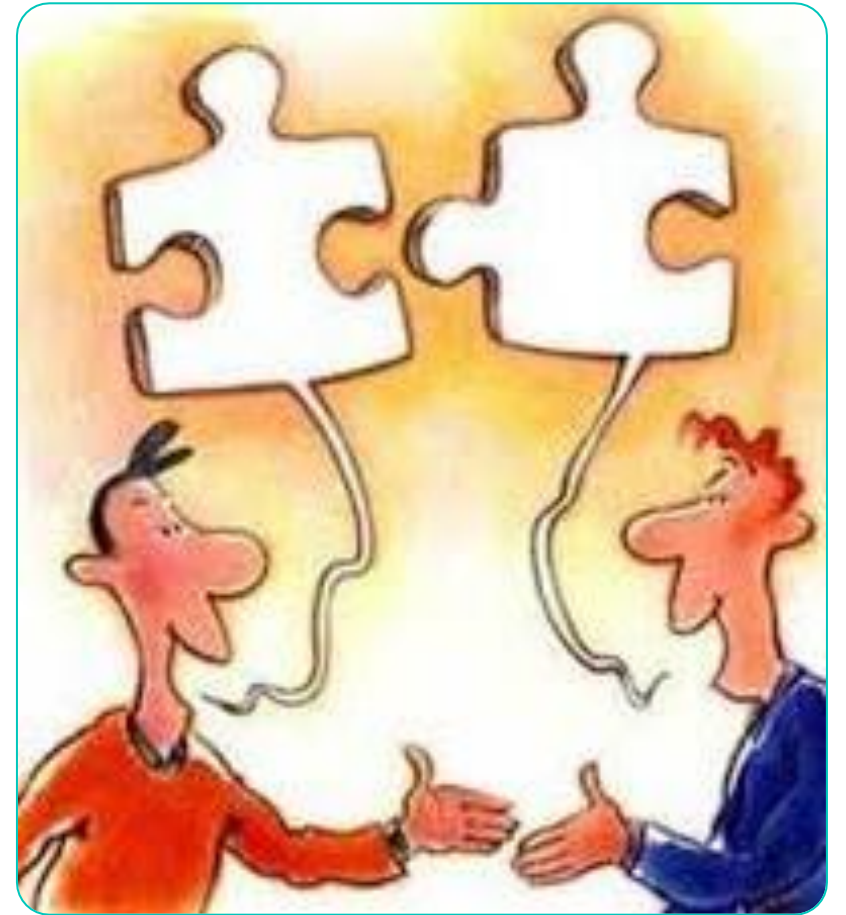


WORKSHOP COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA



LUIZ R BOIKO

*Aprender a Ser,
Ser para Transcender*

SOBRE O PROFESSOR

Supervisor de Ensino – SEDUC/SP;

Psicanalista Clínico;

Palestrante.


Pós Graduação em Educação e Saúde Mental;

Pós Graduação 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 ?**

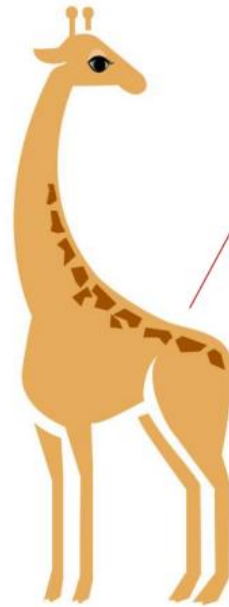


- “O comportamento das pessoas baseia-se em sua percepção da realidade, não na realidade em si.”
- (ROBBINS, S.P.)

