



COMUNICAÇÃO NÃO
VIOLENTA



INSTITUTO

VITA ALERE

DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO

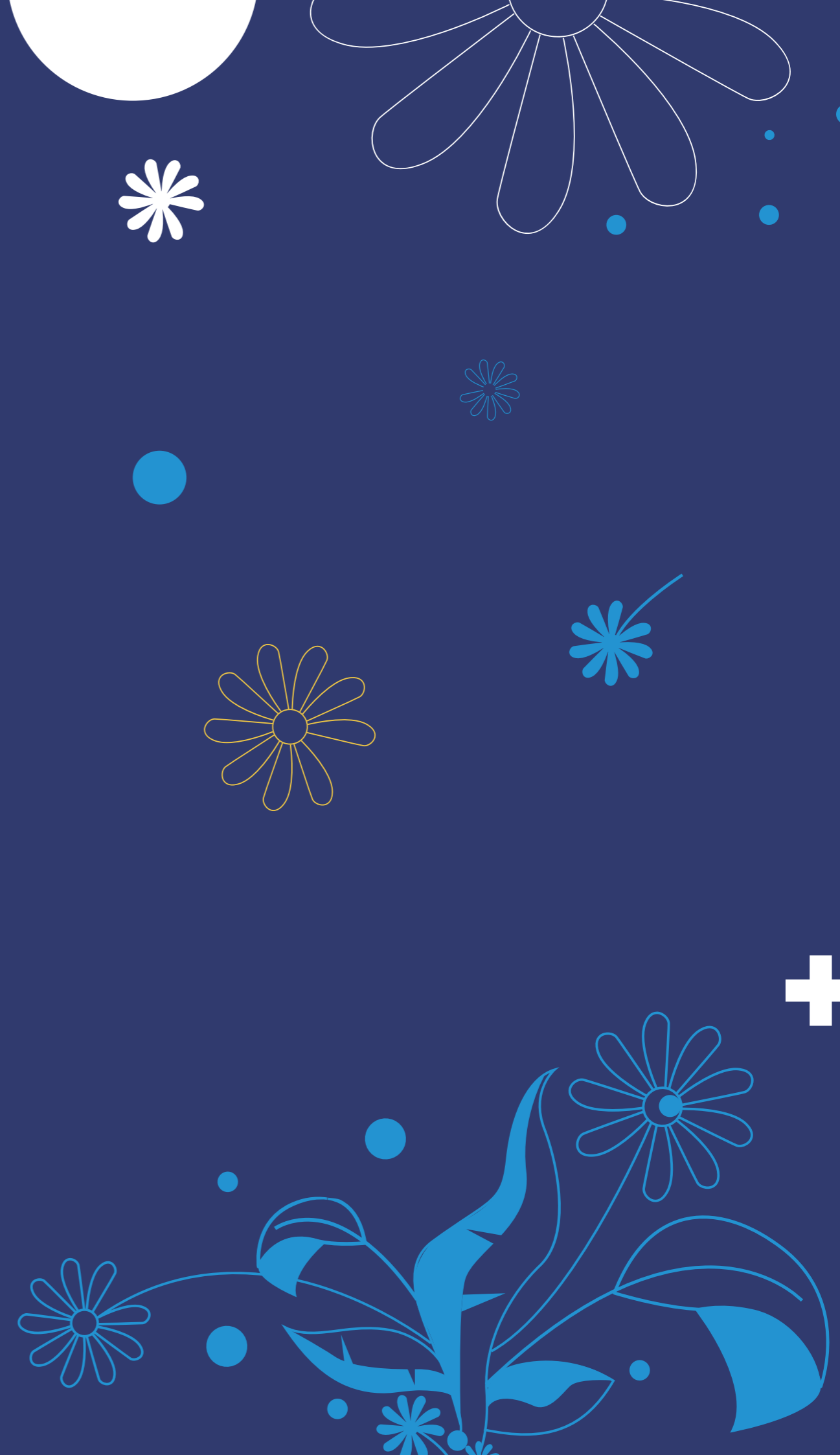


A adolescência é uma fase de muitas transformações e oportunidades, que tem suas peculiaridades e direitos e por isso pode gerar diversas inseguranças e dúvidas. Pode ser difícil de comunicar o que quer, o que sente e o que precisa, afinal você não é mais criança e ainda não é adulto, tudo mudou! Os sonhos mudam, os desejos, o corpo, as relações e mesmo assim, você já deve ter ouvido que adolescente não tem com o que se preocupar. Sério? Que não tem problema? Ou que é chato demais e que causa problemas? Pois é, e como lidar da melhor forma com frustrações, dificuldades, tristezas e conseguir comunicar isso de forma pacífica? E ainda mais depois da pandemia!

Relações humanas, muitas vezes, podem ser difíceis e gerar conflitos, a convivência entre pessoas e, principalmente, entre gerações e idades diferentes, pode ser trabalhosa e requer flexibilidade e diálogo. Mas como fazer isso? Como posso enfrentar e resolver conflitos?

Agora, você descobrirá uma maneira diferente de se relacionar, de perceber os outros, se comunicar e ouvir outras pessoas. Afinal, uma boa conversa e uma boa convivência é feita entre duas ou mais pessoas e não deve ser responsabilidade só do adolescente.

Boa Leitura!



COMO RESOLVER PROBLEMAS

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

O que é comunicação?

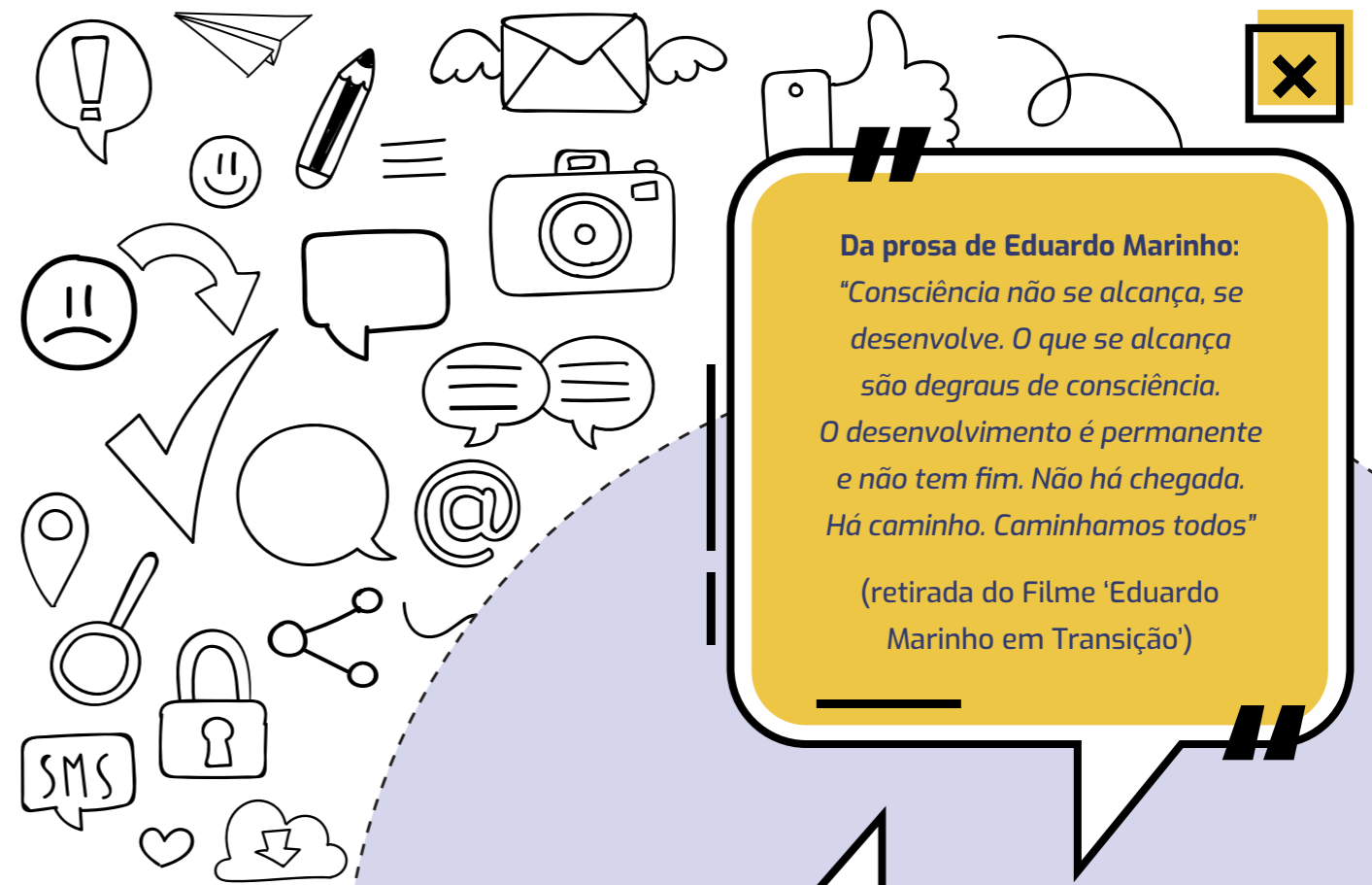
Comunicação é ato de se comunicar, de transmitir, trocar informações e tornar algo comum, é a peça fundamental para conexão entre as pessoas. Existem diversas maneiras de se comunicar e se expressar, a não verbal, como o choro de um bebê, desenhos encontrados nas cavernas ou uma postura brava, que de certa forma comunica algum desejo ou necessidade, e a verbal, como até uma conversa formal baseada na fala, até um whats ou e-mail recebido.

Rosenberg, M. B (2006)

Qual o papel da comunicação?

A comunicação promove a interação, conexão e desenvolvimento humano, permitindo conquistas e descobertas, e também a necessidade de novas atitudes e condutas. Ela pode ser verbal e não verbal. Através da comunicação conseguimos dizer o que sentimos e desejamos, e isso pode acontecer através da música, por exemplo:

Com o pensamento lá em cima que nem pipa
O ritmo do meu dia, a correria é quem dita (é)
Pensando nela que é hit, igual Iza, Anitta
Sorriu pra mim, fiquei igual Kevinho
'Cê acredita? (Nossa)
(Rashid - Pipa Voada ft. Emicida, Lukinhas)



Da prosa de Eduardo Marinho:
"Consciência não se alcança, se desenvolve. O que se alcança são degraus de consciência. O desenvolvimento é permanente e não tem fim. Não há chegada. Há caminho. Caminhamos todos"
(retirada do Filme 'Eduardo Marinho em Transição')

Dos vídeos do humorista Whindersson Nunes, satirizando histórias do cotidiano. Ou de um meme que recebeu pela internet...

Todas essas expressões são uma maneira de comunicar algo, numa dinâmica complexa, com muitos atores nessa rede de comunicação cotidiana, inclusive com a mediação de dispostos não humanos, inteligência artificial, etc.

Vivendo na era da tecnologia, as mídias digitais são meios poderosos de se conectar ao mundo, a culturas diferentes, maneiras diversas de expressão, e conectados, emissores e receptores dessas informações, podem estar se relacionando de diversas formas e meios. Seja através de mensagens, de figurinhas, de imagens, de posts... Hoje não podemos falar em comunicação e tecnologia, sem falar das redes sociais, nunca estivemos tão conectados.

O que acontece na vida online interfere na vida offline e vice-versa. A vida supostamente perfeita mostrada nas redes sociais, com todo o glamour, fotos posadas e "recebidos", nos demonstra uma vitrine, uma maneira como a pessoa gostaria de ser vista e lembrada, longe de problemas e frustrações. A obsessão por views, likes e seguidores, aliada a interação com os famosos "haters", que produzem violência e discurso de ódio, pode ser prejudicial a sua saúde mental e sua autoestima. E como você tem utilizado as redes sociais e a tecnologia? Esse será o tema do próximo capítulo. 😊

Mas será que é tão fácil assim?

Você já teve dificuldades em se comunicar?
Em falar seus sentimentos e desejos?
Ou até mesmo resolver conflitos ou problemas?

Diferente do que muitos acreditam, a comunicação não está ligada apenas ao fato de saber falar algo a outras pessoas, ela inclui focar sua atenção em observar, escutar e falar.

Por falar em focar a atenção em observar, você já ouviu que o corpo fala?
A linguagem corporal também é uma maneira de se comunicar, além da linguagem verbal. O nosso corpo fala através de gestos, posturas e expressão corporal e facial, como coçar a cabeça, quando estamos confusos ou com dúvida; mãos na cintura, indicando impaciência ou cruzar os braços em uma conversa, demonstrando desconforto. Você, provavelmente, já deve ter visto alguém se comportando dessa forma ou até percebido tais linguagens corporais em si mesmo.

Observar a linguagem corporal e verbal associadas é importantíssimo quando desejamos estabelecer uma boa comunicação. A ideia proposta por Marshall B. Rosenberg, um psicólogo especialista em comunicação, tem muita relação com essa maneira que nos comunicar, ouvir e observar a relação. Ele chamou esse método de Comunicação não violenta.

Para você refletir:

Como você se comunica? Você se sente que é compreendido pelas pessoas?
Alguém fala que você é grosseiro ou mal-educado? Você consegue ouvir?
Como ficam as pessoas à sua volta quando você diz algo?
Acha que consegue ser gentil em seus pedidos?

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

O QUE É COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA?

A comunicação não violenta (CNV) é uma maneira de se comunicar visando a harmonia e compreensão, pacificando o dia a dia - um convite para utilizar a empatia, que é a nossa capacidade de se colocar no lugar do outro e a honestidade, como filtro da nossa comunicação. Ao longo da vida, aprendemos a ativar uma armadura pronta para o ataque ou defesa e nos comunicamos sem prestar atenção ou sendo impositivos, o que nos atrapalha e impede que o que queremos, precisamos e desejamos, incluindo nossas vulnerabilidades sejam mostradas, limitando nosso poder de conexão e comunicação com as pessoas.

O que a CNV faz?

Você já ouviu falar em cultura da paz ou mediação de conflitos? Pois a CNV também inclui essas áreas e nos ajuda a evoluir com formas novas de pensarmos, agirmos e reagirmos. Aprendemos a estarmos conscientes e atentos, respondendo ao outro ou a uma situação de um jeito que traduza o que sentimos, desejamos ou queremos, mesmo em momentos difíceis e adversos, além de percebermos nossos sentimentos e necessidades por trás do que fazemos, ou seja, das atitudes.

Não é uma maneira de mudar ninguém, mas oferecer a possibilidade de se relacionar através do bem-estar entre os atores envolvidos na comunicação, falar e agir com sinceridade, cuidado, empatia, compaixão, respeitando o espaço do outro, fortalecendo cada vez mais nossos laços, mesmo em situações de estresse e conflito.

Por exemplo, já imaginou conseguir explicar para sua mãe o que você deseja ou sente mesmo em uma discussão? E isso sendo claro e sem usar a agressividade.

Algumas formas específicas de linguagem e comunicação podem facilitar nosso comportamento em relação ao que queremos para nós e para os outros. Vamos conhecer algumas?

Facilitadores para uma boa CNV: ←

1) Comunicação empática

Empatia tem relação com a habilidade de reconhecer, compreender e se conectar com os sentimentos de outras pessoas, entendendo o seu lado e se colocando em seu lugar.

A empatia é um dos componentes da comunicação e tem como objetivo:

- Conectar pessoas e nos respeitar como sociedade, afinal cada um tem um jeito, uma história e teve escolhas, felicidades, tristezas e oportunidades diferentes na vida.
- Construir relações mais satisfatórias, através da partilha das frustrações e fragilidades.
- Desenvolver capacidade de escuta e compreensão
- Desenvolver a capacidade de nos conectar com o sentimento e a situação dos outros de maneira sincera e autêntica.

Mas afinal, o que é empatia mesmo?

Você já deve ter percebido o quanto a empatia é importante, então vamos conversar sobre ela? A empatia é a capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa, entender seu ponto de vista, se conectando com os sentimentos, livre de julgamentos. Essa habilidade nos convida a nos conectar com as pessoas "calçando seus sapatos", experimentando assim suas perspectivas e visão de mundo.

Muito se fala que a empatia é hoje um componente essencial para nos relacionarmos de maneira saudável e produtiva, em todos os relacionamentos humanos, pois dessa forma nos conectamos com as emoções e dificuldades comuns a todos. Ser empático nas relações pode promover confiança, fortalece relações, facilitando a comunicação clara e honesta.

2) Responsabilidade Pessoal

É muito importante reconhecer nossos limites e dificuldades pessoais, ou seja, aquilo que é difícil para nós, além do fato de que nossos sentimentos, comportamentos e pensamentos são de nossa responsabilidade.

O que eu penso e sinto só diz respeito a mim e não deve ser atribuído a outra pessoa ou situação, culpabilizando outros pelos sentimentos sentidos. E isso é tão fácil de fazer quando estamos desatentos.

Exemplos:

Fiquei horas no celular porque estava entediado, mas culpo a turma que não propôs uma atividade mais legal.

Estava irritado e, por isso, gritei com meus pais.

Briguei com minha melhor amiga porque eu estava frustrada e não soube me comunicar, mas a culpa por não ter entendido o que eu precisava ou ter dito algo diferente do que eu queria ter ouvido.

Percurso da CNV:

Agora que já conhecemos um pouco da CNV, apresentaremos o percurso de como se comunicar dessa forma. Aqui vão os componentes principais necessários para uma boa CNV:

1. **Observação:** Tente observar e perceber como o jeito, a forma de falar ou as palavras usadas pelo outro chegam até você. Tente não julgar ou avaliar... observe, só perceba se gosta ou não do jeito que o outro está se comunicando com você. Muitas vezes, quando reagimos imediatamente ao que o outro fala ou o jeito de falar, e julgamos ou avaliamos como crítica, julgamento, falta de compreensão ou imposição nos afastamos do outro, do que ele nos diz e bloqueamos a comunicação.
2. **Sentimentos:** Observe-se, perceba e nomeie (dê um nome ao sentimento) como você se sente, que sentimentos você tem diante do que foi dito, por exemplo, se sente alegria, tristeza, mágoa, raiva. Você também pode perguntar ao outro como ele se sente. Esta também é uma forma de se conectar e se respeitar mutuamente.
3. **Necessidades:** Identifique a sua necessidade que não foi atendida e, por isso, está se sentindo assim. Não esqueça da responsabilidade pelo que faz e os sentimentos que pode gerar a partir do que fez. Por exemplo, uma adolescente diz "me sinto triste (sentimento) porque estou de castigo (ação que a desagrada e vai contra suas necessidades) depois de colar na prova (ação de responsabilidade pessoal) ou "estou angustiada (sentimento), por não poder ir à praia (desejo) por causa da pandemia".
4. **Pedido:** Esse é o último passo. Você deve fazer um pedido claro e objetivo que expresse elementos dos passos anteriores, tentando conciliar a situação de conflito ou a sua necessidade e sua forma de comunicá-la adequadamente. O foco aqui é você falar o que deseja E NÃO o que não deseja de maneira efetiva e assertiva.

Se comunicar de maneira não violenta não é tarefa fácil, faz parte de um exercício constante e exige dedicação, mas vale a pena!

Com Comunicação Não Violenta

- 1º - Observar a situação e tentar não julgar.
- 2º - Perceber os sentimentos: Frustração e raiva
- 3º - Necessidade: Que o filho perceba a necessidade de se cuidar.
- 4º - **Pedido:** "Embora vocês queiram que eu faça exercício físico, eu estou tão sobrecarregado que não quero começar nenhuma atividade nova. Quando vocês não concordam comigo, fico com a impressão que não entendem o que eu falo, e fico bravo. Não gosto de ser obrigado a fazer as coisas. Sei que querem o meu melhor, mas não sei o que fazer. Vocês têm alguma outra sugestão?"

Situação pais com o filho: Pedro tem não tem realizado as tarefas domésticas passadas, a seguir veja um exemplo de como seus responsáveis podem se comunicar com ele.

Com Comunicação Não Violenta

- 1º - Observar a situação e tentar não julgar.
- 2º - Perceber os sentimentos: Frustração e preocupação
- 3º - Necessidade: Que exista cooperação entre os moradores da casa, para que os responsáveis não fiquem sobrecarregados.
- 4º - **Pedido:** "Tenho percebido que essa semana você não tem realizado as suas tarefas. Para o melhor convívio de nossa família e organização do ambiente, cada pessoa é responsável por algumas tarefas e, quando elas não são realizadas, há um impacto direto no nosso bem-estar. Você está enfrentando alguma dificuldade? Como poderemos solucionar essa situação?"

Exemplos:

Situação filho com os pais: Durante uma conversa sobre a necessidade de fazer exercício físico.

Sem Comunicação Violenta

"Vocês não escutam direito? Não entendem nada do que eu falo? Querem que eu desenehe? Não vou fazer nenhum exercício físico. Eu decido sobre mim"

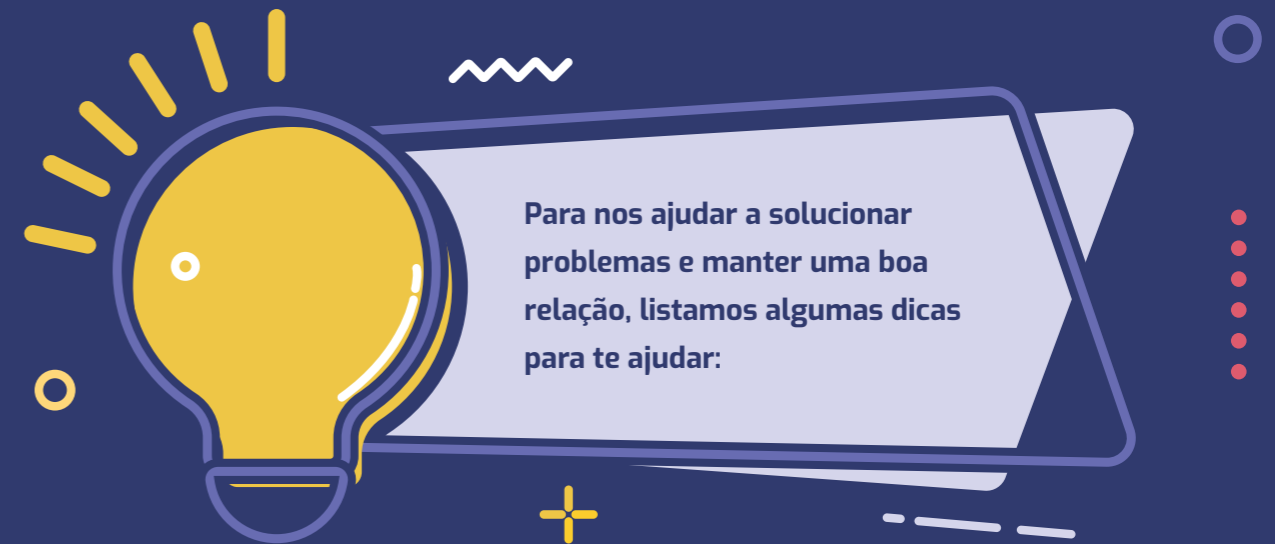
Sem Comunicação Violenta

"Pedro, eu não sei mais o que fazer com você! Você é irresponsável, não faz nada, vive nesse celular, você está se tornando um problema. Esse é o meu último aviso!"

Como você pode colocar em prática a CNV?

Para modificar a maneira de se comunicar com o mundo é importante colocar em prática o que aprendeu aqui sobre a comunicação não violenta.

A CNV está pautada na cooperação dos seres humanos entre si, promovendo o respeito, a atenção e a empatia, mas como posso colocar em prática tudo que aprendemos até agora?



Para nos ajudar a solucionar problemas e manter uma boa relação, listamos algumas dicas para te ajudar:

1. Escute atentamente, é necessário que preste atenção em qual desejo está sendo dito;
2. Observe a situação, apenas foque em entender a mensagem, sem julgamentos, reações ou diagnósticos;
3. Essa prática foca nos motivos que levam as pessoas a fazerem algo e não apenas no que elas fazem.
4. Pratique a empatia, coloque-se no lugar do outro;
5. A escuta ativa é importante, ouça com atenção e consciência, procure através da empatia se conectar com sentimentos expressos pelo outro e perceba o tamanho da sua dor;
6. Atente-se aos feedbacks ao longo da conversa, o que os outros estão dizendo sobre e para você e que gestos eles estão fazendo;
7. Exercite a autoavaliação, se perceba! Como está a sua postura, tom de voz, e expressão? Não adianta falar o que precisa de uma forma rude ou agressiva.
8. Não tenha medo de mostrar sua vulnerabilidade, ela pode abrir caminhos que você não imaginava.
9. Seja paciente! Você está aprendendo e nem todos conhecem CNV ou estão prontos para falar sobre certos assuntos.
10. Não desista!

Agora chegou a sua vez, vamos treinar?

Chegou a hora de você exercitar como se utilizar dessa nova maneira de pensar, se comunicar e se expressar:

Convidamos você a pensar em uma situação que te desagrade, quando alguma pessoa se comporta de uma maneira que você não gosta.



A - Pense em uma situação

Exemplo: Filho, quando vejo as suas roupas sujas no chão.

C - Como se sente quando a pessoa se comporta assim. (somente sentimentos: raiva, frustração, medo, tensão, susto, tristeza, confusão).

Exemplo: Me sinto irritada

E - Faça pedido claro e concreto, a partir das suas necessidades.

Exemplo: Você poderia colocar suas roupas sujas dentro do cesto?

•••••

Esperamos que você tenha aprendido um jeito novo de se comunicar e se relacionar consigo e com os outros. Pratique sua "musculatura emocional" e seja assertivo, inclusivo e empático. Diminuir conflitos e melhorar relacionamentos ajuda na nossa saúde mental e social. Quer saber mais? Pois na internet em um monte de vídeos legais ensinando sobre a CNV, ao lado listamos alguns deles:

Referências:

Rosenberg, Marshall B. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

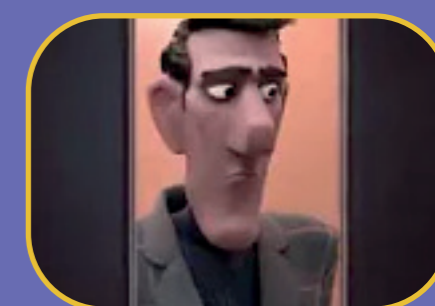
Vídeos sugeridos:



<http://bit.ly/VideoCNV>



<http://bit.ly/entendendoaempatia>



<https://bit.ly/giveintogiven>



Esse material faz parte do ebook:

saúde mental de adolescentes e jovens



Como citar esse livro:

Scavacini, K., Cacciacarro, M. F., Pereira, M. R., Pessoa, G. C., & Motoyama, E. P. (2021). Saúde Mental de Adolescentes e Jovens (K. Scavacini & J. Fontoura, Eds.). Instituto Vita Alere.

Acesse nossas
outras cartilhas:



Pode Falar
UNICEF:



Realização:



INSTITUTO
VITA ALERE
DE PREVENÇÃO E POSVENÇÃO DO SUICÍDIO



Capa, diagramação e design:

