

Comunicação

“ não ”

violenta

LUDMILA STIGERT





BELO HORIZONTE
2017

©2017, a autora
by Centro Universitário Newton Paiva

Belo Horizonte | 2017

PRESIDENTE DO GRUPO SPLICE: Antônio Roberto Beldi

REITOR: João Paulo Beldi

DIRETOR ADMINISTRATIVO E FINANCEIRO: Cláudio Geraldo Amorim de Sousa

SECRETÁRIA GERAL: Denise de Lourdes Oliveira

COORDENAÇÃO GERAL DA ESCOLA DE DIREITO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO NEWTON PAIVA

Emerson Luiz de Castro

COORDENADORA DA ESCOLA DE DIREITO - CAMPUS CCL: Valéria Edith Carvalho de Oliveira

COORDENADORA DA ESCOLA DE DIREITO - CAMPUS BURITIS III: Sabrina Tôrres Laje Peixoto de Melo

AUTORA: Ludmila Stigert

APOIO TÉCNICO

Núcleo de Publicações Acadêmicas Newton

EDITORA DE ARTE E PROJETO GRÁFICO: Helô Costa | Registro Profissional 127/MG

S855

Stigert, Ludmila

Comunicação não violenta / Ludmila Stigert –. Belo Horizonte:
Centro Universitário Newton Paiva, 2017.
25p.

ISBN 978-85-98299-79-2 (impresso)

ISBN 978-85-98299-80-8 (e-book)

1. Comunicação não verbal 2. Linguagem corporal 3. Mediação I.
Stigert, Ludmila II. Título.

CDU 159.925:347.925

(Ficha catalográfica elaborada pelo Núcleo de Bibliotecas do Centro Universitário Newton)



Newton

Quem se prepara, não para.

ESCOLA DE DIREITO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO NEWTON PAIVA
Av. Presidente Carlos Luz, 220 - Caiçara | Av. Barão Homem de Melo, 3322 - Buritis
Belo Horizonte - Minas Gerais - Brasil

Apresentação

O presente “Pocket” tem por objetivo tratar das Relações Humanas. Somos seres humanos que se manifestam através da linguagem oral e escrita. E, nesse contexto interacional, muitos maus entendidos acontecem.

Podemos dizer que grande parte desses contratempos acontecem em face da nossa falta de habilidade para nos comunicar. Não sabemos expressar as nossas necessidades e também temos uma grande dificuldade de observar sem julgar. Não gostamos de expor os nossos sentimentos e não sabemos pedir o que queremos e precisamos. Falamos mal e, conseqüentemente, recebemos uma resposta pior ainda... Vivemos uma teia de comunicação inoperante e sem resultados efetivos onde a violência sempre atravessa a rua da falta de compreensão. Precisamos mudar esse cenário e aprendermos a conversar. Para isso, três ingredientes são primordiais: o amor, a compaixão e a empatia. A fala é uma ferramenta libertadora tanto de nós mesmos quanto dos nossos medos, angústias, decepções e outros sentimentos que nos prendem no esconderijo secreto da alma.

Anima a tentar? Seja livre...

A leitura desse pequeno texto já é um bom começo!
Vamos?!

LUDMILA STIGERT

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA





Sumário

Música Trem Bala (Epílogo)	9
Questionamentos	11
O que é a Comunicação não-violenta (CNV)?	13
Passos da CNV: Como praticar?	15
A CNV consigo mesmo.	19
Empatia	21





Música
Trem Bala
(Epílogo)

“Não é sobre chegar no topo do mundo e saber que venceu

É sobre escalar e sentir que o caminho te fortaleceu”

“É sobre ser abrigo e também ter morada em outros corações”

“Segura teu filho no colo, sorria e abrace seus pais
enquanto estão aqui.

Que a vida é trem bala, parceiro, e a gente
é só passageiro prestes a partir”

(Ana Vilela, 2017)



Questionamentos

Como está a sua comunicação?

Você se considera uma pessoa violenta?

Quem costuma ter mais culpa? Você ou outro?

Você sente muita raiva no seu dia a dia?

Você costuma assumir a responsabilidade pelo que você sente?


E a empatia? Ela faz parte da sua vida?



O que é a
Comunicação
não-violenta
(CNV)?

A CNV é uma forma de se comunicar que aumenta as possibilidades de conexão entre as pessoas. Trata-se de um método baseado em habilidades de linguagem e comunicação, que fortalecem a capacidade de trazer mais humanidade para as nossas relações interpessoais, mesmo em condições adversas. Trata-se de uma verdadeira entrega de coração. Essa metódica foi desenvolvida por Marshall Rosenberg em 1960 e tem como pilares a empatia, o respeito e a compaixão.

A CNV possibilita uma reformulação na maneira pela qual nos expressamos, nos entendemos e nos interagimos com outro. Ela traz um resgate do “eu” muitas vezes perdido dentro de si!



Passos
da CNV:
Como
praticar?

1. OBSERVAR SEM JULGAR.

A observação não deve se confundir com a avaliação; ela deve tratar de um olhar sobre fatos e pessoas sem críticas ou julgamentos, e sem depositar uma carga emocional à situação ora observada.

É o primeiro passo a ser dado na construção do entendimento com o outro.

“Para além das ideias do certo e errado, existe um campo. Eu me encontrarei com você lá.”

(Sufi Rumi)

2. SENTIMENTOS:

Identificar e expressar o que sentimos.

“Quando colocamos os nossos sentimentos na mesa, deixamos que o outro enxergue a nossa vulnerabilidade. E isso pode ser transformador, porque deixamos à mostra nossas emoções verdadeiras”.

(Callegari, 2016).



É necessário entender o que estamos sentindo, sem isso não há como saber o que queremos e precisamos. Para compreender o mundo e o outro que está à nossa volta, temos que primeiro nos entender e nos permitir sentir. Lembrem-se: por trás de todo sentimento de raiva, tristeza, indignação, etc, há sempre uma necessidade que não foi suprida. Descobrir as nossas necessidades é uma tarefa primordial na construção da comunicação com o outro.





3. NECESSIDADES:

assumindo a responsabilidade pelos nossos sentimentos.

Nós somos responsáveis pelos nossos próprios sentimentos.

Não é certo culparmos o outro pela nossa necessidade. Não misture o que você interpreta com o que o outro faz.

“Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas”
(O Pequeno Príncipe, Exupéry, 2015).

4. PEDIDO:

pedindo aquilo que enriquecerá nossa vida.

Após identificar seus sentimentos e se responsabilizar por eles, fica muito mais fácil saber o que queremos e porque queremos, não é mesmo? Comunique suas vontades e necessidades de forma clara, para que o outro consiga lhe compreender. Saiba a diferença entre pedir e exigir. Faça-se entendido e, para tanto, é imperioso mostrar ao outro aquilo que precisa e como se sente quando as suas necessidades não são atendidas.





A CNV
consigo
mesmo.

A mudança interna leva à mudança externa,
logo, seu jeito de se comunicar consigo
mesmo é muito importante.

Um diálogo violento e julgador com você
mesmo leva à diálogos violentos e não
empáticos para com o outro.

Então comece dentro de você...

A CNV é um músculo que precisa ser
exercitado diariamente!




Ao pensar em empatia, não devemos pensar em afeto pessoal, mas sim em compreensão alheia.

É algo que se exerce de uma pessoa pra outra.

Para entendermos o outro e suas necessidades faz-se necessário se colocar no lugar dele, de maneira verdadeira.

Ou seja, é importante estabelecermos elos de ligação com o outro: vamos construir pontes...

O mundo não é visto apenas com nossos olhos: olhar sob a perspectiva do outro nos permite, de fato, enxergá-lo.



A CNV e a
mediação
de conflitos

A Mediação é um método autocompositivo de resolução de conflitos realizado com a presença de um terceiro imparcial e sem poder decisório que, através da autonomia das partes, da imparcialidade, oralidade, informalidade, confidencialidade, boa fé, busca levar os envolvidos às novas percepções de si, do outro e do conflito e, se possível for, à construção de acordos integrativos e que gerem resultados mútuos. Ou seja, a mediação é uma possibilidade que se abre ao ser humano de gerir os seus conflitos e de resolver a condução da sua história da maneira que lhe aprouver...

Na mediação, a CNV é uma ferramenta que se abre para possibilitar a condução de seu procedimento uma vez que busca transformar os conflitos em oportunidades de crescimento, aprendizado e de cooperação.

Para se trabalhar a perspectiva da mediação não podemos desvencilhar da comunicação e das suas necessárias habilidades que precisam ser desenvolvidas e aprimoradas pelo mediador...





 **Newton**

Quem se prepara, não para.

Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-98299-79-2



9 788598 299792