- “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

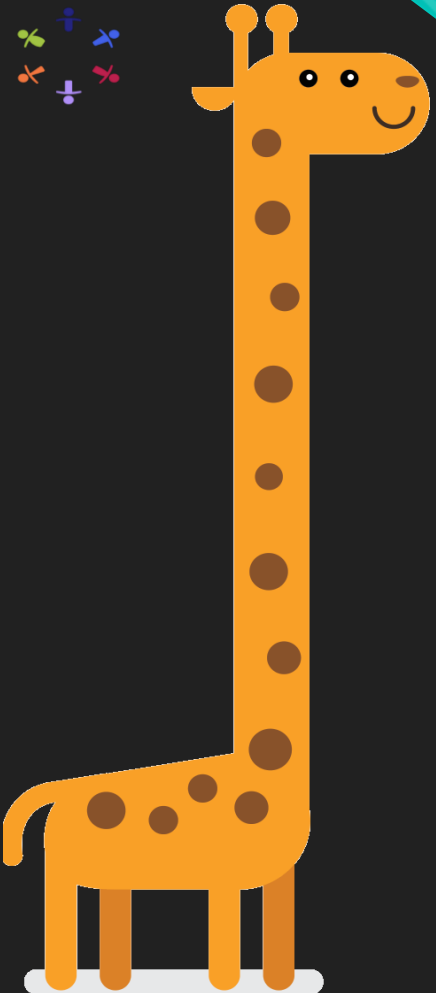
A reação emocional – minha e do outro

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

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

Sentimento

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

Necessidade

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

Pedido

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)¹

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 MERECE**, como em,
"Você merece (ou não merece)...", "Bem feito!", "Coitado, uma pessoa tão boa"

PARADIGMA DA DOMINAÇÃO

The background of the slide features a large, semi-transparent image. On the left, a hand is shown giving a thumbs-up gesture. On the right, a hand is shown giving a thumbs-down gesture. In the center, a small, dark silhouette of a person stands on a flat, light-colored surface, possibly a beach or a vast plain, with a hazy horizon in the background.

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.

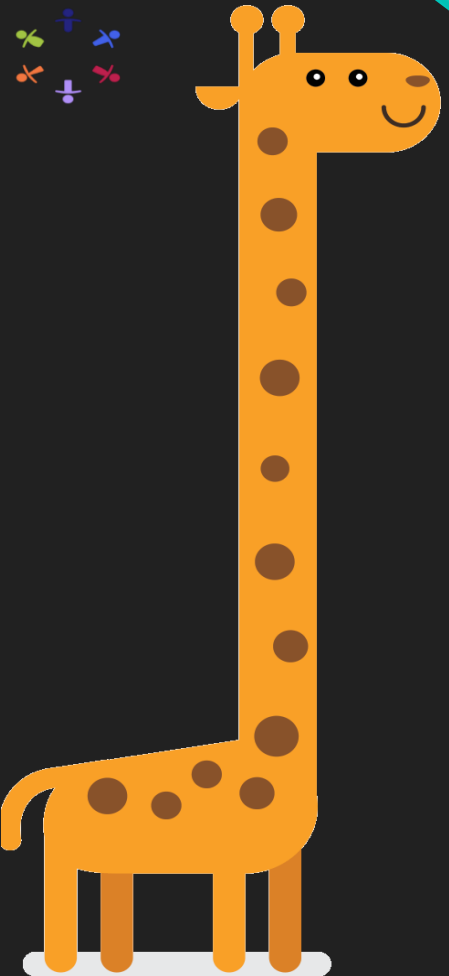
A VIOLÊNCIA INVISÍVEL

- 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.

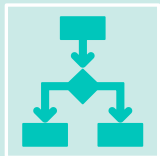
A close-up, profile view of a man with a beard and glasses. He has a surprised or excited expression, with his mouth slightly open and his hand cupped behind his ear. The background is a plain, light-colored wall.

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



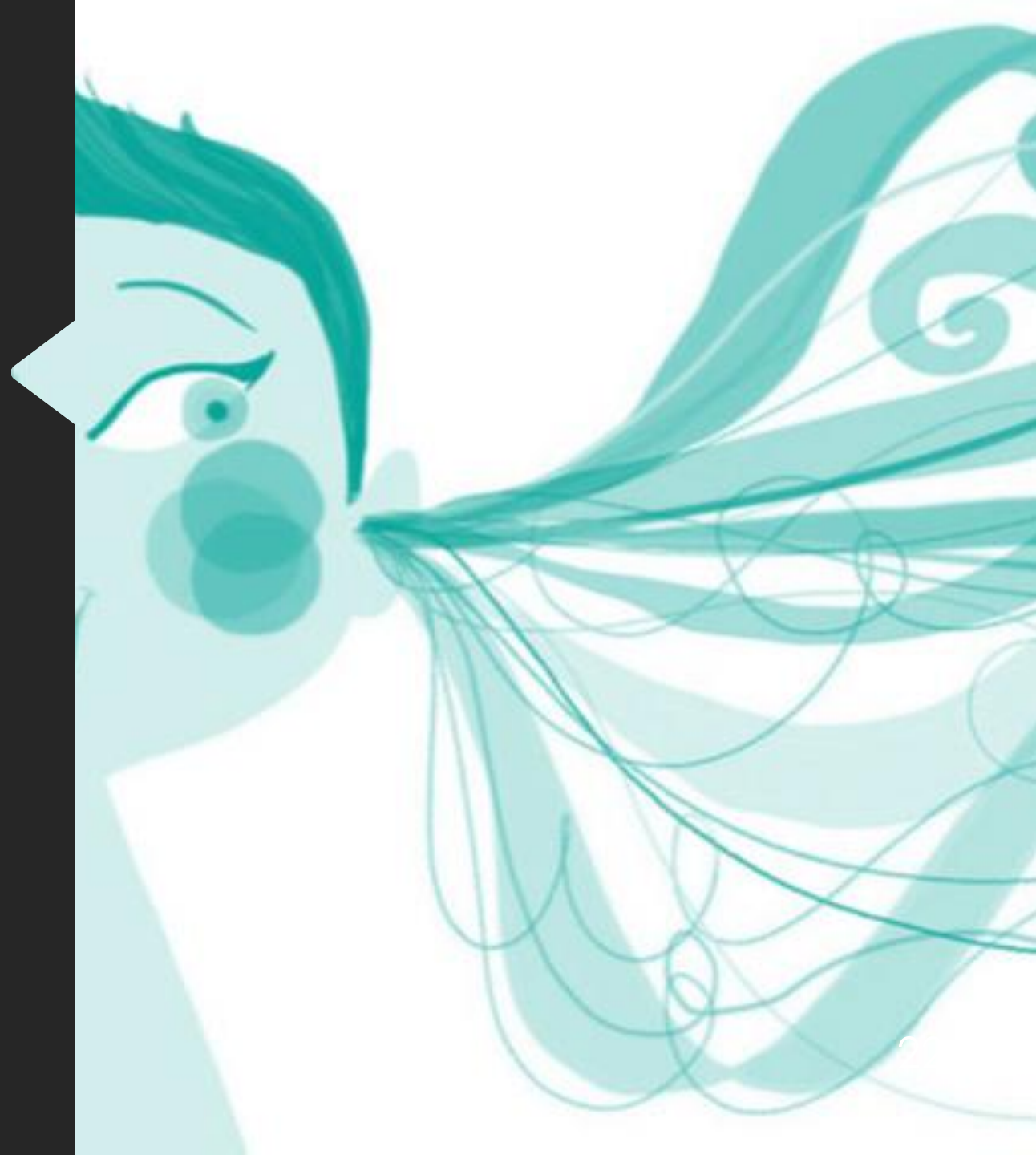
Estabelecemos maior empatia quando estamos presentes e conectados ao momento e criamos com o outro um canal de comunicação no qual se ouve, se vê e se sente o que de fato está acontecendo.

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:** Refratar 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



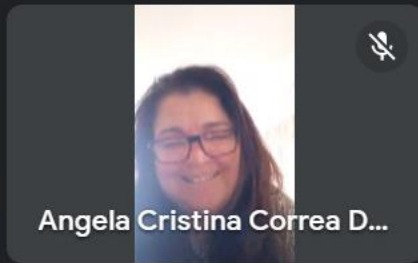
“O que eu quero em minha vida é compaixão, um fluxo entre mim mesmo e os outros com base numa entrega mútua, do fundo do coração.”

MARSHALL B. ROSENBERG

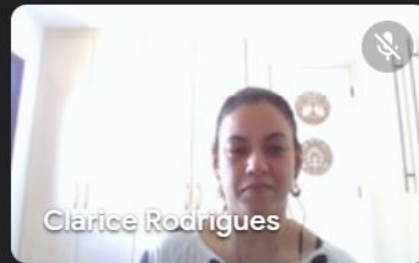
Evidências



Ellen Perussi



Angela Cristina Correa D...



Clarice Rodrigues



Selma Silva Santos de Pa...



