

Comunicação não-violenta

DONA CIÊNCIA



gibi
19



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Comunicação não-violenta

Idealizadora: Monica L. Andersen

Autora do texto: Susanny C. V. Tassini

Ilustração: Mônica Oka

Revisão: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou a Dona Ciência
e tenho várias histórias
interessantes para
contar a vocês!

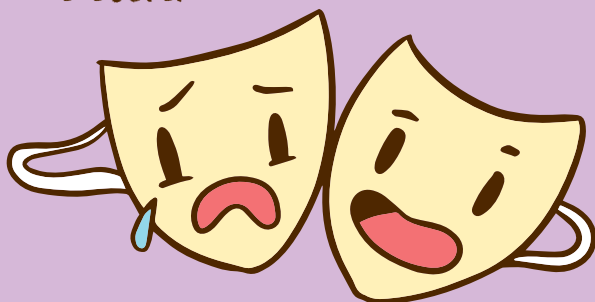
Em cada gibi
vou mostrar como
a sociedade é beneficiada
com as descobertas feitas
pelos cientistas!



Neste gibi vou
falar sobre a

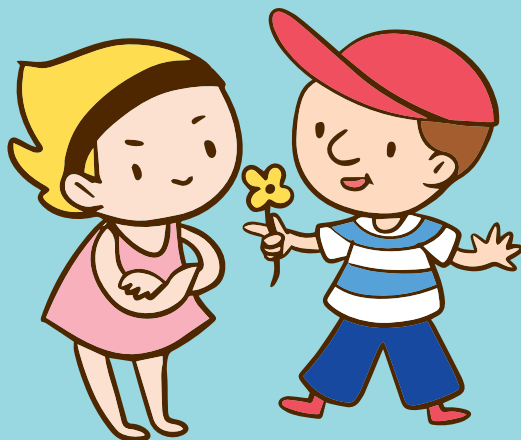
"COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA"

É muito importante conseguir se comunicar,
expressar o que sentimos, pensamos, falar e ouvir,
assim nós buscamos conhecer e entender melhor
o outro.



EXISTEM VÁRIAS FORMAS DE SE COMUNICAR:

seja através de expressões faciais, escrevendo, usando gestos, por meio da fala. Importante lembrar que em toda comunicação existe o EU e o OUTRO.



A Comunicação não-violenta
nos ensina a agir com:

compaixão,
empatia e
solidariedade

entre as pessoas e grupos que convivemos.



O termo "não-violenta" quer nos fazer pensar em formas mais compassivas de lidar com as pessoas e grupos.

Nossas palavras podem magoar e causar sofrimento ao outro, e logo, esse sofrimento também nos afeta.



Vocês devem estar
se perguntando:
O que quer dizer com
**"AGIR COM COMPAIXÃO,
EMPATIA
E SOLIDARIEDADE?"**

E o que são **"FORMAS MAIS
COMPASSIVAS DE LIDAR
COM AS PESSOAS"**?

Eu estou aqui
para explicar
melhor!

Quando falo de agir com
compaixão com as pessoas,
eu estou dizendo para tentar
entender a forma como
o outro se sente nas mais
diversas situações, evitando
que nossas palavras possam
causar sofrimento e, através
de palavras positivas e ade-
quadas, acolher e aliviar o
sofrimento que as pessoas
possam sentir.



Já a

EMPATIA,

nós podemos entender de duas formas:



A primeira é a

EMPATIA AFETIVA,

quando nós nos mobilizamos afetivamente perante o sentimento do outro e nos conectamos as suas emoções.

A segunda é a **EMPATIA COGNITIVA**, quando reconhecemos que o sentimento do outro é dele e não nosso, assim buscamos compreender melhor o que ele está sentindo. Vale perguntar:



VOCÊS SABIAM QUE A GIRAFA É O SÍMBOLO DA EMPATIA?

Vamos fazer uma analogia*?



