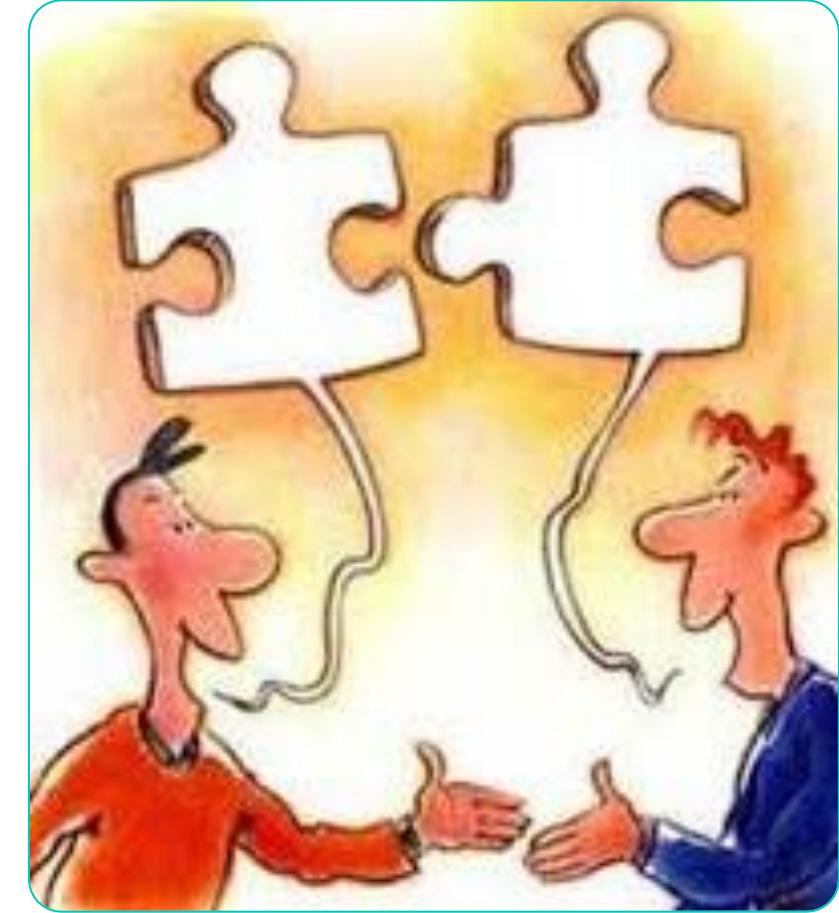


# WORKSHOP COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA



LUIZ R BOIKO

Aprender a Ser,  
Ser para Transcender

# SOBRE O PROFESSOR

Supervisor de Ensino – SEDUC/SP;

Psicanalista Clínico;

Palestrante.

Pós Graduado em Educação e Saúde Mental;

Pós Graduado em Psicologia Social.

Formações em Educação Sistêmica,

Comunicação Não-Violenta, Inteligência Emocional,

Mediação de Conflitos e Professional Coaching.



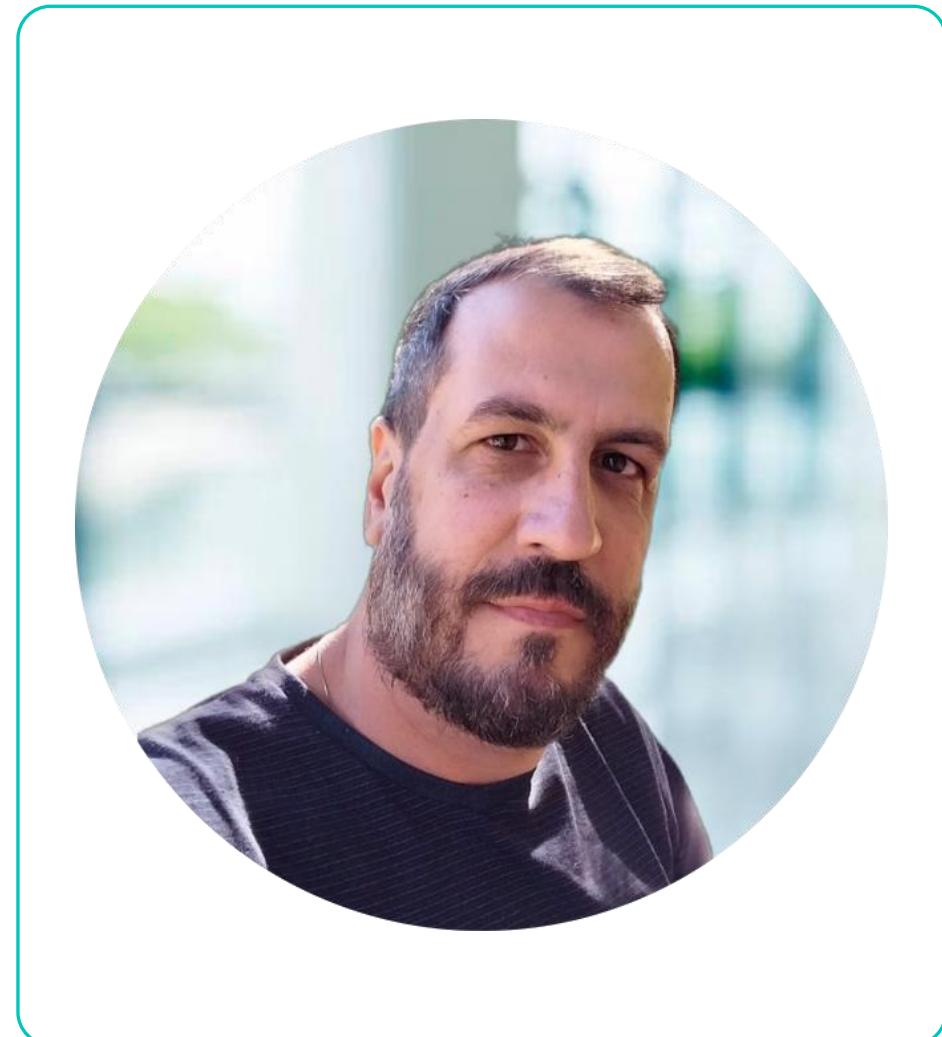
(11) 99498-9660



educadorluiz

educadorluiz@hotmail.com

<https://luizrodrigoboiko.wixsite.com/terapeuta>



# OBJETIVO

- Apresentar a técnica da CNV como uma escolha para o **aprimoramento dos relacionamentos** nas relações intra e interpessoais.



- O norte-americano **Marshall Rosenberg (1934-2015)**, **psicólogo** e autor da abordagem CNV, **desenvolveu a habilidade da Comunicação Não-Violenta inspirado nas ações de grandes líderes como Martin Luther King Jr e Gandhi**, ou seja, observando a utilização da resistência não-violenta como prática de transformação daquelas realidades violentas.
- **Na década de 1960**, Marshall dedicou a carreira acadêmica ao estudo do comportamento humano violento em diversos contextos sociais. **O objetivo dele com isso era o de construir uma cultura da paz e um mundo mais justo.**

## O criador da CNV

# Observamos com calma ?





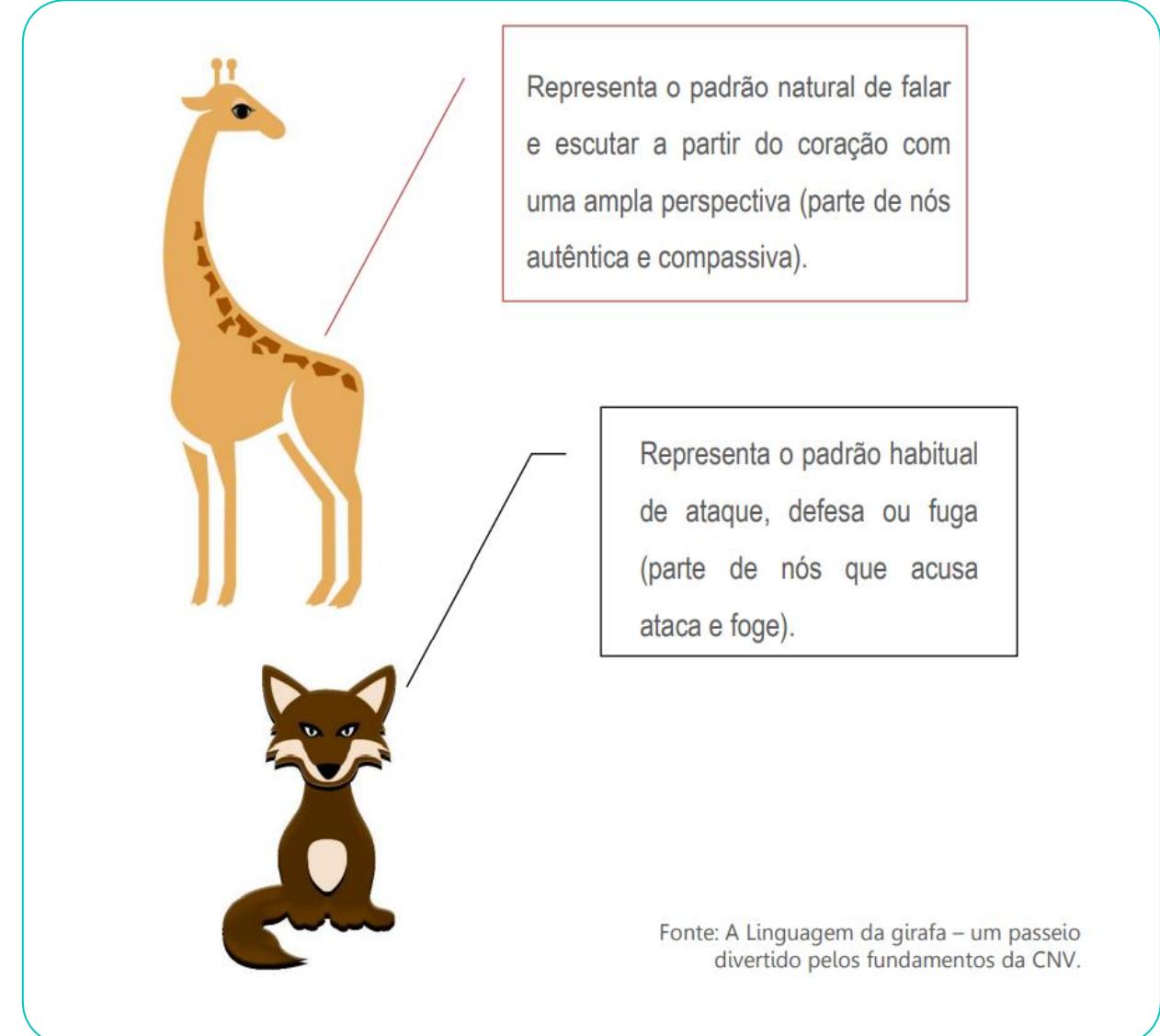
Ouvimos para compreender  
ou para responder ?