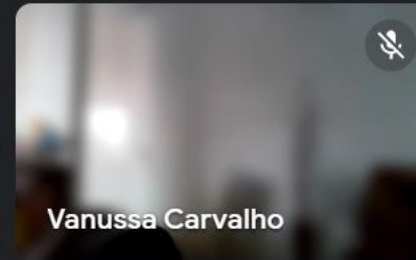
Diná Frazão



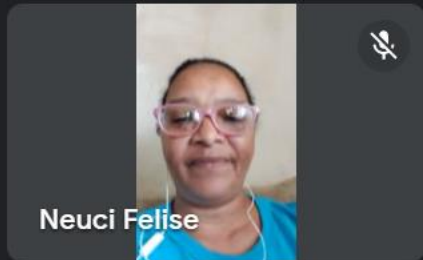
VERA LUCIA DA CONCEI...



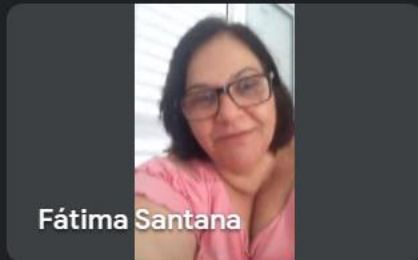
Solange Lopes Gomes



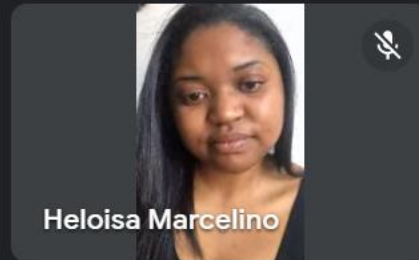
Vanussa Carvalho



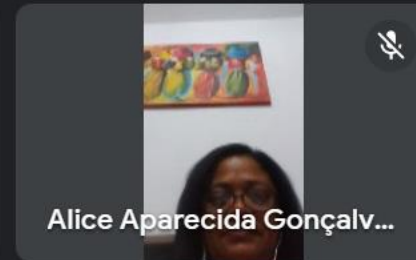
Neuci Felise



Fátima Santana



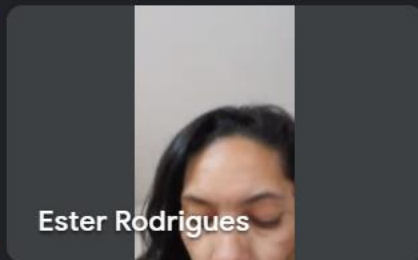
Heloisa Marcelino



Alice Aparecida Gonçalves



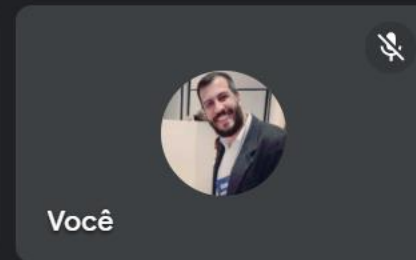
Edmundo Santana De So...