Orelhas grandes para escutar com Empatia

Um pescoço Longo para ver Longe e além dos julgamentos

O maior coração do mundo.
A Comunicação não-violenta é a linguagem do coração



Analogia: Semelhança e comparação entre coisas ou ações diferentes; correspondência.

Por meio dos cascos, a girafa expressa suas necessidades com autenticidade

A girafa é o mamífero terrestre com o maior coração do Reino Animal. O seu coração tem que levar o sangue pelo seu pescoço até o cérebro.

Com um coração assim tão grande, podemos propor a ideia de que as girafas "ouvem" com o coração, sem julgamentos de valor, apenas observando, com empatia e um semblante afetuoso.

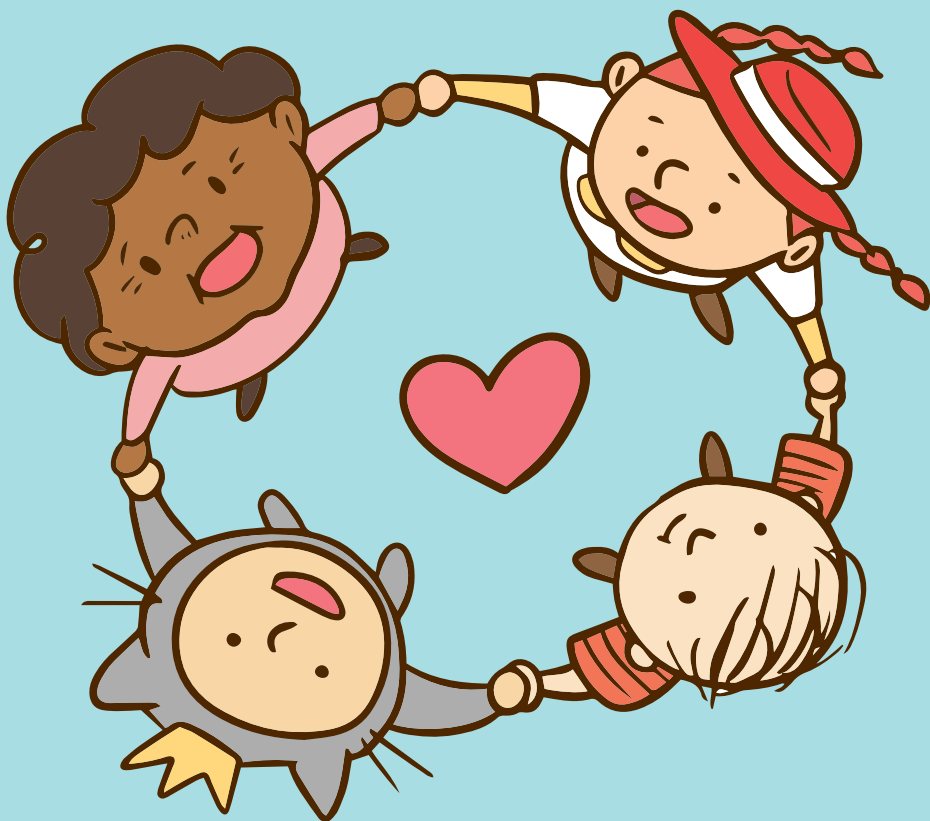
Podemos entender que o pescoço alongado representa a visão, a capacidade de ver claramente o cerne da questão. Além disso, as girafas se alimentam de acácia, uma planta com muitos espinhos, dessa forma, podemos aprender com as girafas como atravessar as dificuldades das relações e encontrar o prazer e a nutrição que sustentam e dão sentido a nossa vida.

SOLIDARIEDADE

Pode ser definida como responsabilidade recíproca

"Eu me preocupo com o outro
e ele também se preocupa comigo!".

A razão central da prática solidária é o princípio fundamental da consideração. Essa palavra significa **um por todos!** Ela faz a gente pensar na relação de obrigação e responsabilidade pelo coletivo (amigos, família e sociedade em geral) e não só o reconhecimento da obrigação individual (vejo e faço somente o que EU preciso e é importante para MIM).

