



# Dica de Saúde e Bem Estar

## COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA: O QUE É E COMO PRATICAR

A **comunicação não violenta** (CNV), também chamada de **comunicação empática**, é um processo que foi desenvolvido por Marshall Rosenberg, psicólogo americano, PhD em psicologia clínica. A comunicação não violenta preconiza o estabelecimento de relações de parceria e cooperação, em que predomina a comunicação eficaz e com empatia.

Para isso é importante fazer a distinção entre:

- **Observações e juízos de valores**

Devemos observar o que está acontecendo de fato, ouvir o outro sem julgamento e sem juízo de valores. Por exemplo, em um diálogo podemos dizer o que estamos observando, mas não devemos julgar a pessoa.

- **Sentimentos e opiniões**

É importante expressarmos nossos sentimentos, mas nossas opiniões podem ser diferentes das dos outros, portanto vamos expô-las se forem solicitadas.

- **Necessidades e estratégias**

Quando nos relacionamos com as pessoas, seja na família ou no trabalho, precisamos levar em conta as necessidades em comum, ou seja, sem visar os próprios interesses.

- **Pedidos e ameaças**

Há uma diferença entre um pedido, uma solicitação sincera, de uma ameaça, uma coação. Isso pode acontecer no trabalho, por exemplo, um chefe ao solicitar uma tarefa ao seu subordinado deve tomar cuidado para não tornar esse pedido uma ameaça, ou seja, não falar "se você não fizer isso, vai acontecer tal coisa".

Portanto, a comunicação não violenta considera que todas as ações estão originadas numa tentativa de satisfazer necessidades humanas, evitando o uso do medo, da vergonha, da acusação, da ideia de falha ou de ameaças. O ideal da CNV é conseguir que nossas necessidades, desejos, anseios e esperanças não sejam satisfeitos às custas de outra pessoa. Um princípio-chave da comunicação não violenta é a capacidade de se expressar sem usar julgamentos de "bom" ou "mau", do que está certo ou errado.

A CNV tem o objetivo de resgatar o que há de mais genuíno nas pessoas: suas emoções, valores e a capacidade de se expressarem com honestidade, ajudando os outros com real empatia, ou seja, mergulhando nas verdadeiras necessidades do outro, e não em sua vontade de parecer altruísta.

*"A não violência significa permitirmos que venha à tona aquilo que existe de positivo em nós e que sejamos dominados pelo amor, respeito, compreensão, gratidão, compaixão e preocupação com os outros em vez de sermos pelas atitudes egocêntricas, egoístas, gananciosas, odiantas, preconceituosas, suspeitosas e agressivas que costumam dominar nosso pensamento. (...) O mundo em que vivemos é aquilo que fazemos dele".*

*Arun Gandhi (neto de Gandhi e fundador do Instituto Gandhi pela Não Violência)*

### REFERÊNCIAS

Comunicação Não Violenta. In: Wikipédia: a enciclopédia livre. Disponível em:

<[https://pt.wikipedia.org/wiki/Comunica%C3%A7%C3%A3o\\_n%C3%A3o\\_violenta](https://pt.wikipedia.org/wiki/Comunica%C3%A7%C3%A3o_n%C3%A3o_violenta)>. Acesso em: 09 dez. 2016.

QUEIROZ, Thiago. Comunicação Não-Violenta: Como Ela Pode Ajudar Você e Seu Filho. Disponível em:

<<http://paizinhovigula.com/comunicacao-nao-violenta-como-ela-pode-ajudar-voce-e-seu-filho/>>. Acesso em: 09 dez. 2016.

SANTOS, José Paulo. Comunicação não violenta. Disponível em: <<http://comunicacaonaoviolenta.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 09 dez. 2016.