Ester Rodrigues



Mais 25 pessoas



Você

Mensagens na chamada



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

sandra kassya 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

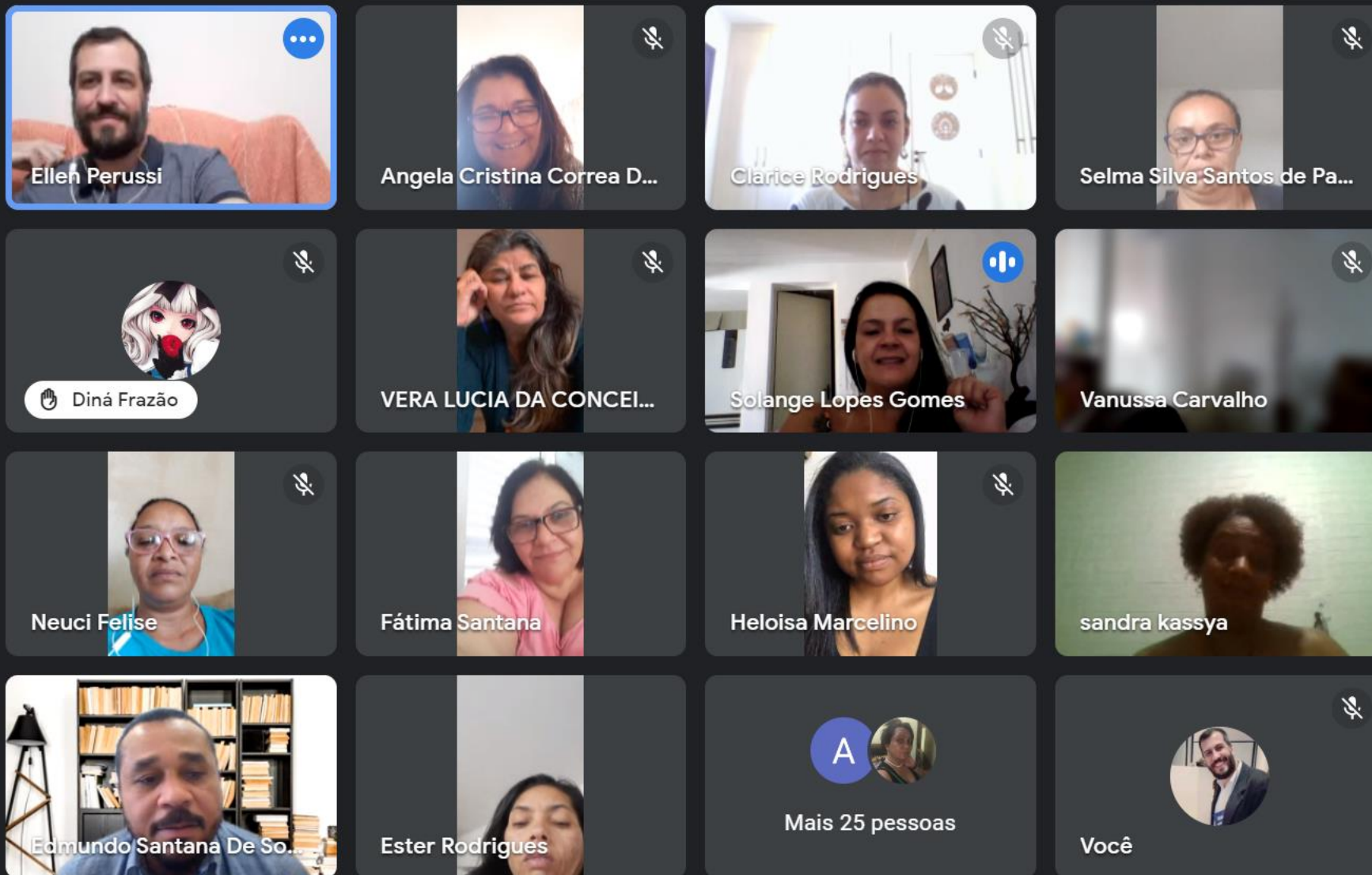
Jucélia Sousa 12:41
Excelente aula! Gratidão eterna!

Neuci Felise 12:41
Gratidão Gratidão sempre.

Enviar mensagem para todos



Evidências



A grid of 16 video call participants. The first row shows Ellen Perussi, Angela Cristina Correa D..., Clarice Rodrigues, and Selma Silva Santos de Pa... The second row shows Diná Frazão (with a cartoon avatar), VERA LUCIA DA CONCEI..., Solange Lopes Gomes, and Vanussa Carvalho. The third row shows Neuci Felise, Fátima Santana, Heloisa Marcelino, and sandra kassya. The fourth row shows Edmundo Santana De So..., Ester Rodrigues, a placeholder for 'Mais 25 pessoas' (More 25 people), and 'Você' (You).

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!

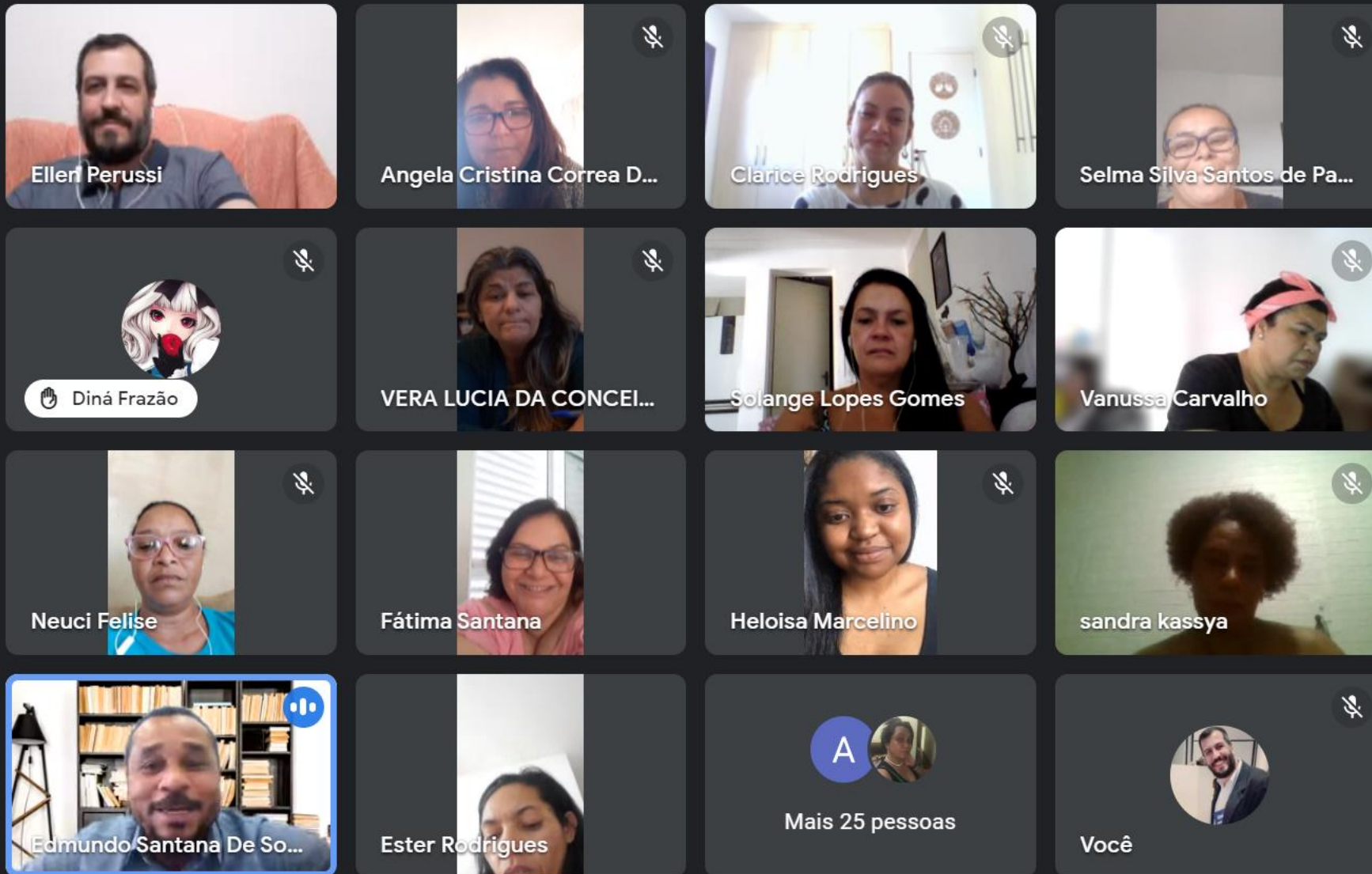
Neuci Felise 12:41
Gratidão Gratidão sempre.

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

Evidências



A grid of 16 video call participants. The participants are arranged in a 4x4 grid. The first row shows Ellen Perussi, Angela Cristina Correa D..., Clarice Rodrigues, and Selma Silva Santos de Pa... The second row shows Diná Frazão (with a profile picture of a character), VERA LUCIA DA CONCEI..., Solange Lopes Gomes, and Vanussa Carvalho. The third row shows Neuci Felise, Fátima Santana, Heloisa Marcelino, and sandra kassya. The fourth row shows Edmundo Santana De So..., Ester Rodrigues, a placeholder for 'Mais 25 pessoas' (More 25 people), and 'Você' (You) with a profile picture of a man.

Ellen Perussi

Angela Cristina Correa D...

Clarice Rodrigues

Selma Silva Santos de Pa...

Diná Frazão

VERA LUCIA DA CONCEI...

Solange Lopes Gomes

Vanussa Carvalho

Neuci Felise

Fátima Santana

Heloisa Marcelino

sandra kassya

Edmundo Santana De So...

Ester Rodrigues

Mais 25 pessoas

Você

Mensagens na chamada

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

Aprendizado, muito rico. Foi favor deem 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

Go to www.menti.com and use the code 6547 9133

Uma palavra para hoje !



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'ANSEBOURG, 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.