



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE/ FURG



A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NAS RELAÇÕES COTIDIANAS

Ângela Adriana Bersch

Simone de Biazzi Ávila Batista da Silveira

Rio Grande, junho de 2022

## **PRA COMEÇAR....**

Iniciamos em primeira pessoa, te agradecendo por escolher estar conosco nesta jornada de aprendizado e construção de uma cultura voltada para a não violência. Fazemos questão de pontuar que falamos diretamente contigo, para que possamos, desde logo, estabelecer uma relação direta e assertiva, que nos possibilite construir juntos, juntas e juntos os alicerces do Núcleo de Mediação e Práticas Restaurativas, a partir do que estamos trabalhando nesta formação, onde todes são aprendentes.

Nossa intencionalidade é te provocar a compreender a importância da mudança do olhar sobre a realidade, que começa pelo pronome que te dedicamos: quando procuramos incluir todes em nossa fala, através de uma abordagem sistêmica, nosso objetivo é incluir, já que a exclusão tem sido, no nosso sentir, um óbice às possíveis interlocuções e conexões que potencializam os processos educativos. Fazer parte, pertencer é essencial para que possamos estar plenos, sentirmo-nos confortáveis e aptos a participar do mundo.

Mas é assim que nos sentimos? É esta inclusão que possibilitamos no nosso dia a dia? No mais das vezes, temos dificuldade de perceber que o mundo está para muito além da nossa percepção da realidade. E isto acontece com todas as pessoas.

Assim, cabe nos perguntarmos: Como podemos aumentar o espectro de visão sobre a realidade, que nos permita incluir o outro? Como podemos auxiliar o outro a realizar similar movimento? Falar em empatia está na moda, mas efetivar aprendizados de empatia seria possível?

Todas estas são perguntas que já permeiam nossos encontros. Podemos perceber que somos educandos e educadores o tempo inteiro: e que lindo poder fazer esta reflexão em uma instituição educativa, concordas?

Já podes perceber que este tem sido e vai continuar sendo o tom dos nossos encontros: o aprendizado colaborativo!

Nesta lógica, pensamos que as estratégias educativas devem estar para muito além da estruturação de disciplinas e de conteúdo: não se trata de “preencher” as pessoas. É preciso buscar estratégias que contemplem oportunidades de efetivação de processos proximais (BRONFENBRENNER, 1996/2011) cada vez mais complexos, e que sejam promotores de reflexão sobre o estar no mundo, sobre as relações que produzimos e que nos interpelam no dia a dia, sobretudo refletir como estas relações são permeadas pelos discursos de poder, que devem ser, permanentemente, problematizados.

E para que isto seja potencializado, entendemos que é necessário que possamos nos auxiliar mutuamente a nos percebermos como parte deste mundo que pretendemos transformar...e que compreendamos que boa parte de sua apreensão do mundo, de percepção da realidade passa pelas nossas emoções.

A visão sistêmica é uma forma de olhar e atuar no mundo e com ele, percebendo, assim, as conexões entre e com as pessoas e o ambiente

Urie Bronfenbrenner é um teórico russo, que viveu nos Estados Unidos construiu a sua teoria numa abordagem que chamamos de abordagem bioecológica do desenvolvimento humano. Para o autor, o desenvolvimento humano se dá em contexto relacionais, onde existe uma interação recíproca pessoa ambiente. O autor traz a ideia de que os contextos são importantes e são divididos em sistemas – micro, exo, meso e macrosistemas. Mas que, a despeito de como estes sistemas se apresentem objetivamente, importa mais como as pessoas percebem o ambiente, ou seja, o autor já apresentava a ideia do observador criando a sua realidade.

Para os que não conhecem, acreditamos que ajuda a entender melhor a teoria ou a importância das relações, se sabemos que Bronfenbrenner cresceu em uma fazenda que era um manicômio, ou seja, local que tratavam dos deficientes mentais. Seu pai era o médico chefe, mas Bronfenbrenner desde criança circulava

livremente entre os pacientes. Ele observava os animais, insetos, plantas e percebia sua interdependência. Outro aspecto que chamava a sua atenção era o fato do QI dos pacientes diminuir com o tempo de convivência com os demais que apresentavam um QI baixíssimo por conta de doenças psíquicas ou mentais.. Fato que nos mostra a potência das relações e a influência dos contextos no desenvolvimento humano.

