



nova
escola

Mini e-book

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Entenda o que é e como aplicar na escola

Como aplicar na escola?

Dominar essa prática pode transformar as relações dentro de uma escola

O conceito da Comunicação Não Violenta foi desenvolvido na década de 1960 pelo psicólogo americano Marshall B. Rosenberg, autor do livro *Comunicação Não Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. Trata-se de um conjunto de estratégias que ajudam a expressar de modo sincero e adequado os sentimentos e necessidades, além de ouvir sem julgamentos as necessidades do outro. Até hoje é considerada uma das formas mais eficientes de resolução de conflitos.

Principais pontos

Os principais pontos da Comunicação Não Violenta (CNV) envolvem a expressão com clareza, compaixão e empatia, tendo em mente o que é melhor para todos. Vai diretamente contra a comunicação violenta, que inclui ameaça, julgamento, manipulação e colocar sempre a culpa no outro.

A CNV usa a tomada de consciência, linguagem e habilidades de comunicação para criar uma estrutura em que a pessoa pode:

- Expressar seus sentimentos e necessidades com clareza e autorresponsabilização
- Ouvir os sentimentos e necessidades dos outros com compaixão e empatia
- Facilitar resultados que beneficiem todas as partes envolvidas

O ponto de partida da CNV é bastante simples: todos os seres humanos são dotados de emoções e necessidades e, portanto, podem se conectar nessa esfera humana e se entender. Toda vez que surge um conflito e ele é levado para essa esfera humana, ou seja, para a discussão de nossas emoções e necessidades, isso fará com que um lado enxergue o outro mais facilmente, o que levará a uma resolução que contemple os envolvidos.

Em uma entrevista, Marshall B. Rosenberg explicou os quatro componentes básicos da Comunicação Não Violenta. Dos quatro componentes básicos da Comunicação Não Violenta, três respondem à pergunta: “O que está vivo em você?”. Ele chama o processo de observação. “Nós questionamos: você consegue fazer uma observação clara sem misturar outras coisas em seu diagnóstico?”.

O primeiro componente é “Ao que você está reagindo?”. O segundo componente é “como você se sente sobre o que está observando?” e o terceiro, “que necessidades suas estão ligadas com suas emoções?”. Entra, então, o quarto componente: “O que faria a vida mais maravilhosa para você?”

“Três componentes estão relacionados à pergunta sobre o que está vivo em você. O outro tem a ver com o que faria a vida mais maravilhosa para você. A outra parte do

PARA SE QUESTIONAR

1

Ao que você está reagindo?

2

Como você se sente sobre o que está observando?

3

Que necessidades suas estão ligadas com suas emoções?

4

O que faria a vida mais maravilhosa para você?

processo é receber a mesma informação de outras pessoas, independentemente de como eles se comunicam”, afirmou.

Quando pensamos em violência, ela vem associada ao ato físico de ferir alguém. Na Comunicação Não Violenta, a violência é vista também como usar seu poder sobre outra pessoa com o objetivo de coerção – obrigando-a a fazer algo que se quer. Isso inclui o uso de recursos de punição e recompensa, culpa, vergonha e senso de obrigação. No sentido geral da CNV, violência é o uso de “força” para coagir as pessoas a fazer algo.

Da mesma forma, violência é entendida como qualquer sistema que discrimine contra alguém e não permita que ela tenha o mesmo acesso que os outros a recursos e Justiça.

A maioria de nós foi ensinada a expressar suas emoções em termos do que uma pessoa “nos fez”, ou seja, colocamos a culpa no outro. Com isso, diz Rosenberg, não assumimos nossas emoções e necessidades de modo a perguntar de maneira positiva o que seria mais benéfico para todas as partes envolvidas.

A CNV enfatiza a escuta profunda e a prática diária da conexão humana. Com o exercício diário, a Comunicação Não Violenta prega que é possível entender melhor o que observamos, que emoções estamos sentindo, quais são os valores pelos quais queremos viver e o que esperamos de nós mesmos e dos outros. Aos poucos, seria possível abandonar a linguagem que joga a culpa no outro, que julga o tempo inteiro e viveríamos uma vida mais plena.

nova

escola

Reportagem

CAMILA CECILIO

Edição

SORAIA YOSHIDA E FLÁVIA
NOGUEIRA

Ilustrações

DUDA OLIVA