

Material organizado por: Professora Maria Aparecida Cubilia

TEMA GERADOR – “POR UMA CULTURA DE PAZ”

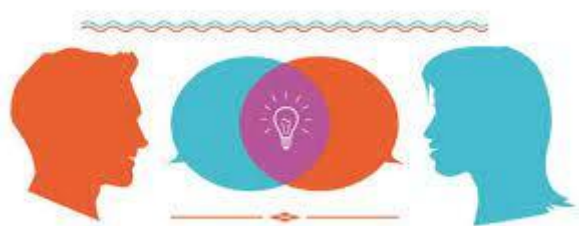
TEXTO RETIRADO DO LIVRO - “ Promovendo Cultura de paz na UFRGS”

Elaborada pela Biblioteca Central

da Universidade Federal do

Rio Grande do Sul (UFRGS)

**COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA: UM MEIO PARA CULTIVAR A PAZ NAS
RELAÇÕES INTERPESSOAIS**



**"O que eu quero em minha vida é compaixão, um
fluxo entre mim mesmo e os outros com base em
uma entrega mútua, do fundo do coração".**

Marshall B. Rosenberg

- **A Cultura de Paz envolve a prática da não violência por meio da EDUCAÇÃO, do DIÁLOGO e da COOPERAÇÃO.**
- **A Comunicação Não Violenta (CNV) é um componente da Cultura de Paz.**
- **Pressupõe uma comunicação compassiva, onde uma ou mais pessoas envolvidas estão em sintonia com si próprios e com os outros, em uma entrega mútua.**
- **Do ponto de vista de Marshall Rosenberg, autor do livro Comunicação Não Violenta (CNV), é a FORMA COMO OUVIMOS E CONVERSAMOS com os outros que funciona como chave na solução de desavenças e discórdias entre as pessoas.**



- A Comunicação Não-Violenta (CNV) é uma abordagem que foi desenvolvida pelo psicólogo Marshall Rosenberg, e representa habilidades de comunicação verbal (escrita ou falada) e não verbal (gestos, expressões faciais ou corporais, imagens ou códigos) que buscam criar compaixão e empatia para fortalecer as conexões humanas.

O exercício da Comunicação Não-Violenta permite ao interlocutor enxergar o mundo a partir da perspectiva da outra pessoa e entender possíveis razões para suas atitudes.

- A CNV não é uma fórmula mágica para manipular resultados em diálogos difíceis, mas, sim, um caminho para reconhecermos quem somos, quem são as pessoas que nos cercam e o que é possível construir juntos, através das nossas escolhas de como seguir.

- Com isso em mente, podemos seguir com empatia e honestidade. Destaca-se que a essência da CNV está na consciência de quatro processos: – observação, sentimento, necessidade e pedido – e não nas palavras que são trocadas diretamente no diálogo pelos interlocutores.

“Marshall Rosenberg, sintetizador da CNV, nos convida a respirar, mudar nosso foco de atenção e se perguntar: o que realmente aconteceu? (Observação); quais sentimentos surgem? (Sentimentos); o que preciso nesse momento? (Necessidades); e, assim, conectado com essas três respostas, fazer um Pedido.”



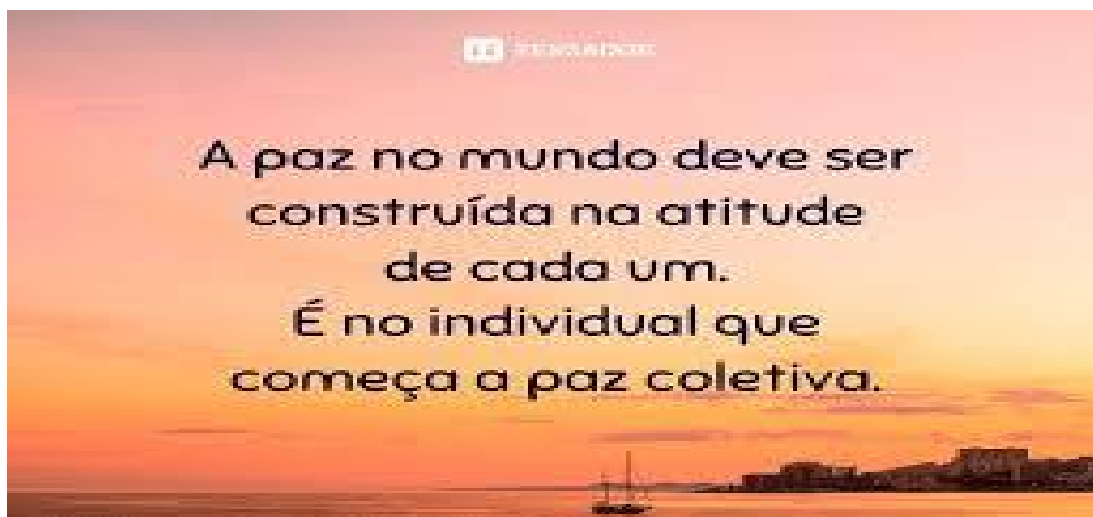
Vamos conferir um “Luiz, quando você fala gritando comigo no trabalho (observação), me sinto desqualificado e irritado (sentimento) porque preciso sentir que sou respeitado e quero me desenvolver com o auxílio de meus colegas (necessidades). Você poderia me chamar para conversar em particular quando tiver algum comentário para fazer? (Pedido). Exemplo da aplicabilidade da Comunicação Não-Violenta?