Uma das máximas de Urie Bronfenbrenner é: “se queremos mudar comportamentos, precisamos mudar os ambientes”. Nossa proposição parte dessa premissa, ou seja, é nosso objetivo, por meio, da CNV promover uma cultura do diálogo, com relações saudáveis, que permitam um desenvolvimento humano com maior qualidade. Para tanto, é fundamental trazermos à tona, em primeira instância, as nossas emoções.

E a nossa observação traz em si os traços das nossas emoções. Ao abordar as emoções como componentes de toda a existência humana, ao abordar a necessidade de reconhecimento das emoções, é possível despertar para a densidade do mundo do qual fazemos parte e da impossibilidade de compreendê-lo em sua totalidade e isto é bem importante

E neste sentido, dou sempre especial destaque para os fundamentos da Comunicação não violenta.

## **MAS O QUE É A COMUNICAÇÃO COMPASSIVA OU NÃO VIOLENTA?**

Vamos começar fazendo algumas reflexões:

Já paraste para pensar que observamos o mundo sempre permeados pelos nossos conteúdos internos?

Já te deste conta que temos olhares muito particulares para a realidade?

Olha esta imagem:

## O que observamos?



Fonte da figura: adaptação das autoras a figura encontrada na internet

A imagem acima mostra bem como nós processamos nosso entendimento de mundo. Com efeito, nossa paisagem mental, em geral, está “abarrotada” de emoções e pensamentos sobre os quais não exercemos o controle adequado – isto quando conseguimos exercer algum controle!

Estamos sempre fazendo juízos de valor sobre as nossas vivências e sobre as vivências alheias, pensando e, eventualmente, dizendo, quem está certo e quem está errado! Isto faz parte do nosso cotidiano.

Fazemos juízos de valor sobre as qualidades que admiramos na vida e, também, sobre os “defeitos” que consideramos inadequados. Estes juízos refletem o que acreditamos que seja o melhor para nossa vida.

Até aí, tudo bem!

A questão a ser destacada e que buscaremos dialogar aqui é quando fazemos estes juízos de valor direcionados à vida das outras pessoas: quando entendemos que os outros estão em desacordo com nossos juízos de valor e apontamos isso, passamos a fazer o que se denomina **JULGAMENTOS MORALIZADORES**, ou seja, esperamos que todas as outras pessoas ajam de conformidade com o que nós achamos certo!

Passamos, nesta medida, a considerar que são **BOAS** as pessoas que pensam e agem como nós e que são **MÁS** aquelas que não agem ou pensam na nossa mesma frequência.

Seguindo esta lógica, podemos avançar para pensar que as pessoas que rotulamos como más devem ser punidas e as pessoas boas devem ser recompensadas, ou seja, passamos a pensar na lógica de **“QUEM MERECE O QUÊ ? ”**

Para além do bem ou do mal que esta lógica possa representar, é importante questionarmos a origem deste tipo de abordagem interpessoal. Será que já paramos para pensar se é esta a lógica que opera em nossas relações cotidianas? E, em sendo, já paramos para pensar por que operamos nessa lógica?

É importante observar que, quando pautamos nosso comportamento na lógica “quem merece o que”, fazemos a opção de utilizar o chamado sistema retributivo, com a utilização de métodos de :

- Intimidação
- Controle
- Coerção
- Afastamento
- Racionalidade : culpa e castigo

*Para esta lógica, sem punição estamos inseguros*

Mas não precisa ser assim. Podemos buscar outras maneiras de nos relacionarmos nos diversos ambientes por onde transitamos. É aí que entra a Comunicação Não Violenta – CNV, também conhecida como Comunicação Compassiva

O filósofo indiano Krishnamurti disse que:



*Observar sem avaliar é a forma mais elevada de inteligência humana*

Fonte: adaptação das autoras a figura encontrada na internet

Isto não quer dizer que não possamos analisar as situações e fazer juízos de valor acerca das pessoas e dos ambientes. A CNV não nos obriga a permanecermos completamente objetivos e a nos abstermos de avaliar.