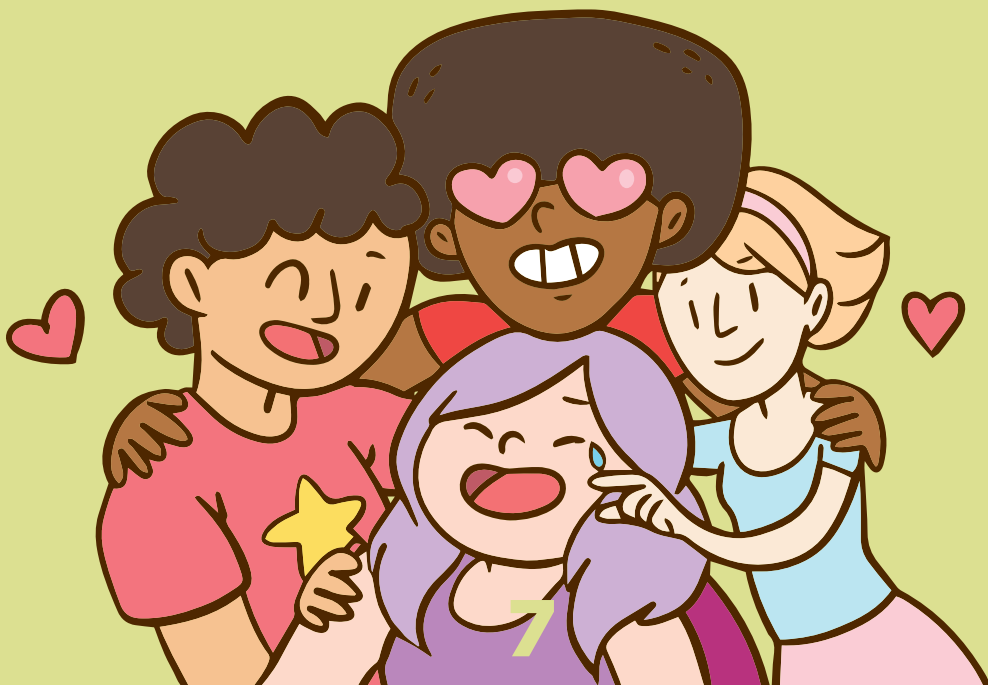


FORMAS COMPASSIVAS DE LIDAR COM AS PESSOAS

É sempre muito importante olhar para si e para o outro, e tentar enxergar a mensagem que está por trás das ações e palavras, sinais de necessidades e demandas não atendidas. Devemos considerar que existem várias formas de ver a mesma coisa, ação e pessoas. Compreender este fato antes de agir é muito importante e respeitoso, além de evitar atritos somente pelas diferenças entre as pessoas.

Uma postura compassiva envolve a capacidade de compartilhar o sentimento de outra pessoa e, de alguma forma, tentar amenizar o problema.

Ser compassivo é uma troca. Isso porque quem é ajudado não é o único beneficiado pela atitude. Assim como compartilhamos sentimentos de dor, aliviando o sentimento do outro, fazer alguém sorrir também nos afeta positivamente.



COMO SURTIU A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

A técnica de Comunicação não-violenta foi desenvolvida na década de 60 pelo psicólogo americano **Marshall B. Rosenberg**, que escreveu em 1999 o livro "**Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**".

Antes disso, em 1984, Marshall fundou uma Organização não-governamental chamada "Centro para Comunicação não-Violenta", que se dedica à promoção desse processo mundo afora. O psicólogo, inclusive, atuou no treinamento de mediadores em conflito e ajudou a instituir processos de paz em mais de 60 países em situação de violência.



COMO COLOCAR A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA EM PRÁTICA?

Marshall desenvolveu 4 passos que são considerados guias essenciais para garantir uma Comunicação não-violenta capaz de se conectar às necessidades e demandas de cada uma das partes envolvidas na interação. São eles:

observação, sentimentos, necessidades e pedidos.



Eu escuto
você dizer que
prefere que eu
te chame pelo
nome e não
com apelidos.
É isso?

Sim, foi
isso que eu
quis dizer

OBSERVAÇÃO

Antes de tudo, é preciso observar a situação com neutralidade e uma boa maneira de se fazer isso é recapitulando tudo o que a outra pessoa disse. Usar "eu escuto você dizer" é melhor do que "você está dizendo", porque dá a chance da pessoa te corrigir caso você tenha escutado (interpretado) errado o que ela disse. É preciso evitar, a todo o custo, iniciar a conversa com desentendimentos "eu acho isso" ou "eu acho aquilo" antes da pessoa confirmar se quis comunicar o que você entendeu.

SENTIMENTOS

Falar sobre sentimentos, não sobre posicionamentos (o que você defende), é a melhor maneira de ser ouvido, ainda mais em ambientes de conflito. Sobre isso, Marshall dizia que "nosso repertório de palavras para rotular os outros costuma ser maior do que o vocabulário para descrever claramente nossas emoções". Aqui devemos ter cuidado em não expressar os sentimentos de forma que eu leve a culpa para a outra parte. "Eu me sinto feliz quando você se preocupa comigo e pergunta como eu estou me sentindo" são maneiras claras de falar sobre seus próprios sentimentos e não levar culpa do outro.

Eu me sinto feliz quando você se preocupa comigo e pergunta como eu estou me sentindo

Que bom que se sente feliz, eu me preocupo com você e seus sentimentos!



NECESSIDADES

Saber reconhecer as necessidades por trás de cada sentimento trazido pela outra parte é outro passo importante para conseguir ter uma Comunicação não-violenta. Segundo os ensinamentos de Marshall, as emoções que as pessoas vivenciam estão conectadas a uma necessidade não atendida e nosso papel compassivo é levar isso em consideração.



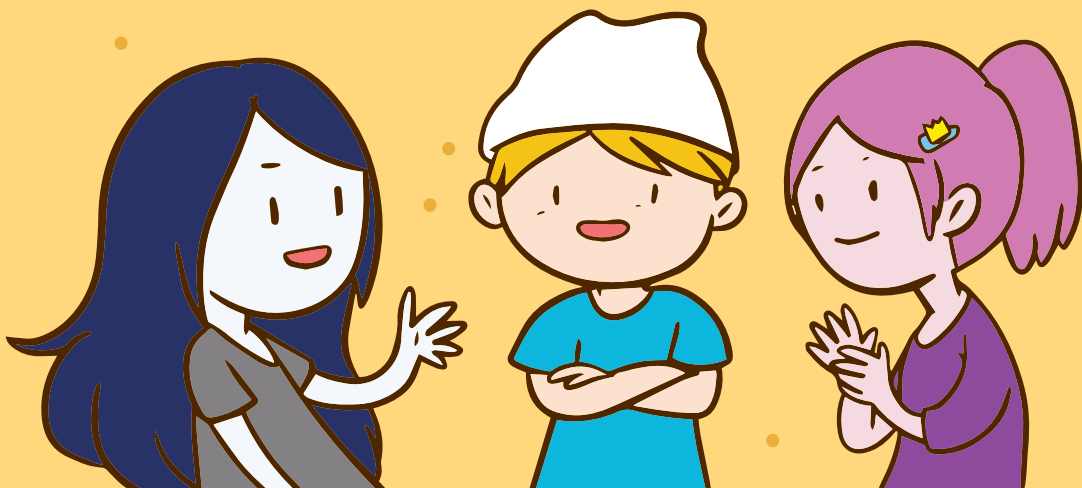
PEDIDOS

O quarto componente é **pedir por ações para satisfazer suas necessidades.**

Deixar claro quais são suas intenções durante uma interação e compreender caso a outra pessoa não possa satisfazer os seus pedidos. E também entender que os seus pedidos podem ser satisfeitos por um tempo determinado. Por exemplo:



A Comunicação não-violenta pode acontecer desde o início de uma interação/relação, mas também pode ser usada dentro de uma situação. Às vezes, por mais que tentemos, algumas situações fogem do nosso controle.



- Pode acontecer de nos comunicarmos de uma maneira que gerou conflitos com o outro, e para isso a Comunicação não-violenta pode ser um caminho para mediar e conciliar esses conflitos.

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA NA MEDIAÇÃO E CONCILIAÇÃO DE CONFLITOS

Mediação é uma forma de lidar com um conflito (exemplo: briga ou desentendimento com colegas de classe). Uma terceira pessoa (o mediador ou a mediadora, que pode ser um colega que não esteja envolvido na briga) tenta ajudar as pessoas a se comunicarem melhor, a negociarem e, se possível, a chegarem a um acordo.

O mediador consegue aproximar as pessoas envolvidas em um conflito, e fazer com que elas exponham seus pontos de dúvidas e descontentamentos.

A MEDIAÇÃO PODE SER USADA PARA:

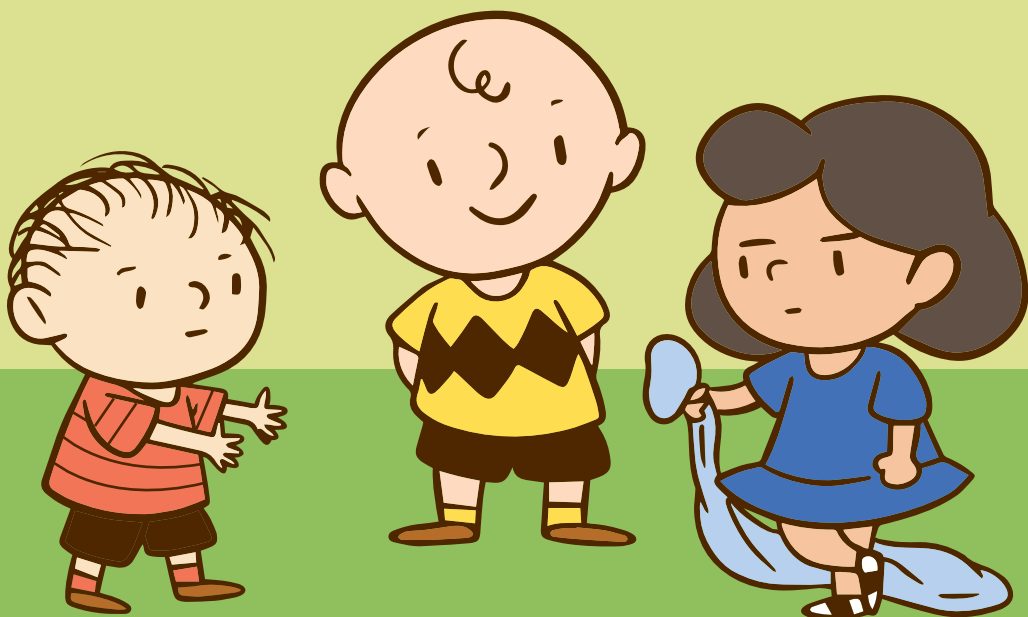
- Resolução de conflitos, ajudando a deixar claro o que cada um achava e saber se eles estavam certos.
- Acordo entre os envolvidos nos conflitos. Conseguir resolver mal entendidos e proporcionar pedidos de desculpas.
- Meio de proporcionar uma comunicação melhor entre as pessoas em conflito.
- Transformação da maneira como as pessoas se comunicam, mesmo que não tenham conseguido um acordo no conflito atual.



CONCILIAÇÃO

A conciliação é uma tentativa que depende da vontade de todos os envolvidos no conflito. Com a ajuda do conciliador (uma terceira pessoa que não esteja envolvida no conflito, pode ser um colega que você confia) tentamos chegar a uma forma respeitosa de resolver o conflito de modo que seja bom para todos.

O conciliador (que pode ser um amigo que estava de fora do conflito) faz uma proposta de acordo para todos os envolvidos e eles decidem se aceitam. A decisão final é feita pelos envolvidos no conflito, mas a ideia é buscar uma forma mais saudável de resolver.



A IMPORTÂNCIA DA ESCUTATÓRIA PARA PRATICAR A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

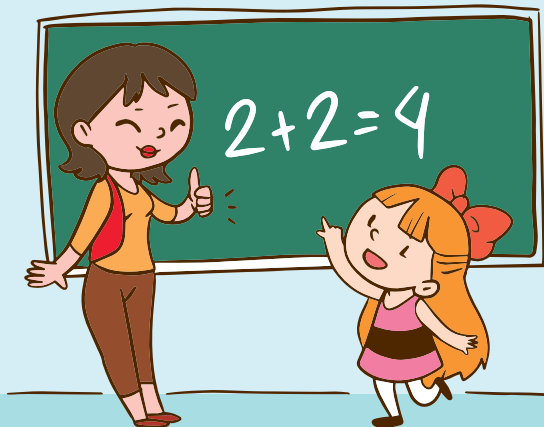
Para que todas essas ações possam acontecer é muito importante treinarmos a forma como escutamos as pessoas. Todos falam muito sobre saber falar, mas saber escutar é algo muito valioso. Quando falamos de escutatória, nós estamos falando de escutar com atenção, *ter uma escuta ativa quando o outro fala conosco.*

Escuta ativa é quando prestamos atenção ao que o outro fala sem julgar se achamos certo ou errado. Nós apenas escutamos e tentamos compreender o que aquela pessoa quer comunicar, como ela se sente naquela situação e como nós nos sentiríamos se estivéssemos no lugar dela. A escuta ativa e sem julgamentos ajuda a ver o outro como ele é, a entender como ele vê as coisas e o mundo, e assim, ter uma comunicação mais compassiva, menos violenta.



COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA NO CONTEXTO ESCOLAR

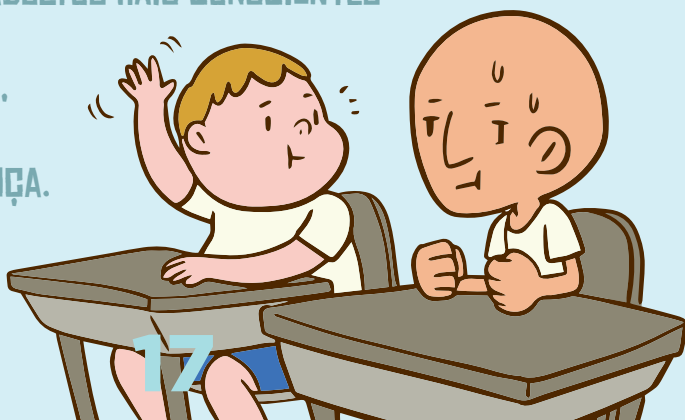
Na escola nós nos
comunicamos o tempo
todo, não é mesmo?

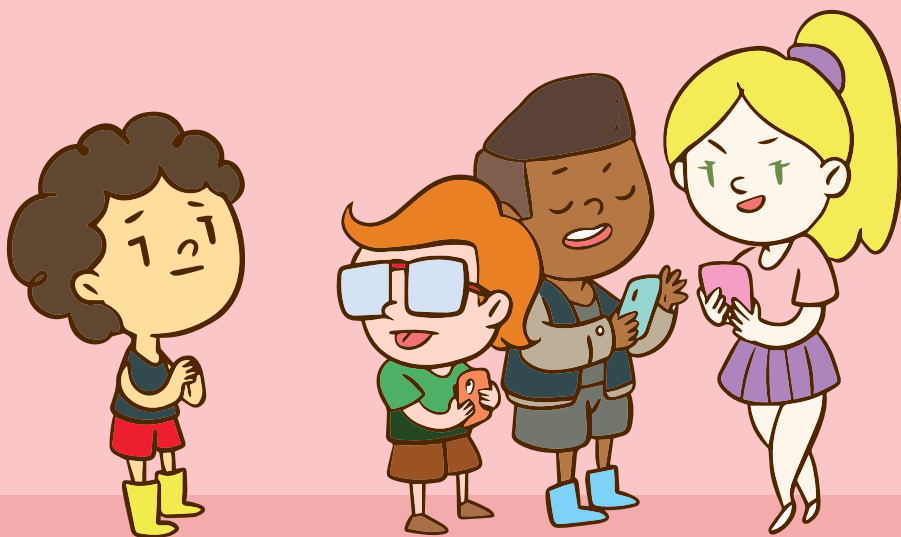


Com a Professora, com os colegas de sala, com outros colegas durante o intervalo, com as pessoas que trabalham na escola, preparando comida, limpando a escola e nas secretarias. Sabemos que a escola nos coloca em muitas situações de interação. E quando somos crianças ou adolescentes nós passamos muito tempo nesse ambiente.

Por meio da Comunicação não-violenta as respostas automáticas (aquelas que damos rapidamente e sem pensar muito antes) são repensadas, buscando refletir sobre como cada palavra pode ser importante no diálogo entre os colegas e profissionais da escola.

AS CRIANÇAS E ADOLESCENTES PASSAM A TER A POSSIBILIDADE
DE SE TORNAREM ADULTOS MAIS CONSCIENTES
SOBRE AS FORMAS
DE SE RELACIONAR.
ALÉM DE TEREM
MAIS AUTOCONFIANÇA.





MUITAS VEZES NÓS NEM PERCEBEMOS QUE NOSSAS FALAS
ESTÃO SENDO VIOLENTAS. PORQUE ESTAMOS ACOSTUMADOS
A AGIR SEM PENSAR NO QUANTO O OUTRO PODE SER AFETADO.

Um ambiente ameaçador (que ficamos com medo dos julgamentos dos outros colegas), pode ser muito prejudicial ao nosso desenvolvimento como cidadãos. Usar de punições disfarçadas (excluindo àqueles que não se encaixam no que achamos certo ou legal) "você não pode brincar ou participar dessa conversa conosco", recompensas camufladas (ter que oferecer alguma coisa para poder fazer parte de um grupo) "você só participa do grupo se tiver um celular legal como o nosso", nos fazem passar uma vida dependendo da opinião do outro para validarmos o que é importante para nós mesmos. A criança ou o jovem percebe o mundo de um jeito muito diferente dos adultos, e ao escutarem frases intimidadoras (ditas sem perceber) vão criando suas imagens de si mesmos e construindo crenças limitantes que levarão para a vida adulta.

ALÉM DE TRAZER BENEFÍCIOS AOS ESTUDANTES, A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA TAMBÉM AUXILIA NA COMUNICAÇÃO INTERNA DA ESCOLA E, COMO CONSEQUÊNCIA, REFLETE NO DIÁLOGO ENTRE PAIS, MÃES E FILHOS.

Ambientes em que a conversa é estimulada e nutrida tendem a ser mais pacíficos e equilibrados. Estabelecer uma linguagem mais conectada com a nossa humanidade e a do outro transforma as relações e os ambientes compartilhados.



Tanto no espaço educacional quanto ao lado da família, o profissional afirma que as crianças precisam de ambientes em que existam espaços para expor sua opinião, que possam ser ouvidas atentamente e suas necessidades sejam reconhecidas e refletidas.



Crianças e adolescentes motivados a resolver conflitos através da conversa terão este hábito em sua essência.

Na fase adulta, eles terão grandes chances de serem mediadores de conflitos, aumentando assim as chances de terem relacionamentos mais saudáveis.

Desejo que todos vocês consigam
Levar a **Comunicação não-violenta**
para todos os lugares que forem e
assim, que possamos ouvir e falar
com empatia e compaixão!



OBRIGADA!

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE A IMPORTÂNCIA
DA COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA
NO COTIDIANO.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



AFIP

Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa