.
- Olhar o fato de forma objetiva.

2º Sentimento

- O que estou sentindo em relação a essa situação?
 - Identificar, reconhecer e assumir os sentimentos.



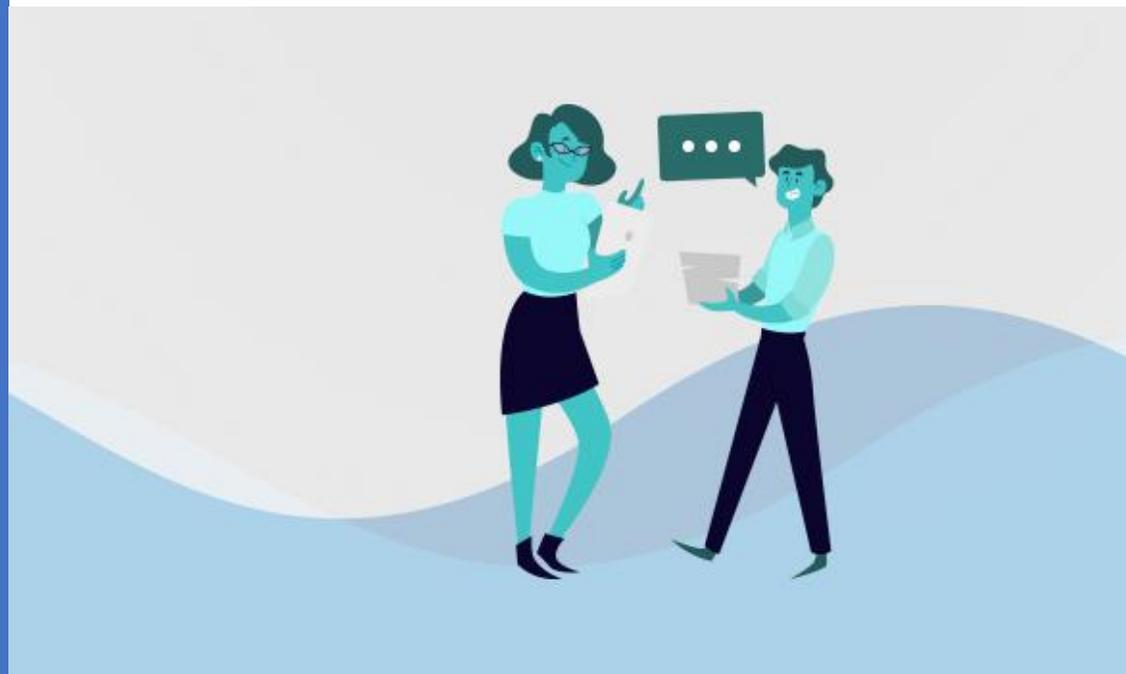
3º Necessidade



- O que está por trás do meu sentimento?
- Identificar as necessidades.

4º Pedido

- Pedir ao invés de exigir.
- O pedido é:
 - Específico
 - De realização concreta
 - Em linguagem positiva
 - Limitado no tempo
 - Relevante para atender a situação





A dinâmica da comunicação consciente

- Quando (observação)
- Eu me sinto... (sentimento)
- Porque...(necessidade) é muito importante para mim
- Você poderia (pedido ação) ou “Como isso chega a você?” (pedido conexão)

Diálogo consciente

Joana, quando você grita comigo no ambiente de trabalho **(observação)**, eu me sinto diminuído e irritado **(sentimento)** porque preciso sentir que sou respeitado e que meus colegas querem me ajudar a me desenvolver **(necessidades)**. Você poderia me chamar para conversar em particular quando se sentir irritada comigo? **(pedido)**.



Símbolos da CNV



A CNV NA PRÁTICA



SITUAÇÃO 1

Amanda e Miguel são casados há um ano e estão se adaptando com a rotina de viver a dois. Procuram dividir as tarefas em casa: ela cozinha, ele lava a louça. Fernando é desastrado e acaba molhando o chão ao manusear as louças na pia. A combinação chão molhado e chinelo que andou na rua significa piso sujo – o que incomoda Roberta. A situação é recorrente.

LINGUAGEM DO LOBO

“Poxa, presta mais atenção para não fazer sujeira quando lavar louça, Fernando. Olha como ficou o chão!”
(e passa o pano no chão, emburrada, pensando: “e eu ainda estou limpando a lambança que ele fez”)

LINGUAGEM DA GIRAFA (CNV)

Em um primeiro momento, Roberta pode olhar para a situação e se perguntar: “qual será a intenção positiva de Miguel?”. Ela descobre que Miguel queria colaborar com as tarefas da casa e aliviar o peso do trabalho na cozinha. Depois, Roberta olha para sua necessidade não atendida que é ordem. Assim, ela pode construir o seguinte diálogo:

“Miguel, imagino que você tenha querido assumir parte do trabalho da cozinha para colaborar e fazer com que os dois nos esforcemos por igual (*empatia*). Ao mesmo tempo, quando vejo que após lavar a louça, o chão fica molhado (*observação*), eu fico chateada (*sentimento*), porque organização é importante para mim (*necessidade*). Por isso te peço que, quando lavar a louça, por favor, seque o chão da cozinha depois de terminar as louças (*pedido*)”.

LOBO OU GIRAFA?

SITUAÇÃO 2

Davi, 11 anos, chega em casa suado e sujo de terra depois de brincar com os amigos do condomínio. Aproveita que a mãe, Vivian, está no banho, para jogar videogame na sala, onde se acomoda no sofá sem tirar o tênis. Vivian fica aborrecida ao ver a cena e repreende o filho, aumentando o tom de voz ao mandá-lo tomar banho. Vivian busca se comunicar melhor com Davi, que está se adaptando à nova vida depois do divórcio recente dos pais.

LINGUAGEM DO LOBO

“Quantas vezes eu já falei para você não colocar o pé sujo no sofá? Parece que faz isso só para me irritar. Desliga essa TV agora e já para o banho. Me respeita que eu sou sua mãe”

LINGUAGEM DA GIRAFA (CNV)

Davi, imagino que tenha sido muito bom jogar bola todo este tempo e que seja chato voltar para casa, principalmente, depois que o papai e eu nos divorciamos. Deve ser difícil para você chegar em casa e não estarmos todos juntos. Para mim também tem sido difícil e creio que para o seu pai também (*empatia*). Ao mesmo tempo, quando vejo que os tênis estão com barro e você deita no sofá sem tirá-los (*observação*), eu me sinto muito brava (*sentimento*), porque tranquilidade e descanso são importantes para mim (*necessidade*). Por favor, te peço que, ao entrar em casa, tire o seu tênis e os deixe na porta para que não tenhamos que gastar dinheiro e tempo limpando o sofá (*pedido*).”

Exercitar a CNV

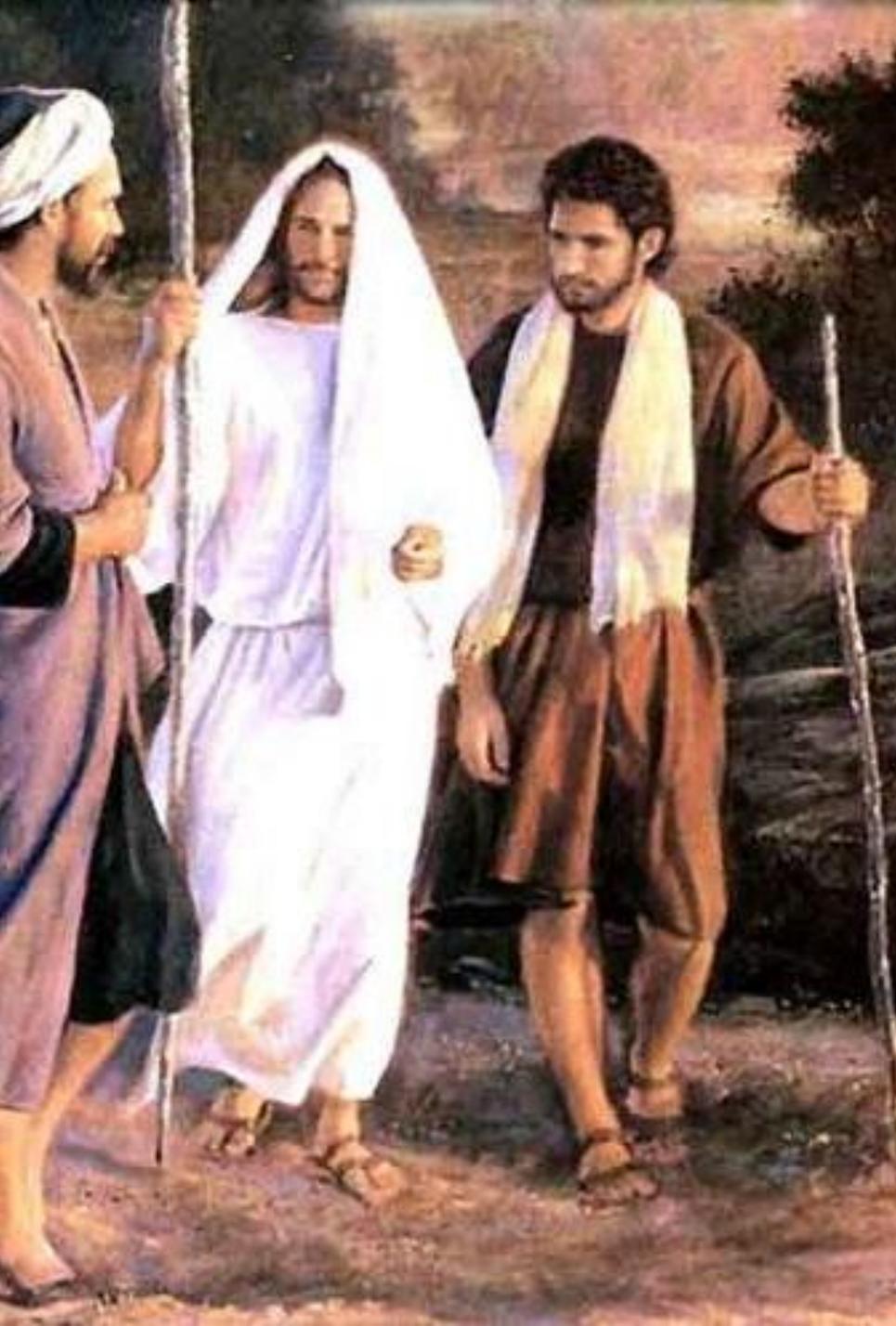
- Antes de responder qualquer coisa, **descubra pontos em comum** com aquela pessoa. Você estaria irritado se estivesse em sua posição?
- **Não tenha medo de ser vulnerável.** É isso que faz as pessoas se conectarem com você. Evite tentar manter a imagem de controlador a qualquer custo.
- **Não julgue a si mesmo.** Quando errar, aprenda com isso e tente melhorar.
- **Expresse plenamente a sua raiva.** Sim! Quando tentamos extinguir a raiva, a primeira ação é culpar os outros, o que não é positivo. Por isso, tome quatro passos: **pare e respire, identifique os pensamentos** cheios de julgamento, **entenda suas necessidades e expresse-as** para a outra pessoa.
- Expresse apreciação apenas para celebrar. Afinal, elogiar também é julgar, mesmo que de forma positiva. **Celebre a necessidade que foi atendida e expresse gratidão por isso.** Assim, oferecemos louvor sem passar a sensação de que somos superiores.
- Quando receber ataques, **acalme-se antes de responder.** Avalie a situação sob o ponto de vista do interlocutor e reformule sua resposta. Os conflitos se dão muito pelo impulso em se defender de ataques, o que acaba resultando em uma situação pior.

Exercitar a CNV

Procure evitar três hábitos da comunicação violenta:

- **Julgamentos moralizadores**, pois deixamos subentendido que as intenções e opiniões do outro são malignas apenas por serem contrárias às nossas. Quando julgamos, tornamos quase impossível que a pessoa nos escute.
- **Comparações** com outras pessoas, pois elas nos tornam infelizes perante a dificuldade em alcançar modelos inatingíveis.
- **Negação da nossa responsabilidade**, pois transferir a culpa é renegar nosso compromisso perante a sociedade.





O diálogo de Emaús

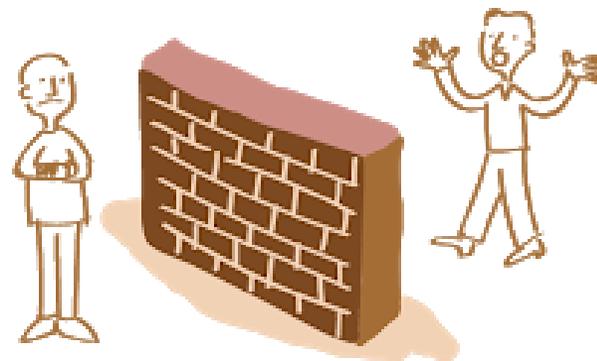
- Jesus se coloca na realidade dos discípulos e escuta com empatia.
- Traz para a consciência os fatos, sentimentos e necessidades.
- Amplia o olhar.
- Responde ao pedido.



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA



CONSTRUINDO
PONTES



... ao invés de
MUROS

Muito obrigada!

Lucilia Dias Furtado

luciliadfurtado@gmail.com

@luciliadfurtado