**Ela apenas requer que a gente mantenha A SEPARAÇÃO ENTRE NOSSAS OBSERVAÇÕES E NOSSAS AVALIAÇÕES.**

A comunicação não violenta é uma maneira de fazer brilhar a luz da consciência - de condicionar minha atenção a se concentrar em pontos que tenham o potencial de nos dar o que efetivamente necessitamos.

**Quando combinamos observação com avaliação, as pessoas tendem a receber isso como crítica. Comunicar nossa observação pode ser mais eficaz...**

**A CNV PROPÕE UMA ÉTICA DE COMUNICAÇÃO ESTRUTURADA SOBRE QUATRO ELEMENTOS:**

- **observar sem julgar;**
- **identificar e expressar as necessidades;**
- **nomear os sentimentos envolvidos; e**
- **formular pedidos claros e possíveis.**

## **Vamos entender melhor?**

**FALANDO SOBRE COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA...**

Apresentamos a vocês, portanto, a CNV – idealizada por Marshal Rosenberg - para além do entendimento de uma prática, mas como um processo de entendimento mútuo que melhora a qualidade das conexões e relações



humanas. A partir dos pressupostos adotados pela CNV, as relações podem se tornar mais empáticas, mais eficazes, porque a gente consegue entender e empatizar com as necessidades do outro, focando naquilo ao que motiva a entender porque as pessoas agem da maneira que agem.

E o processo de entendimento necessário para a prática da CNV possui algumas etapas, que vamos utilizando no nosso dia a dia, principalmente nos nossos auto diálogos, e a partir deste exercício diário e contínuo, vamos aprendendo a perceber as nossas necessidades e as necessidades do outro.

Neste sentido, quando abordo as dimensões da CNV, dou especial atenção a observação, que é elemento chave e, no meu entendimento, o mais importante para contribuir com nossas relações.

## OBSERVAÇÃO

Quando falamos sobre a observação, devemos estar atentos para o fato de que nós julgamos o tempo todo e de forma exagerada. Não observamos, e nem nos apercebemos disso...

Nosso sistema de raciocínio é rápido, quase automático, onde nós supervalorizamos as nossas intuições que dão certo e subvalorizamos as que (supostamente) dão errado. Mas não conseguimos perceber que nem sempre nossas intuições ou percepções estão erradas, assim como nossos julgamentos

Não conseguimos processar a realidade em sua totalidade: isto é impossível! Então, para que possamos lidar com o mundo, nós criamos uma visão da realidade e nos acomodamos a ela. Nossa visão é formada pelo que nosso cérebro é capaz de processar e que é muito pequeno diante do espectro de que faz parte.

Estamos processando sempre um pedaço da realidade e é preciso, em primeiro lugar, construir a humildade necessária para ter a consciência de que

processamos pouco diante de tudo. Nossos sentidos não são capazes de processar a realidade como ela é.

Vocês conseguem imaginar o que somos diante do Universo? Se pararem para pensar sobre isso, conseguem ter a dimensão do espaço que ocupamos diante do todo do qual fazemos parte? Eu fiquei pensando muito tempo nisso, e cheguei a conclusão de que a nossa visão diante do Universo se assemelha a visão que uma formiga deve ter da sola do pé de um humano, quando está debaixo dele. A formiga não consegue perceber sequer a estrutura corpórea humana.

A partir desta noção, pode ficar um pouco mais claro que a gente não vê a vida como ela é, a gente vê a vida como nós conseguimos compreender, marcados por nossas experiências, por nossas possibilidades, e, principalmente, a nossa compreensão do mundo está permeada pela nossa emoção, que trataremos logo a seguir.

A expressão do filósofo Krishnamurti : “Observar sem julgar é a forma mais elevada de inteligência humana” é dotada de tal profundidade, e que os estudos atuais de neurociência podem auxiliar a compreender.

A evolução nos fez processar o que era importante e necessário para que a gente conseguisse viver, e aproveitamos as informações que são úteis para tanto.

Mas a gente não sabe, ou esquece - já que aprendemos isto há pouco - que não temos acesso a toda a realidade. A partir deste equívoco, acabamos julgando os comportamentos e ações dos outros, com base naquilo que nós entendemos que é bom e correto, de acordo com os conteúdos internos que fomos construindo ao longo da vida – o que Rosemberg chama de julgamentos moralizadores.

A isto eu tenho chamado de ação colonizadora. Buscamos transformar o outro naquilo que consideramos o bom , o ideal, o correto, ou seja, aquilo que **nós** conseguimos processar da realidade. E isto se dá individual ou coletivamente: um exemplo disso são as bolhas de realidade que vivemos. Num mundo branco e rico, a realidade é completamente diferente de um mundo preto e pobre. E estas dicotomias vão sendo alimentadas e sustentadas.

Durante a vida vamos processando as informações e formando nossa biblioteca de conhecimentos, que é alimentada pela cultura, pelas experiências individuais, o que torna nossa visão de mundo única e individualmente estabelecida. Isto pode gerar ruído quando nos deparamos com visões de mundo diferentes das nossas

**Quanto maior for a minha capacidade de me abster de avaliação sobre o que eu observo, maiores os espaços mentais que poderei criar para buscar a compreensão de uma parcela maior da realidade. Porque se meu copo está cheio, eu nada consigo colocar nele.**

É preciso, portanto, um esforço - às vezes imenso - para compreender o que o outro vê, o que o outro quer. A esta capacidade a neurociência dá o nome de compaixão racional ou empatia cognitiva

Empatia significa compreender o que o outro sente, sentir como o outro sente. É uma das pontes entre o egoísmo e o altruísmo

Empatia é encontrada em muitas espécies: a chamada empatia contagiosa = empatia emocional, é automática, não precisamos pensar, já nascemos com ela. Ex.: imaginando a mão de outro sendo esmagada, sentimos nossa mão sendo esmagada, contraímos nosso corpo, quando o outro boceja, nós bocejamos...

Já a empatia cognitiva, somente os humanos têm. Alguns autores acham que os animais tem, mas eu me aproximo do entendimento da autora Claudia Santana, que acha que estes animais tem a “preocupação simpática” que é diferente, como quando os animais se preocupam em resolver a dor de um membro do grupo é para o bem estar do grupo, e não como altruísmo, mas egoísta para manter seu bem estar resolvendo a dor do outro para que todo grupo não fique vulnerável.

A empatia cognitiva precisa das regiões frontais do cérebro que nos dão a possibilidade de raciocinar e fazer um exercício cognitivo e entender melhor o outro.

Como empatizar com o outro? Precisamos primeiro ter auto empatia. Ao entender como a mente humana funciona, entendo como a minha mente funciona, avaliando meu comportamento, produzindo mais empatia, que vai me dar mais conhecimento e discernimento de onde estão as nossas flexibilidades e limitações, aberturas e fechamentos em relação ao outro. Assim tenho mais conhecimento de quais as pessoas que posso de fato empatizar.

Entender o outro não é ler o outro, mas escutar o que ele tem a dizer. Isto, por si só, já demanda muita energia. E para ter energia eu preciso estar bem, estar saudável e, portanto, o primeiro exercício que preciso fazer é o da auto empatia - para conhecer meus limites e saber onde eu posso arrumar espaço para entender o outro. Preciso, portanto, compreender meu processamento sensorial. Como agem as minhas emoções e como eu as interpreto, através dos meus sentimentos.

Assim, voltando ao processo de formação de uma comunicação não violenta, precisamos distinguir aquilo que observamos das nossas avaliações. Este é o primeiro e mais importante passo.

Após, precisamos entender quais são os sentimentos que temos em relação ao que observamos.

## SENTIMENTOS

Nossa emoção é a maneira como o nosso corpo lida com a realidade. E os sentimentos são a interpretação destas emoções. Se estivermos atentos aos nossos sentimentos, aumentamos a possibilidade de perceber quais são as necessidades que surgem diante das diversas situações em nossas vidas. E isto é muito importante, porque impacta em todas as decisões que tomamos. Assim, abrir espaço para tal reflexão pode nos auxiliar sobremaneira no dia a dia do trabalho docente, discente e técnico.

Então, falar de emoção, falar sobre percepção de sentimentos, por certo que pode significar um aumento do espectro de visão de todos nós, ampliando nossas possibilidades diante dos desafios do dia a dia.

E aqui está mais um difícil exercício diante do que estamos acostumados: em geral nós nos julgamos ou julgamos o outro também quando queremos definir nossos sentimentos. Por exemplo, quando digo que me sinto criticado ou injustiçado, ou humilhado, não estou referindo um sentimento, senão um julgamento sobre o que eu penso que os outros pensam a meu respeito. O meu sentimento pode ser de tristeza, de raiva...o que é bem diferente.

Quando confundo sentimento com avaliação, eu empodero o outro pelo que eu estou sentindo. E é aí que começam as dificuldades: eu acabo responsabilizando as outras pessoas pelo que sinto.

Quando eu me empodero, eu olho para mim e observo o que está acontecendo comigo e busco saber porque isto está acontecendo comigo, qual a minha necessidade. Assim eu compreendo o que me motiva.

Os sentimentos são a maneira pela qual nós compreendemos nossas emoções e são basicamente 5: raiva, nojo, tristeza, medo e alegria

E o que são os sentimentos? São a interpretação que fazemos de nossas emoções

A emoção é a maneira como o corpo dialoga com o cérebro para ele dizer se está confortável, desconfortável, se está gostando do que está experienciando ou lembrando ou planejando. Por isso, toda tomada de decisão leva em conta aquilo ou o ator principal de tudo que é o corpo e não o cérebro

Como o corpo se comunica com o cérebro pela emoção, toda tomada de decisão é emocional. A emoção é importante para uma boa tomada de decisão.

A emoção está no nosso corpo, é resposta fisiológica, precisamos atentar para termos consciência do que está nos acontecendo. Na ponte entre o que acontece no nosso corpo que é a emoção, atentando a esta interpretação, identificamos o que nós sentimos.

Sentimento é a ligação entre a razão e a emoção, é a interpretação que fazemos das reações emotivas.

E a partir destes sentimentos ficamos apreensivos, contentes, etc...

Os estudos sobre CNV nos trazem a necessidade de que reconheçamos não somente nossos sentimentos, mas sobretudo, as necessidades que fazem fluir estes sentimentos.

## NECESSIDADE

As necessidades são comuns a todas as pessoas em maior ou menor grau. Todos nós temos necessidade de amor, de afeto, por exemplo. Se temos um amor, ficamos felizes, se não o temos, podemos ficar tristes, com medo, com raiva. Enfim: amor não é um sentimento para a CNV, mas uma necessidade humana.

Então, estamos falando aqui também de amor, mas não do amor romântico, que é alimentado no senso comum, mas do amor que é necessidade afetiva, e que é necessidade comum a todos os seres humanos.

Se conseguimos descrever nossos sentimentos e compreender qual a necessidade – satisfeita ou não – que gera em nós aquelas emoções, já estamos no caminho de estabelecer uma comunicação não violenta. Este é o exercício. Compreender nossas necessidades.

Isto pode nos aproximar do outro, porque nossos conflitos estão no campo das nossas estratégias. No campo das necessidades é onde a gente se encontra, onde nós somos iguais...quando olho para o outro com empatia, com compreensão, posso entender quais as suas necessidades e tentar conjugar com as minhas, que, eventualmente, podem ser as mesmas... as nossas necessidades comuns!

Parece tão óbvio tudo isto, não?

E porque precisamos falar do que consideramos óbvio?

Porque não existe o óbvio!

Achar que existe obviedade significa dizer que detenho o conhecimento superior e supremo e nada fora disso é válido . Significa não datar de validade o conhecimento. E significa, principalmente, ignorar o fato de que todo conhecimento é sempre um recorte da realidade.

Supondo-se que se conheça a natureza do “bem”, impor o seu projeto seria por demais perigoso: *Seria preciso declarar guerra a todos os que não compartilham o mesmo ideal!* ( TZVETAN TODOROV, 2012)

Então, se eu tiver a compreensão dos meus sentimentos e das minhas necessidades, vou compreender melhor que, se uma pessoa diz não para mim, ela pode estar dizendo sim para si mesma...e a recíproca é verdadeira. Não existe mágica na CNV, mas sua utilização pode servir para darmos a nossa vida o propósito do que realmente necessitamos.

È uma forma de observar o outro e buscar compreender qual a necessidade que o motiva a agir de uma maneira ou outra.

Então eu observo melhor o que está acontecendo -distinguindo minha observação do meu julgamento-, quando me empodero dos meus sentimentos. Sei o que está acontecendo comigo, quais as minhas necessidades, olho com mais empatia para o outro, consigo fazer um pedido, ou mesmo tomar uma decisão, ou ainda, compreender o meu papel diante da realidade vivida.

A relação deixa de ser de poder e/ou dependência para ser de conexão

Assim, na realização das atividades profissionais, o professor, por exemplo, vai saber distinguir e entender que o eventual comportamento “inadequado” do aluno não diz respeito a ele(professor), não é o seu conflito! Tem muito a ver com as necessidades do estudante, que não faz “para provocar” ....“para irritar” .... faz porque alguma necessidade sua (legítima ou não) está desatendida! Da mesma forma, os colegas de trabalho poderão perceber que determinadas atitudes que os incomodam na interação cotidiana pode ser fruto de alguma insatisfação e que não

estão direcionadas para “incomodar”, “atrapalhar”, mas que dizem respeito à própria pessoa que os realiza.

*Isto é observar sem julgar! Não sou aliada, não confundo os meus sentimentos com os sentimentos do aluno, do colega, do professor. Não confundo minhas necessidades não atendidas com as necessidades dos colegas, professores e alunos. Sei diferenciar o que sinto, o que necessito, do que as outras pessoas sentem e necessitam!*

Quantas vezes temos dificuldades de lidar com determinados conflitos e não entendemos porque: No mais das vezes, é porque internalizamos aquele conflito, confundindo com nossos conteúdos internos!

Pelo que estamos mostrando até agora, dá pra ver que as dimensões da CNV andam juntas....se entrelaçam, percebes?

Isto porque, como já mencionamos antes, somos parte de um sistema, e, portanto, precisamos abordar de forma sistêmica também os elementos da CNV.

Tem um autor, o Duarte Jr. (2006), que nos diz que a educação precisa ser também estética e buscar a formação integral do ser humano, sem dissociar mente e corpo, e compreende o saber sensível como o saber primeiro, o saber que inaugura os outros saberes. Esta visão permite que nós possamos nos reconhecer como educadores de nós mesmos e dos outros, e que possuímos a possibilidade de oportunizar o alcance deste saber a alguém.

Mas, para que isto seja possível, é necessário que eu tenha, antes de tudo, acesso ao reconhecimento das minhas sensibilidades e de como se processa o pensamento, de como se processam os julgamentos, as decisões...

Sendo assim, o autor afirma que “o mundo moderno primou pela valorização do conhecimento intelectual, abstrato e científico, em detrimento do saber sensível, estético, particular e individualizado” (p.25). E não é intenção de Duarte Jr. diminuir a importância dos progressos que a humanidade alcançou



através da ciência, “contudo, seu exclusivismo, sua adoção como a única razão possível [...] causaram-nos[...] essa acentuada regressão da sensibilidade que recrudescer em todas as culturas.”(p.25)

Tudo o que sabemos do mundo, mesmo devido a ciência, sabemos a partir da nossa visão pessoal ou de uma experiência do mundo sem a qual os símbolos da ciência nada significariam. Todo o universo da ciência é construído sobre o mundo vivido, sobre o mundo percebido, e a noção de que a realidade nasce junto com o observador é, no nosso entendimento, a lição mais importante que devemos ter em mente o tempo inteiro.

Assim, quando observamos as situações conflitivas, apreendemos nossos sentimentos, reconhecemos nossas necessidades, temos condições de agir para pedir o que queremos, o que necessitamos, e isto faz toda a diferença. Aí, vamos para o último passo da CNV.

## PEDIDO

Fazer um pedido utilizando CNV é muito fácil! É uma pena que estejamos tão acostumados a exigir...isto pode nos atrapalhar um pouco. Também estamos acostumados a fazer pedidos de forma indireta, e isto também é bastante violento e vocês vão entender em seguida.

Para realizar pedidos de forma não violenta é preciso que o façamos de forma assertiva e direta: pedimos o que queremos, explicando qual a necessidade do pedido. Formulo o pedido destacando, de forma clara e inequívoca o que eu quero que o outro faça. Peço uma ação concreta, direta, específica. Peço o que eu quero que a pessoa faça e não o que eu não quero que ela faça. Explico: precisamos revelar o que queremos....assim como nós, o outro também não adivinha as coisas que necessitamos.

Formular pedidos em linguagem clara, positiva e de ações concretas, é o que diz Marshal Rosenberg, que acrescenta: “pode não ficar claro para o ouvinte o que queremos que ele faça quando simplesmente expressamos nossos sentimentos”. Vejam o exemplo que ele traz em seu livro:

Por exemplo, uma mulher poderia dizer ao marido: "Estou aborrecida porque você se esqueceu da manteiga e das cebolas que lhe pedi que comprasse para o jantar". Embora, para ela, possa parecer óbvio que ela está pedindo para ele voltar à loja, o marido pode pensar que suas palavras foram ditas apenas para ele sentir-se culpado.(p.110)

Vamos usar um exemplo da Simone, olhem só:

*Desde que minhas filhas saíram de casa, sinto muita saudade. Como posso olhar para isto?*

UTILIZANDO CNV NO DIA A DIA DE FAMÍLIA:

*Bem, eu percebo que minhas filhas não vieram me visitar na última semana(observação) e isto me deixa triste(sentimento), porque tenho necessidade de manifestar e receber afeto delas(necessidade). Assim, vou pedir que elas venham me visitar no domingo(pedido).*

*Diante do meu pedido claro e direto, pode ser que elas digam não. É bem possível! Isto pode ser porque elas já haviam combinado outro compromisso para o domingo, ou pode ser porque elas querem utilizar o domingo para descansar. Mas, e daí? O que adiantou eu utilizar CNV?*

*Primeiro: eu não as julguei por não terem aparecido em minha casa durante a semana, o que contribui para que não se criem “ranços” na nossa relação. Eu também reconheci que o meu sentimento deriva da minha necessidade e não da atitude delas. E, por último, eu reconheci que o não que elas me disseram era um sim para as necessidades delas.*

*Mas ficou tudo bem? Não, eu continuo triste, mas sei que minha tristeza deriva da minha necessidade não atendida, o que me possibilita ir buscar outra alternativa: posso*

*convidar ela para virem outro dia, ou posso perguntar se elas gostariam que eu fosse até elas, em suas casas. O importante, nisso tudo, é que EU SEI O QUE ME MOVE, EU RECONHEÇO MAS MINHAS REAIS NECESSIDADES E VOU BUSCÁ-LAS ONDE EU AS POSSO ENCONTRAR.*

*Vamos ver de outro modo: diante da mesma situação, eu não faço CNV e me dirijo a elas exigindo que elas venham me ver, afinal de contas, elas me devem isso! Eu posso conseguir o que eu quero, mas a que custo relacional? Como será esta “visita”? Qual o ânimo que estará presente? Será que, sabendo que elas só vieram por conta da minha exigência, eu terei satisfeita a minha necessidade de dar e receber afeto?*

*E mais, como elas se sentiriam sendo julgadas, acusadas de negligência? Isto impactaria de que forma em nossa relação.*

Este é um exemplo, mas existem tantos outros no nosso cotidiano, que podemos exercitar a CNV diariamente, várias vezes ao dia. Para isto, precisamos colocar plena atenção às situações que acontecem e colocar os passos da CNV em ação. Assim, vamos te pedir uma tarefa:

Olha tuas relações e pensa nas coisas que te incomodam ...  
Observa o que te incomoda, tenta reconhecer o que sentes.  
Depois disso, analisa qual a necessidade não está sendo atendida. Se possível, pensa em uma forma direta e clara de pedir o que é necessário para atender tua necessidade.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRONFENBRENNER, Urie. Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CAPRA, Frijot. A teia da Vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos / Frijot Capra; tradução Newton Roberval Eicheberg. São Paulo: Cultrix, 2006.

CYRULNIK, Boris & MORIN, Edgar. Diálogo Sobre a Natureza Humana. Lisboa/Portugal: Ed.Instituto Piaget, 2004

DUARTE, Jr. João Francisco. O sentido dos sentidos. A educação (do) sensível. 4º edição, Criar Edições, 2006

FREIRE, Paulo. Educação como prática de liberdade - Editora Paz e Terra - RJ: 1967

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia. Editora Paz e Terra - RJ: 2011

ROSEMBERG, Marshall B. Comunicação não-violenta. Ed. Agora – SP: 2006