- “O comportamento das pessoas baseia-se em sua percepção da realidade, não na realidade em si.”
- (ROBBINS, S.P.)
  
- “Não vemos as coisas como elas são, as vemos como nós somos.”
- (ROBBINS, S.P.)

**Minha realidade, é a realidade do outro?**

# Linguagens da CNV



Representa o padrão natural de falar e escutar a partir do coração com uma ampla perspectiva (parte de nós autêntica e compassiva).

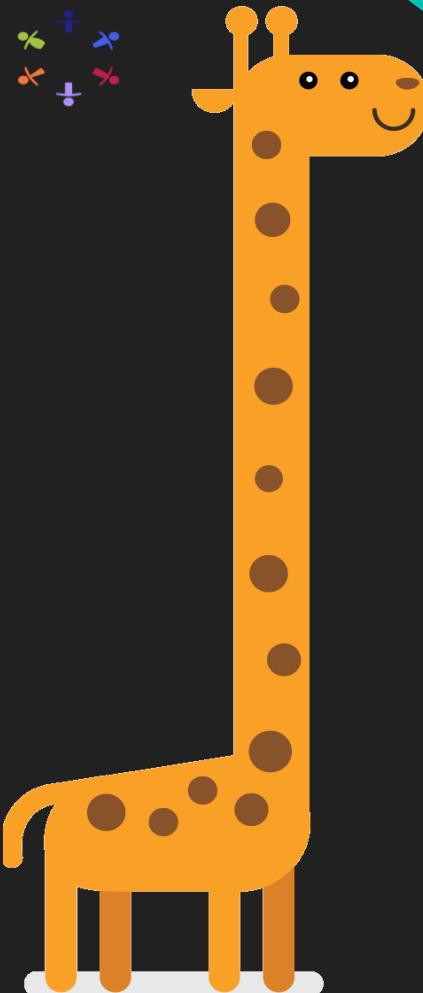
Representa o padrão habitual de ataque, defesa ou fuga (parte de nós que acusa ataca e foge).

Fonte: A Linguagem da girafa – um passeio divertido pelos fundamentos da CNV.



## Linguagens da CNV

# 4 Pilares da CNV



Observação

O que ouvimos ou observamos:  
os fatos

Sentimento

A reação emocional – minha e do outro

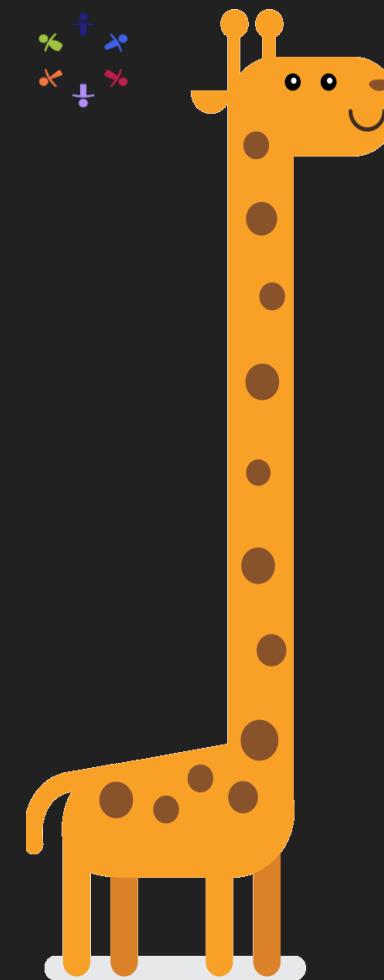
Necessidade

O que é realmente importante  
para mim e para o outro

Pedido

O que eu gostaria que o outro fizesse  
para atender minha necessidade

# 4 Pilares na prática



Observação

Sentimento

Necessidade

Pedido

O Daniel chegou atrasado novamente essa semana  
(Sempre distinguir um observação de julgamentos)

Fico irritado quando vejo o Daniel chegar atrasado  
novamente essa semana  
(Sempre distinguir um sentimento de uma  
opinião)

Preciso que o Daniel não chegue mais atrasado  
(O que eu realmente preciso)

Olá Daniel, provavelmente você tenha seus motivos para chegar atrasado  
pela segunda vez nessa semana, mas gostaria que soubesse que esses  
atrasos me deixam irritado pois atrapalham o andamento do trabalho. Você  
poderia chegar no horário correto, assim como os demais colaboradores?  
(Sempre distinguir um pedido de uma exigência e uma ameaça)

# Ideologia, eu quero uma pra viver... será ?!?



"Para além das ideias de certo e errado, existe um campo. Eu me encontrarei com você lá."

– Rumi, *poeta sufi persa (séc. 13)*

# Mimimi...será ?!?

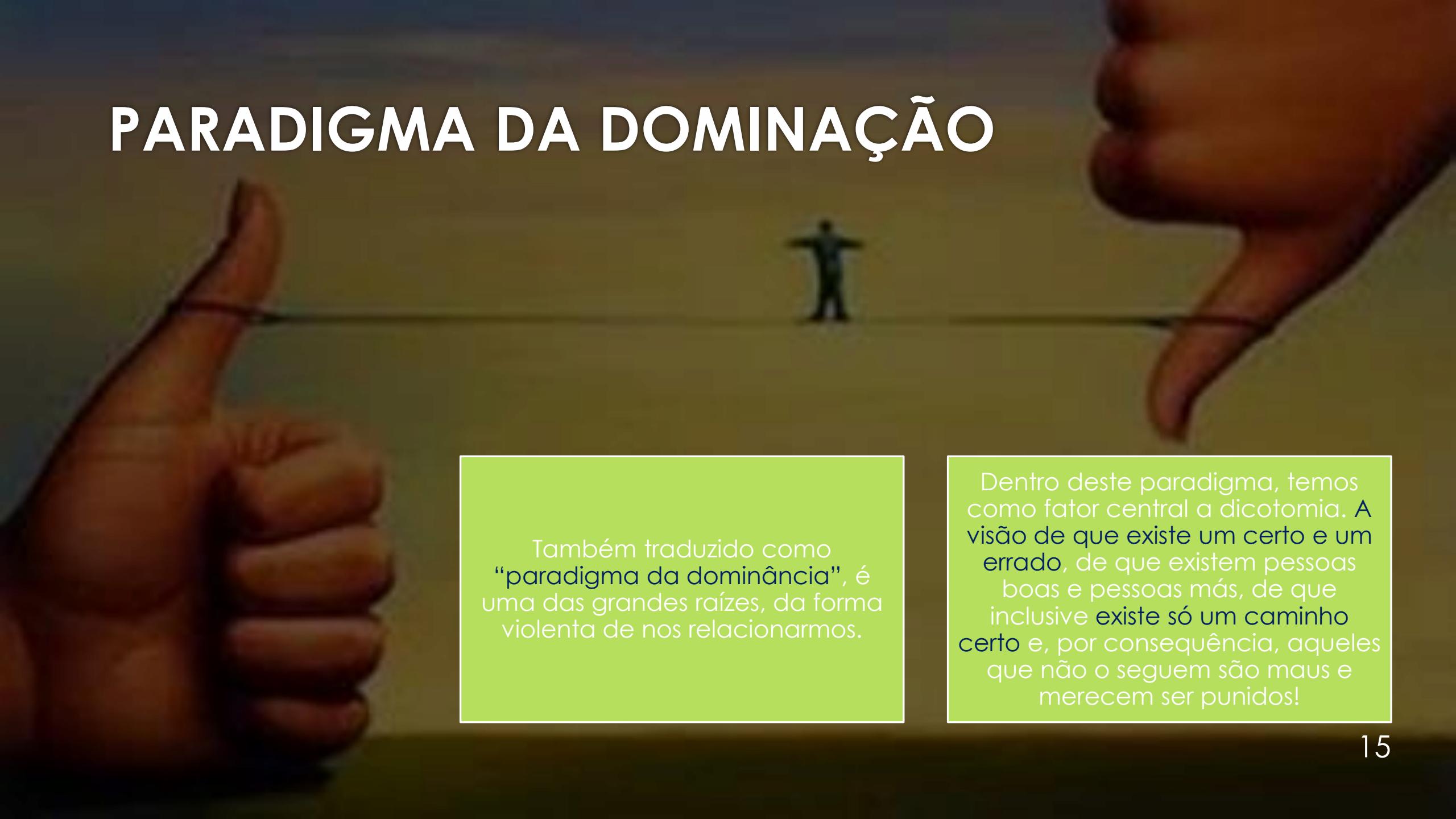
“Embora possamos não considerar ‘violenta’ a maneira que falamos, nossas palavras não raro induzem à mágoa e à dor, seja para os outros, seja para nós mesmos.”

Marshall Rosenberg

# As 4 formas de desconexão

1. **DIAGNÓSTICO** e outras formas de julgamento moralizador (rótulo, crítica, etc.)  
p.e., "O problema com você é que..."
2. **NEGAÇÃO** de responsabilidade pelas próprias ações e sentimentos  
p.e., "Eu tenho que pagar os impostos", "Ele me faz me sentir mal", "Não resisti"
3. **EXIGÊNCIA**  
p.e., "Você tem que (precisa, deveria, deve, é obrigado a, etc.) levar o lixo para fora",  
"Você não pode vestir isso"
4. **PENSAMENTO BASEADO EM MERECER**, como em,  
"Você merece (ou não merece)...", "Bem feito!", "Coitado, uma pessoa tão boa"

# PARADIGMA DA DOMINAÇÃO

A photograph of a person's hand reaching out towards the right. In the background, a small figure stands in a vast, open field under a clear sky. The image has a warm, golden hue.

Também traduzido como “paradigma da dominância”, é uma das grandes raízes, da forma violenta de nos relacionarmos.

Dentro deste paradigma, temos como fator central a dicotomia. A visão de que existe um certo e um errado, de que existem pessoas boas e pessoas más, de que inclusive existe só um caminho certo e, por consequência, aqueles que não o seguem são maus e merecem ser punidos!

# CULPA e PUNIÇÃO



Quando entramos nesse sistema de culpa e punição estamos na crença de que, para as pessoas mudarem, para elas aprenderem, é preciso que elas sintam, de preferência, dor.

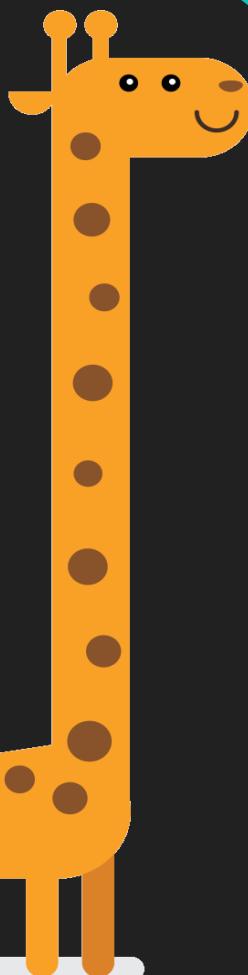
# A VIOLÊNCIA INVISÍVEL

- Tudo aquilo que coloca o outro (ou nós mesmos) na **culpa e na vergonha** é um ato de violência invisível.
- Às vezes, quando escutamos o termo “comunicação não-violenta” nos vem certa resistência, “Mas eu não sou violenta, sempre fui muito educada, não xingo, não agrido”. Temos um julgamento que a violência são ofensas declaradas, gritos e agressões físicas.
- Na CNV, descobrimos que nossa **violência** pode ser algo tão **sutil** que fica quase invisível aos olhos/ouvidos, mas que **sentimos profundamente**.

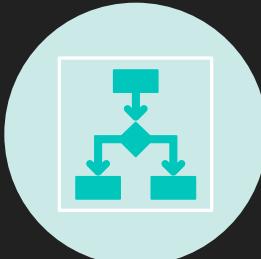
A close-up, low-angle shot of a man's face. He has dark hair, a beard, and is wearing black-rimmed glasses. His right hand is resting against his head, with his fingers near his temple, suggesting a thoughtful or stressed pose. The lighting is soft and focused on his face.

VAMOS TREINAR ?

# Modelo CNV



Quais as ações concretas que estamos observando que estão afetando nosso bem-estar ?



Quais as necessidades, valores, desejos, etc., que estão criando nossos sentimentos ?



Como nos sentimos em relação ao que estamos observando ?



Quais as ações concretas que estamos demandando de modo a enriquecer nossas vidas ?

# Pensando de forma Não-Violenta



**Pense numa situação que você está curioso(a) para transformar.**

- 1) Qual a sua intenção ao olhar para esta situação hoje?
- 2) Descreva o que aconteceu (observação);
- 3) Quais foram seus pensamentos/crenças/julgamentos quando aquilo aconteceu?
- 4) Que sensações corporais apareceram naquele momento?
- 5) Como você estava se sentindo?
- 6) Quais foram suas necessidades que não foram atendidas naquele dia?
- 7) Faça um pedido específico, factível e com linguagem positiva.

## A empatia como um dos pilares da CNV



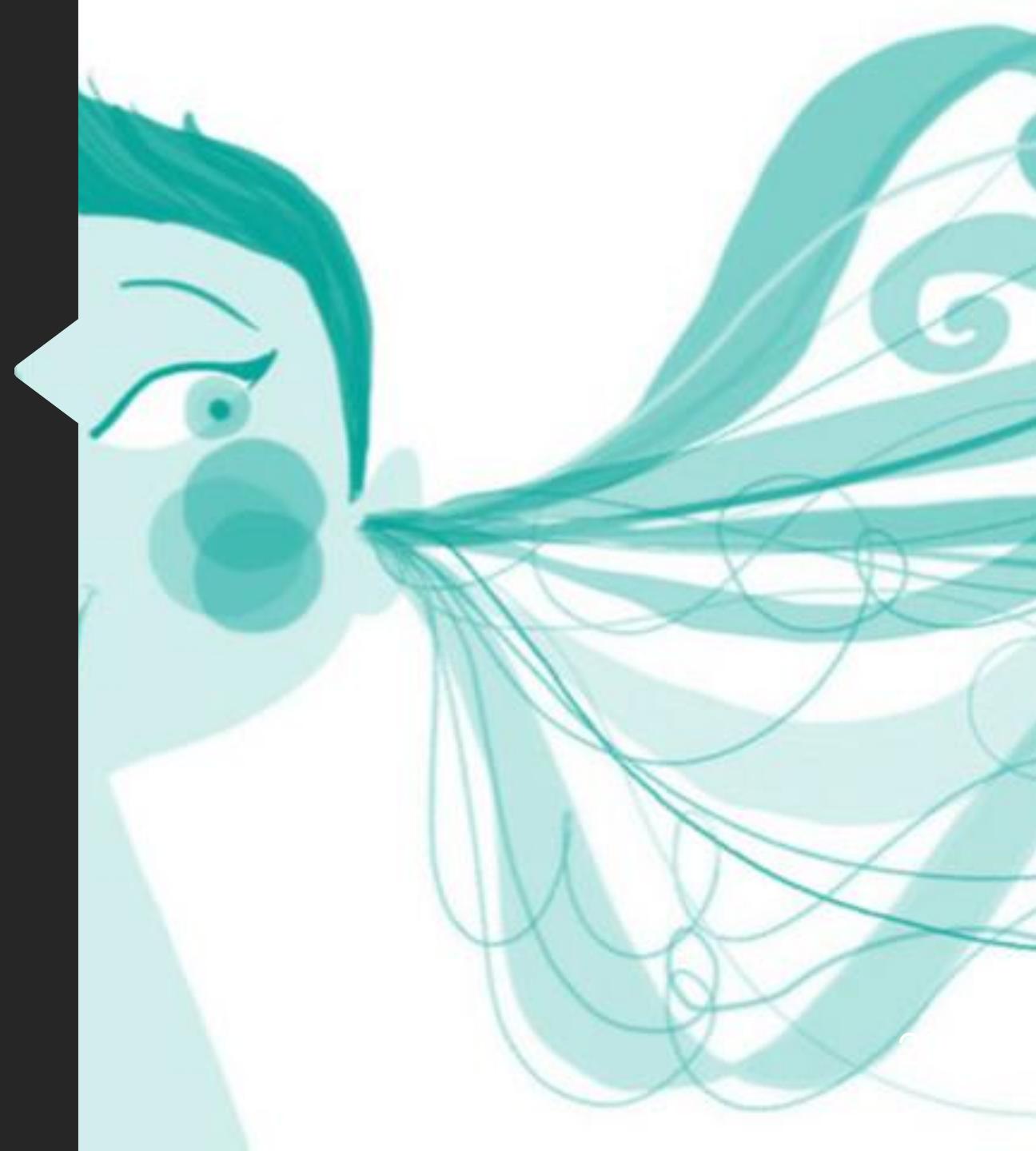
Estabelecemos maior empatia quando estamos presentes e conectados ao momento e criamos com o outro um canal de comunicação no qual se ouve, se vê e sem sente o que de fato está acontecendo.

Hilda Medeiros

# A importância da empatia

# PRINCÍPIOS DA ESCUTA EMPÁTICA

- **ESTAR PRESENTE:** Cultive a atenção no momento presente, aqui e agora. Observe como está o seu corpo, as suas emoções, os seus pensamentos, os seus sentimentos.
- **ACOLHER O QUE ESCUTA DE SI:** tomar consciência do que lhe chega e como lhe chega.
- **COLABORAÇÃO E CONEXÃO:** Refrazear o que escuta e com uma atenção cuidadosa.
- **DESAPEGO:** Soltar julgamentos, rótulos, crenças ou diagnósticos que possam surgir durante a conversa. Nossos julgamentos não são verdades.



# AO ESCUTAR EMPATICAMENTE, EVITAR

- **ACONSELHAR** – O conselho pode ser recebido como uma interrupção do falar, um bloqueio, tirando a oportunidade do outro se expressar livremente
- **COMPETIR** pelo sofrimento - Por mais que você tenha vivido algo assim ou ainda mais doloroso, é importante respeitar o momento de expressão do outro.
- **EDUCAR**- Por mais que você saiba um pouco mais sobre este assunto ou tenha recentemente tido contato com algum conteúdo que pudesse contribuir, neste momento, é importante que você continue a escutar o que o outro tem a dizer.
- **CONSOLAR** - Por mais que o outro esteja sofrendo e você queira fazer o melhor possível para aliviar a sua dor, é importante não entrar no consolo, evitando que essa dor saia.
- **CONTAR UMA HISTÓRIA** - É comum lembrarmos de algo que já aconteceu conosco ou com outra pessoa. E, por mais interessante, coincidente ou inspiradora que seja esta história, importante lembrar que este é o momento de expressão do outro.
- **INTERROMPER COM A ESCUTA OU MUDAR DE ASSUNTO** - Por mais doloroso ou desconfortante que seja permanecer nesta conversa, para você ou para o outro, é importante manter-se nesta escuta empática, sem cobranças do que falar ou com pressa de encerrar o assunto.

# SINTETIZANDO

Há duas partes e quatro componentes na CNV.

Assim, seja ao nos **expressarmos** (primeira parte), seja ao **escutarmos** (segunda parte), colocamos nossa atenção sobre:

---

A **observação** do que está acontecendo, sem avaliação

---

Os **sentimentos** em relação ao que se observa

---

As **necessidades** por trás desses sentimentos

---

Os **pedidos** específicos para enriquecer nossas vidas

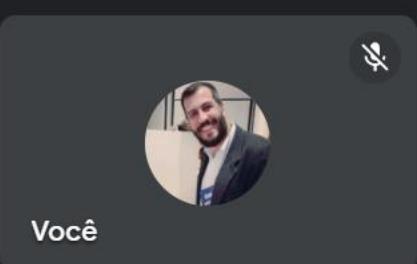
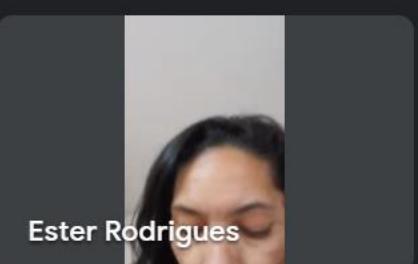
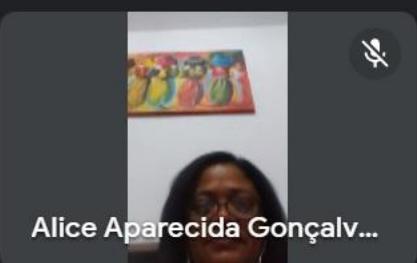
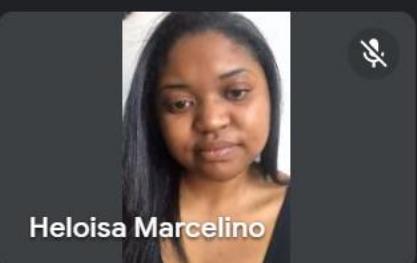
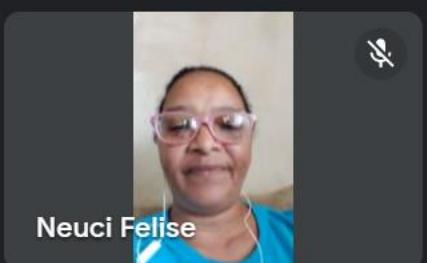
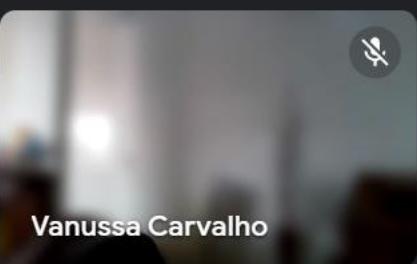
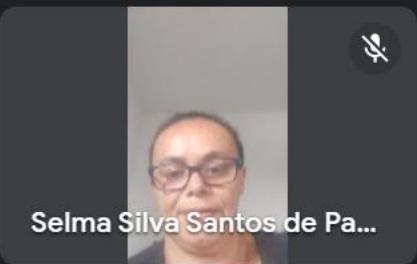
---



*“O que eu quero em minha vida é compaixão, um fluxo entre mim mesmo e os outros com base numa entrega mútua, do fundo do coração.”*

**MARSHALL B. ROSENBERG**

# Evidências



## Mensagens na chamada

As mensagens só podem ser vistas pelas pessoas na chamada e são excluídas quando o chat termina.

sandra kassy 12:40

Obrigada Sol pelo convite e a todos. Professor sem palavras por tudo que ouvi e aprendi. Gratidão

Angela Cristina Correa Dos Santos Cardoso 12:41

Maravilhoso! Muito obrigado pela oportunidade. Gratidão

Jucélia Sousa 12:41

Excelente aula! Gratidão eterna!

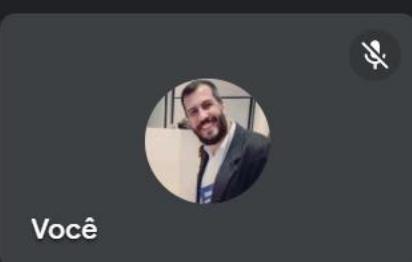
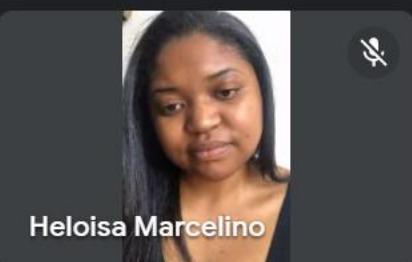
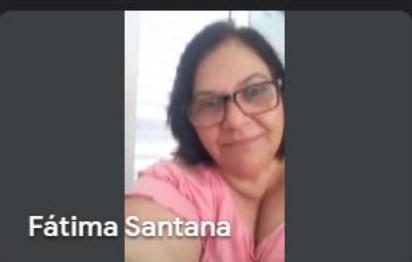
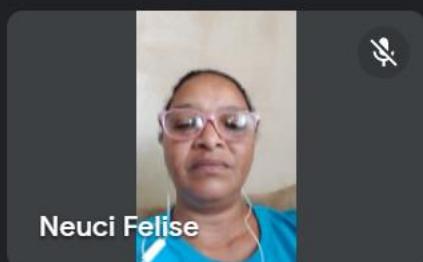
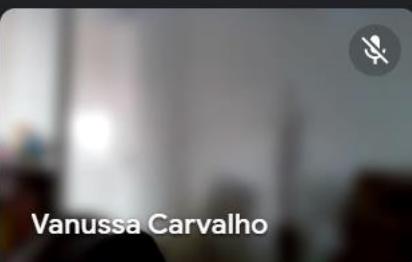
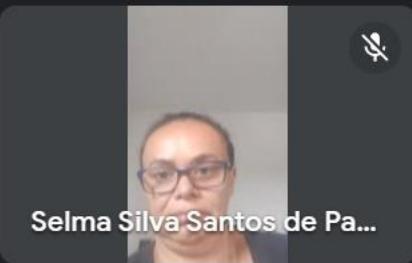
Neuci Felise 12:41

Gratidão Gratidão sempre.

Enviar mensagem para todos



# Evidências



## Mensagens na chamada

As mensagens só podem ser vistas pelas pessoas na chamada e são excluídas quando o chat termina.

Jucélia Sousa 12:41

Excelente aula! Gratidão eterna!

Neuci Felise 12:41

Gratidão Gratidão sempre.

Viviane Gonçalves 12:42

Aula maravilhosa! Gratidão!

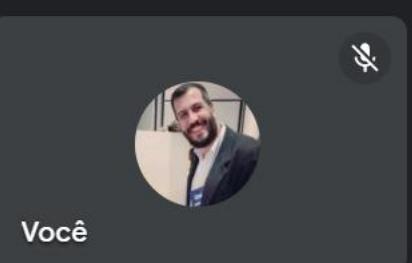
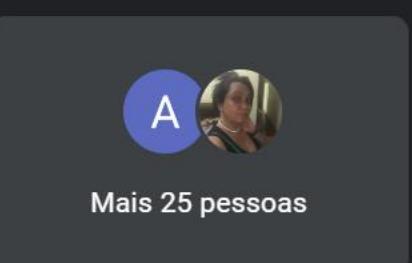
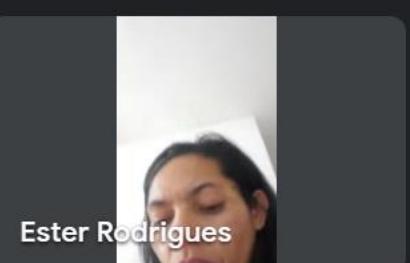
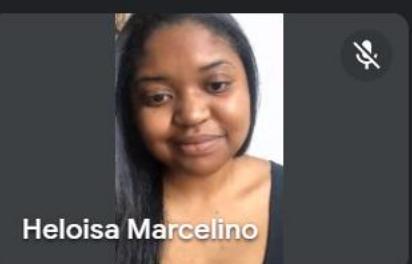
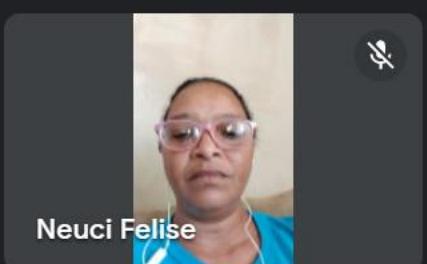
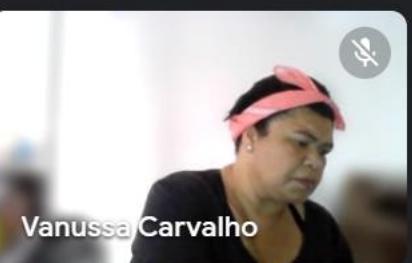
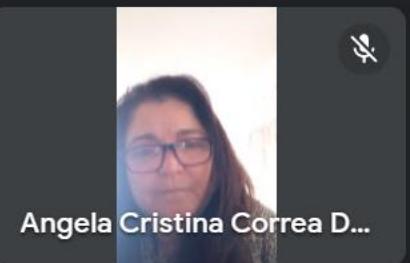
Luciana Batista 12:42

Imensamente agradecida, pela oportunidade.  
Aprendizado, muito rico. Por favor deem  
continuidade 🌟

Enviar mensagem para todos

X

# Evidências



## Mensagens na chamada

As mensagens só podem ser vistas pelas pessoas na chamada e são excluídas quando o chat termina.

Apresentado, muito rico. Foi favorável à continuidade

Sandra Oliveira 12:42

Gratidão pela aula

Foi maravilhosa

CIDALIA DA SILVA BRAGA 12:42

Grata pela reflexão e aprendizado dessa manhã!!!  
Maravilhoso

Alice Aparecida Gonçalves Marcelino 12:43

Manhã maravilhosa, com muito aprendizado,  
gratidão

Enviar mensagem para todos

X

Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 6547 9133



# Uma palavra para hoje !

gratidão  
alegria  
realizada  
sabotear  
satisfeita  
sabendo ouvir  
impactada

esperança  
acolher  
saber  
saber  
sabendo  
sabendo

aprendizado  
reflexão  
reflexiva  
amor pelo próximo  
compartilhar  
aprendizagem  
reconstrução

inspirada  
conhecimento  
comunicação eficaz  
humana  
sabedoria  
compreensível  
pensativa  
entusiasmo

feliz  
falante  
mais atenta  
compaixão

grata  
inquieta  
maravilhada

# Sugestões de leitura

BROWN. Brené. A coragem de ser imperfeito: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

D'ANSEMBOURG, Thomas. Como se relacionar bem usando a Comunicação Não Violenta. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

MORRISON, Jean. A linguagem da girafa: um passeio divertido pelos fundamentos da Comunicação Não Violenta. São José dos Campos: Colibri, 2019.

ROSENBERG, Marshall. Comunicação Não Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

\_\_\_\_\_. A linguagem da paz em um mundo de conflitos: sua próxima fala mudará seu mundo. São Paulo: Palas Athena, 2019.

\_\_\_\_\_. Vivendo a Comunicação Não Violenta: como estabelecer conexões sinceras e resolver conflitos de forma pacífica e eficaz. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.