- ***Quanto mais praticamos a CNV, mais vamos fortalecendo as nossas habilidades para reconhecer julgamentos, fazer uma checagem de como estamos diante de uma situação, expressar nossa honestidade e ouvir o outro com mais empatia. A CNV busca se contrapor ao julgamento moralizador, comparações, negação de responsabilidade e comunicar desejos na forma de exigências - que são compreendidas como comunicação alienante da vida.***

Vamos colocar a cultura de paz em prática?

“Em uma sociedade atravessada pela violência, competitividade, conflitos e disputas, implementar uma cultura de paz exige de nós um processo ativo. ”



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOBBIO, Norberto. O problema da Guerra e as vias da Paz. São Paulo: UNESP, 2003. BOSI, Alfredo. Dialética da Colonização. São Paulo: Companhia das Letras, 2013. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Por uma cultura da paz, a promoção da saúde e a prevenção da violência. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. GALTUNG, Johan. Peace by peaceful means. London: Sage, 1995. GUIMARAES, Marcelo. Educação para a paz: sentidos e dilemas. Caxias do Sul: EDUCS, 2005. KOCH, Adolar. Cultura da Paz: Perspectivas. In: DOS SANTOS, José Vicente Tavares, e MADEIRA, Lígia Mori (Orgs.) Segurança cidadã. Porto Alegre: Tomo Editorial, 2014. MOULIN, Erika. Comunicação Não-Violenta (CNV): O que é e como praticar. Instituto CNV Brasil. Disponível em: . Acesso em: 20 de jan. de 2022. MENDES, Tatyane. O que é Comunicação Não-Violenta (CNV) e como aplicar o conceito. Na prática, 2021. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/comunicacao-nao-violenta/> PATOU-MATHIS, Marylène. (2020). As origens da violência. O Correio da Unesco, 2020 (1). Disponível em <https://pt.unesco.org/courier/2020-1/origens-da-violencia>. ROSENGER, Marshall B. Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006. TREVISAM, Elisaide; LEISTER, Margareth A. A TOLERÂNCIA ÀS DIVERSIDADES: BASE DA EFETIVAÇÃO DA SOCIEDADE DEMOCRÁTICA. In: Seminário Internacional de Direito - SEMIDI, III, 2014, Lorena. Anais eletrônicos. Lorena, 2014, p. 1-12. Disponível em <http://www.lo.unisal.br/direito/semidi2014/publicacoes/livro4/Elisaide%20Trevisam%20e%20Margareth%20Anne%20Leister.pdf>. UNESCO. Declaração de princípios sobre a tolerância. Tradução da Universidade de São Paulo. São Paulo: USP, 1997. VASCONCELOS, Carlos Eduardo de. Educação para a Paz. Relações Interpessoais e Mediação de Conflitos. Recife: Fundação Joaquim Nabuco, 2006. WEIL, Pierre. A arte de viver em paz. São Paulo: Gente, 1990.

CRÉDITOS

Andrei Gaviraghi – Bolsista DAS/DPS Camila Menezes Ferreira Guerreiro – Psicóloga Carine Gatto – Assistente Social Carolina Meira Moser – Médica Psiquiatra Djanir de Freitas Brião – Enfermeira Fernanda Arioli Heck – Psicóloga Francisca Maria de Freitas Marcelino - Auxiliar de Enfermagem Gislaine Thompson dos Santos – Enfermeira Glaci Rodrigues Leal - Auxiliar de Enfermagem José Menna Oliveira – Médico Psiquiatra Luciani Mendes de Oliveira da Fonsêca – Médica Pediatra Mariana Bello Porciuncula – Enfermeira Mariana Valls Atz - Psicóloga Milton

Humberto Schanes dos Santos – Médico Patrícia Costa Azevedo – Assistente Social Viviane
Cordova Jardim Votto – Auxiliar de Enfermagem Viviane Fernandes Silveira Almeida - Auxiliar
de Saúde Willian Mella Girotto – Psicólogo

Sugestão de vídeo

1. COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA: O Que é, Benefícios e Como Praticar | Marshall Rosenberg
<https://www.youtube.com/watch?v=uofE9CnWDYU>

Questões para Refletir e Responder

1.

Eu horas depois pensando em uma ótima resposta para aquela discussão...



Você consegue se lembrar de alguma conversa em que prestou totalmente atenção ao que a pessoa estava falando sem ficar pensando no que iria responder ou comentar? Quando foi a última vez que você ouviu de verdade? Comente.

- 2. “É da natureza humana querer falar, sentir que está sendo compreendida e, principalmente, ter alguém que possa te escutar de forma genuína sem a pretensão de ganhar alguma coisa em troca. Só o fato de alguém querer saber sobre você e entender suas angústias/seus anseios sabemos que é acolhedor. ” Você tem uma postura acolhedora na sua prática educativa? Comente**



- 3. “Vivemos em um mundo onde a comunicação rápida e assertiva é valorizada. Saber falar bem é visto como uma qualidade essencial para o sucesso profissional e pessoal. Mas e se o verdadeiro**

diferencial estivesse em saber ouvir? A escuta ativa, mais do que uma simples habilidade, é uma ferramenta poderosa que pode melhorar a qualidade das relações e entender melhor a reação daqueles com quem nos relacionamos. ” Você Professor (a) usa a escuta ativa em seu dia a dia? Comente



4. Comente a charge abaixo



5. Comente a afirmativa

"Você
realmente ouve
as pessoas ou
só espera a sua
vez de falar?"

6. Comente a charge abaixo:



7. Comente a charge abaixo

