

A IMPORTÂNCIA DA CNV – COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NA REALIZAÇÃO DO PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO

THE IMPORTANCE OF NVC-NON-VIOLENT COMMUNICATION IN THE REALIZATION OF THE PROCESS OF SELF-KNOWLEDGE

Annegret F. Martinot¹, Augusto José C.B. do Prado Fiedler (orientador)²

RESUMO: A essência da Comunicação Não Violenta - CNV está fundamentada na cooperação dos seres humanos entre si, promovendo o respeito, a atenção e a empatia. A não violência permite que venha à tona aquilo que existe de positivo em nós, através da reformulação da maneira pela qual nos expressamos e ouvimos o outro. As habilidades de linguagem e comunicação fortalecem a capacidade de continuarmos humanos, mesmo em condições adversas. Na realidade a CNV tem como objetivo, nos lembrarmos do que já sabemos há séculos, ou seja, o modo como nós devemos nos relacionar com os outros. Isso pressupõe o reconhecimento da nossa própria violência nas nossas palavras e atitudes. A mudança que desejamos ver no mundo começa a se realizar a partir da mudança que cada um promove a partir de si mesmo.

PALAVRAS-CHAVE: Comunicação não violenta. Humanismo. Autoconhecimento.

ABSTRACT: *The non-violent communication's (NVC) core is based on human being cooperation, providing respect, attention and empathy. The non-violence allows our best and positive instincts to emerge by remolding the way we express ourselves and listen to each other. Language and communication skills do fortify our ability to being human even in odd situations. As a matter of fact, NVC's goal is to remind us about a secular knowledge, which is the respectful way we should relate to each other. It is the violence's acknowledgment on our own words and attitudes. The change we desire throughout the world will begin to be realized with the change each one promotes on their attitudes.*

KEYWORDS: *Non-violent communication. Humanism. Self knowledge*

¹ Psicóloga pela Universidade Guarulhos, SP

² Professor da Universidade Guarulhos. Mestre em Psicologia pela PUCSP.



1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa elucidar como a CNV - Comunicação Não Violenta contribui na realização e na concretização do processo de autoconhecimento.

Segundo a abordagem da Psicologia do Desenvolvimento Humano, o bebê nasce com a estrutura endógena, ou seja, biológica e genética, pronta para interagir e adaptar-se no mundo. A partir do momento do nascimento ele passa a interagir com diversas variáveis exógenas: física, cultural, social, moral, religiosa e política/econômica. A partir do seu nascimento, o ser humano vivencia um processo permanente de transformação com o objetivo de manifestar de maneira plena o seu potencial em busca da autorrealização. Assim sendo, ele é o único responsável pela sua vida e pelas escolhas feitas para o seu caminho. Para Rogers (2006), o que há de natural no ser humano, é nascer para viver, e a destrutividade humana é aprendida como resultado de um pervertido condicionamento social, não é, portanto, inata.

Neste contexto, o presente estudo apresenta a CNV como uma escolha que pode proporcionar ao indivíduo a condição de construção de relações de confiança com o próximo nos seus contextos afetivo, familiar, profissional e social. A partir do propósito de um entendimento que facilita a harmonização das próprias necessidades com as das outras pessoas, passa a existir a possibilidade de uma mudança de foco, deixando de se ater aos próprios erros e aos erros do outro, passando a contemplar as necessidades de todos. Esta mudança de foco poderá contribuir significativamente para o gerenciamento e a expressão de emoções sem agressões ou

criação de conflitos, buscando soluções de consenso criativas, cooperativas, empáticas e de confiança.

2 REVISÃO TEÓRICA

Rosenberg (2006) acredita que a natureza do ser humano é compassiva. A linguagem e o uso das palavras exercem um papel crucial na manutenção desse estado natural de compassividade, mesmo nas situações mais dolorosas e difíceis.

Este autor acredita, que a Comunicação Não Violenta tem por objetivo resgatar esse estado natural proporcionado pelo sentimento de compaixão, através de uma percepção própria e dos outros com os quais convivemos e compartilhamos nossa vida cotidiana em todos os seus aspectos: familiar, social e cultural. Para isso, é fundamental a reformulação da maneira pela qual nos expressamos e ouvimos os outros. A partir desta reformulação, nossas palavras deixarão de ser reações repetitivas e automáticas, passando a expressar conscientemente, com honestidade e clareza, o que estamos percebendo, sentindo e desejando. A CNV nos convida a averiguarmos cuidadosamente e identificarmos os comportamentos e as condições que nos afetam (ROSENBERG, 2006).

Desta forma passamos a desenvolver habilidades de linguagem e comunicação, substituindo antigos padrões de defesa, ataque e julgamentos por um enfoque novo. O desenvolvimento deste enfoque novo promove o respeito, a atenção e a empatia mútuos. Nossa atenção passa a estar condicionada no sentido de observar, estar atento e sentir, em



vez de diagnosticar e julgar o outro (ROSENBERG, 2006).

Na realidade a CNV tem o objetivo de nos lembrar daquilo que já sabemos há séculos. Duas passagens bíblicas com relação à postura de julgamento, comprovam esta afirmação e nos remetem ao que resulta, segundo Rosenberg (2006), em uma comunicação por ele denominada 'comunicação alienante', afastando-nos do nosso estado natural de compaixão :

Não julguem os outros para não serem julgados por Deus. Porque Deus os julgará do mesmo modo que vocês julgarem os outros e usará com vocês a mesma regra que usarem com os outros. Por que é que você olha o cisco que está no olho do seu irmão e não vê o pedaço de madeira que está no seu próprio olho? (MATEUS, 7: 1-3)
Quem estiver sem pecado, que atire a primeira pedra nesta mulher. Quando ouvirem isso, todos foram embora, um por um, começando pelos mais velhos. (JOÃO, 8: 7-9)

Rosenberg (2006, p. 37) usa o termo "comunicação alienante" referindo-se a "algumas formas específicas de comunicação que contribuem para o nosso comportamento violento em relação aos outros e a nós mesmos". Um tipo de comunicação alienante que nos aprisiona em conceitos de certo e errado é o uso de "julgamentos moralizadores" (2006, p. 37). Concentramo-nos em qualificar, classificar, analisar e determinar níveis de erro dos outros ao invés de nos concentrarmos na identificação do que nós e os outros necessitamos e não estamos obtendo.

Com esta prática, reforçamos nos outros uma postura defensiva e de resistência, quando poderíamos nos comunicar falando uma linguagem compassiva, articulando diretamente as nossas necessidades, pensando em nós mesmos, ao mesmo tempo

em que pensamos nos outros e na sua vulnerabilidade com relação a sentimentos, temores, ansiedades e necessidades (ROSENBERG, 2006).

De uma certa maneira é a prática do julgamento moralizador que nos leva a um outro tipo de comunicação alienante: a "negação da responsabilidade" (2006, p.42). Ao julgarmos, qualificarmos e analisarmos o outro, desviamos o foco da nossa consciência com relação à nossa responsabilidade pelos nossos próprios pensamentos, sentimentos e atitudes, e passamos a direcioná-lo a fatores externos que justifiquem nossas palavras, atitudes e comportamentos, como por exemplo : ações dos outros; ordens de autoridades; pressão exercida por grupos, políticas e regras institucionais; papéis determinados pelo sexo, idade e posição social; ou até impulsos incontrolláveis. O julgamento também está presente quando fazemos comparações, desprovidos de qualquer sentimento de compaixão e respeito pelos outros (ROSENBERG, 2006).

3 CONCEITUAR A CNV – COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

O processo de comunicação de forma não violenta, a partir de um desejo mútuo de nos entregarmos de coração na relação com as outras pessoas na nossa vida, envolve concentrarmos e direcionarmos a luz da consciência em quatro aspectos fundamentais, segundo Rosenberg (2006) :

- **Observação dos fatos** sem julgamento ou avaliação,
- **Identificação dos sentimentos** em relação aos fatos observados,
- **Reconhecimento das necessidades** ligadas aos sentimentos identificados,



- **Elaboração de pedidos** claros, específicos e concretos para enriquecer nossa vida.

Pautando a nossa comunicação nesses princípios da CNV e mantendo-nos fiéis a eles, as outras pessoas com as quais estamos nos comunicando se unirão a nós, mesmo que não conheçam a CNV (ROSENBERG, 2006).

Através da **observação dos fatos** podemos expressar de maneira clara e honesta à outra pessoa como estamos. O objetivo de buscarmos alcançar uma consciência clara das nossas necessidades e sentimentos se realiza através da observação e percepção constantes de nós mesmos (ROSENBERG, 2006).

É importante separar a observação da avaliação estática, ou seja, a generalização. A observação que envolve avaliação diminui a possibilidade de os outros ouvirem efetivamente a mensagem que desejamos realmente transmitir. Ela poderá ser recebida como crítica e assim suscitar um comportamento de defesa e resistência. Rosenberg (2006, p.53) cita uma frase do filósofo indiano J. Krishnamurti que nos convida à reflexão sobre a dificuldade de nos libertarmos dos velhos hábitos e assim desenvolvermos a capacidade de separar a observação da avaliação: "Observar sem avaliar é a forma mais elevada de inteligência humana".

A nossa realidade está em constante mutação, por isso "nossas avaliações devem sempre se basear nas observações específicas de cada momento e contexto" (ROSENBERG, 2006, p.50). Usando a linguagem desta forma, estaremos receptivos a "um saber diferente, que não mistura o que podemos ver com o que é nossa opinião"

(p.52) que pode enriquecer nossa experiência de vida e ampliar nosso horizonte.

A observação, considerada como uma oportunidade de acesso a um saber diferente, nos remete a Rogers ao afirmar que a pessoa não é um ser estático, mas um ser existente, que surge e desabrocha, como ser emergente e em evolução (FIEDLER, 2013). Rogers (2009) considera que "a maior barreira à comunicação interpessoal é a nossa tendência muito natural para julgar, avaliar, aprovar ou desaprovar as afirmações de outra pessoa ou de outro grupo" (p.382) e que "a experiência é um recurso amigável e não um inimigo a recear" (p.197). Abrir-se à experiência pressupõe uma receptividade ao saber diferente, através da observação livre de velhos hábitos de avaliações e pré-conceitos. Interessante citar neste contexto a seguinte frase de Machado de Assis "Pensamentos valem e vivem pela observação exata ou nova, pela reflexão aguda ou profunda: não menos querem a originalidade, a simplicidade e a graça do dizer".

A **identificação dos sentimentos** pode se constituir em uma tarefa difícil, pois na realidade "nós somos ensinados a estar direcionados aos outros em vez de em contato com nós mesmos" (2006, p.64). Para podermos expressar nossos sentimentos precisamos primeiramente tomar consciência deles, identificá-los. Muitas pessoas, especialmente aquelas cujo código profissional as desencoraja a manifestar emoções, dificilmente estabelecem conexão com os seus sentimentos. Em vez de sentimentos, acabam por manifestar as emoções resultantes dos mesmos, ou seja a interpretação dos sentimentos, que provavelmente será recebida como crítica



pelos outros. Através de uma exposição real, sincera e verdadeira de sentimentos nos humanizamos perante os outros, expomos a nossa vulnerabilidade, estabelecendo uma conexão emocional, que pode ser de grande ajuda na resolução de conflitos (ROSENBERG, 2006).

Rosenberg (2006) propõe o exercício “expressando sentimentos” e nos alerta para uma confusão comum, que acontece quando o verbo *sentir* na realidade não está expressando nenhum sentimento. Nestes casos, o verbo *sentir* poderia ser substituído mais acertivamente por *pensar, crer* ou *achar* e, normalmente, vem acompanhado de termos como ‘*que, como, como se*’, podendo vir seguido de pronomes pessoais (eu, tu, ele, nós vós, eles) ou nomes que se referem a pessoas. Ao invés de expressarmos sentimentos verdadeiros, estamos descrevendo o que pensamos, isto é, a nossa opinião ou avaliação a respeito de determinadas situações. Exemplos : “Sinto que você deveria saber isso melhor do que ninguém”, “Sinto que isso é inútil” ou “Sinto como se estivesse vivendo com uma parede”. Para facilitar a tarefa de distinguir entre o que sentimos e o que achamos e/ou interpretamos, Rosenberg (2006) apresenta uma amostra de palavras que tendem a expressar interpretações nossas em relação aos outros e não sentimentos, como p. ex. “me sinto ameaçado, atacado, criticado, desapontado, diminuído, enclausurado, enganado, encurralado, ignorado, mal compreendido, maltratado, menosprezado, pressionado rejeitado, sobrecarregado, etc...” .

A utilização de palavras que se referem a emoções específicas em vez de palavras vagas ou genéricas, amplia a nossa

capacidade de articular sentimentos e contribui para que o ouvinte se conecte facilmente ao que podemos de fato estar sentindo. Por exemplo, a palavra ‘*bem*’, pode expressar várias emoções: *alegre, excitado aliviado*. (ROSENBERG, 2006).

Rosenberg (2006, p 72 – 75) apresenta um vocabulário que nos permite ampliar a capacidade de articular nossos sentimentos, descrevendo com clareza diversos estados emocionais quando nossas necessidades estão sendo atendidas: “à vontade, agradecido, animado, bem humorado, calmo, encantado, extasiado, fascinado, inspirado, motivado, radiante, seguro , etc..” e também quando elas não estão sendo atendidas: “afrito, amargurado, ansioso, apreensivo cético, deprimido, desiludido, frustrado, incomodado, magoado, nervoso, preocupado, receoso, surpreso, triste etc..”.

O reconhecimento das nossas necessidades nos põe em contato com o reconhecimento da raiz dos nossos sentimentos. A CNV amplia nossa consciência com relação ao fato de que as atitudes e/ou palavras dos outros podem ser o estímulo, mas nunca a causa dos nossos sentimentos. Os nossos sentimentos são consequência das nossas escolhas. Cabe a cada um de nós decidir como vamos receber as palavras e as atitudes dos outros, bem como avaliar as nossas necessidades e expectativas específicas no momento em que se dá a recepção. A decisão por uma escolha responsável envolve não culparmos nem a nós mesmos e nem aos outros pelos nossos sentimentos. Envolve, além disso, estarmos atentos no sentido de percebermos nossos próprios sentimentos e necessidades e



também reconhecer os sentimentos e necessidades nas entrelinhas da mensagem negativa que recebemos de outra pessoa (ROSENBERG, 2006).

Rosenberg (2006) nos alerta para o fato de que julgamentos, críticas, diagnósticos e interpretações dos outros são, na realidade, expressões alienadas das nossas necessidades insatisfeitas: se nós não as valorizamos, os outros também não as valorizarão. Se outra pessoa nos diz “você não me compreende”, está na realidade buscando se referir à sua própria necessidade (não satisfeita) de ser compreendido. Quando nos propomos a comunicar nossas necessidades de forma clara e direta, conseguimos conectar os nossos sentimentos a elas. Desta maneira facilitamos aos outros atendê-las, pois a nossa comunicação não será recebida como uma crítica ou um julgamento. Consequentemente não provocará resistência e os outros não se sentirão adversários impelidos a investir sua energia em defesa ou contra-ataque.

Rosenberg (2006, p. 83) alerta para alguns padrões comuns de linguagem que tendem a mascarar a nossa responsabilidade no reconhecimento dos próprios sentimentos, atribuindo-a aos outros. Reconhecê-los facilita a nossa tarefa :

- o uso de expressões como *algo* e *isso* e pronomes impessoais : “algo que realmente me enfurece é...” ou “isso me aborece muito!” ,
- afirmações que mencionam somente a ação do outro: “quando você não me liga ... “ ou “mamãe fica triste quando você”
- o uso da expressão “sinto-me (uma emoção) porque ...(uma pessoa ou

pronome pessoal)”, p. ex. “sinto-me triste porque você não me liga!”.

Podemos substituir tais padrões por frases nas quais manifestamos de maneira clara as nossas necessidades, assumindo assim a responsabilidade sobre os nossos sentimentos, segundo Rosenberg (2006, p. 83) :

- “Sinto-me realmente enfurecido por.... e gostaria que/ quero que...!”
- “Gostaria que.../ quero que você ...!”
- “Sinto-me... porque eu precisava de, contava com ... !”.

Rosenberg (2006) identifica três estágios pelos quais passa a maioria das pessoas até atingir um “estado de libertação emocional” (p.90):

- No primeiro estágio, por ele denominado “escravidão emocional” (p.91), nos acreditamos responsáveis pelos sentimentos dos outros. Nos sentimos aprisionados e escravizados, achando que devemos nos esforçar ininterruptamente para manter todos felizes. Nesse estágio, negamos nossas próprias necessidades, dificultando a sobrevivência e a continuidade saudável de relacionamentos, pois as pessoas mais próximas podem tornar-se um fardo para nós.
- No segundo estágio “ranzinza” (p.92), não queremos mais ser responsáveis pelos sentimentos dos outros. Começamos então a tomar consciência do alto custo de assumirmos a responsabilidade pelos sentimentos dos outros, tentando satisfazê-los em detrimento de nós mesmos. Percebendo o quanto perdemos da nossa própria vida atendendo ao chamado dos outros e



deixando de atender aos chamados da nossa própria alma, ficamos com raiva. Diante do sofrimento da outra pessoa tendemos então, a fazer comentários ranzinhas, como p. ex. “O problema é seu!” ou “Não sou responsável por seus sentimentos!” (p.92). Nessa fase, já é claro para nós aquilo pelo que não somos responsáveis, mas ainda não entendemos claramente como podemos ser responsáveis para com os outros, sem nos escravizarmos emocionalmente. Existem ainda resquícios de medo e culpa por termos nossas próprias necessidades. Isso pode nos levar a expressá-las de maneira aparentemente rígida e inflexível a quem as recebe. Em contrapartida, quando conseguimos aprender a expressar nossas necessidades de uma maneira confortável, estabelecendo empatia e respeitando as necessidades dos outros, nossa própria honestidade pode se tornar um presente precioso para a outra pessoa,

- Ao atingirmos o terceiro estágio, o da “libertação emocional” (2006, p.94), nós passamos a assumir a responsabilidade por nossas intenções e ações, mas não nos sentimos mais responsáveis pelos seus sentimentos. Aprendemos a expressar nossas necessidades de uma maneira clara e confortável, ao mesmo tempo em que manifestamos empatia para com as necessidades dos outros e a importância da sua satisfação.

Especialmente para as mulheres, que ainda são ensinadas socialmente para cuidar dos outros e ignorar as próprias necessidades, pode parecer assustador comunicar e expressar as próprias necessidades (ROSENBERG, 2006).

A **elaboração de pedidos** envolve em primeiro lugar expressar *o que estamos pedindo* e não *o que não estamos pedindo*. As solicitações ou pedidos formulados de forma negativa, como por exemplo ‘não vou’ ou ‘não quero’, costumam deixar as pessoas confusas, além de possivelmente provocarem resistência. Haverá então um direcionamento de energias no sentido de defesa e não de acolhimento e/ou atendimento de um pedido. Identificamos *o que não queremos* ao invés de esclarecer e identificar *o que queremos* e reivindicar algo específico e claro. É importante evitar frases vagas, abstratas ou ambíguas e formular solicitações na forma de ações concretas que os outros possam realizar (ROSENBERG, 2006).

Ao afirmar que “ficamos deprimidos porque não estamos obtendo o que queremos”, Rosenberg (2006, p.108), associa o não atendimento das solicitações à depressão, definindo-a como uma “recompensa por sermos bons” (p.108). De uma maneira geral, somos criados e educados para nos tornarmos “bons meninos e meninas, bons pais e mães” (2006, p. 109) , mas não somos ensinados a pensar e identificar o que realmente queremos. Rogers, citando “algumas coisas fundamentais que aprendi”, chegou à seguinte conclusão : “Descobri que sou mais eficaz quando posso ouvir a mim mesmo aceitando-me, e posso ser eu mesmo” (ROGERS, 2009, p. 20). Nela o autor expressa a importância de nos tornarmos



capazes de ouvirmos a nós mesmos, de compreendermos os fatos e de aceitarmos as nossas imperfeições. A partir destas percepções e constatações, da aceitação profunda de si mesmo é que pode se iniciar um processo de mudança no sentido da autorrealização.

Pelo fato de não termos consciência do que realmente queremos e pedimos, é comum transmitirmos simplesmente nossos sentimentos, expressando nosso desconforto e supondo, erroneamente, que os outros compreendam e identifiquem as nossas necessidades. No entanto, não fica claro para os outros, o que realmente queremos que façam (ROSENBERG, 2006).

O autor alerta para a importância de expressarmos os sentimentos e necessidades relacionados aos nossos desejos, utilizando uma linguagem clara, positiva e objetiva, revelando assim aos outros o que realmente queremos. Desta maneira tornamos nossos pedidos mais claros e compreensíveis, e maior será a probabilidade de vermos nossas necessidades atendidas (ROSENBERG, 2006).

No entanto, a elaboração de um pedido claro e sincero ao outro, buscando o atendimento das nossas necessidades, envolve também reconhecer e respeitar os sentimentos e necessidades da pessoa que recebe o nosso pedido. Nossos pedidos podem tornar-se exigências quando criticamos ou julgamos o outro no caso de não atendimento, fazendo-o sentir-se culpado por não atender a um pedido nosso. Um pedido genuíno não exige do outro o atendimento, mas lhe oferece empatia e compreensão diante de um impedimento ou uma recusa. Em outras palavras, respeitamos a sua escolha de

fazer algo/atender ao nosso pedido de livre vontade e com compaixão (ROSENBERG, 2006).

O objetivo da CNV é estabelecer relacionamentos baseados na honestidade, na sinceridade e na empatia e não mudar as pessoas e o seu comportamento para conseguirmos o que queremos. Para tanto, é importante que os outros confiem no nosso compromisso maior, que é com a qualidade dos relacionamentos, de maneira a contemplar /satisfazer as necessidades de todos. (ROSENBERG, 2006).

Os quatro aspectos fundamentais da CNV se referem tanto ao que pedimos para enriquecer nossa vida, quanto ao que os outros estão observando, sentindo e pedindo. A CNV abrange duas partes : *expressar-se com honestidade e receber com empatia*. **“Receber com empatia”** (2006, p.133) envolve a aplicação desses mesmos quatro aspectos no processo de prestar atenção ao que os outros estão observando, sentindo, precisando e pedindo (ROSENBERG, 2006).

Rosenberg (2006) nos convida a **“escutar sentimentos e necessidades”** (2006, p.137). Quando estamos acostumados a assumir a responsabilidade pelos sentimentos dos outros (estágio da “escravidão emocional”) dificilmente conseguimos nos concentrar nos seus sentimentos e necessidades. Tendemos a nos concentrar no que os outros estão sentindo e não no que estão precisando. As pessoas tornam-se ameaçadoras para nós. Quando nos libertamos dessa responsabilidade, conseguimos nos concentrar no que as pessoas precisam, nas suas necessidades, oferecendo-lhes nossa empatia.



Depois de escutar com atenção os sentimentos e necessidades dos outros, o autor sugere que podemos dar-lhes um retorno, **“parafraçando o que compreendemos”** (2006, p.139). A CNV sugere que a nossa paráfrase seja feita sob a forma de perguntas que revelem nossa compreensão e ao mesmo tempo ofereçam a oportunidade de uma correção por parte dos outros. Além disso, com a nossa paráfrase, eles terão um tempo para refletir sobre o que disseram e uma oportunidade de mergulharem mais profundamente em si mesmos. É importante estarmos atentos para que as nossas paráfrases não se tornem uma simples solicitação de informações. Quando efetivamente necessitamos de informações, os nossos pedidos deverão ser precedidos de uma revelação dos nossos sentimentos e necessidades que geraram a pergunta. As paráfrases são especialmente recomendadas quando as perguntas que fazemos envolvem emoções muito fortes. O tom da voz ao parafraçarmos exige atenção e sensibilidade e nos remete novamente à importância de estarmos conscientemente escutando os sentimentos e necessidades das outras pessoas. Assim o tom da nossa voz certamente expressará o que estamos procurando confirmar, refletindo empatia e acolhimento (ROSENBERG, 2006).

Em alguns casos a nossa paráfrase pode ser mal interpretada e podemos nos deparar com críticas, ataques e insultos. Estas mensagens intimidadoras revelam simplesmente a existência de uma necessidade de maior compreensão das nossas intenções e necessidades insatisfeitas por parte dos nossos interlocutores. Nestes casos podemos contribuir efetivamente

quando temos a consciência desses fatos e não nos deixamos desumanizar e nem intimidar pelo que os outros tem a nos dizer. Esta atitude nos harmoniza e permite que recebamos mensagens difíceis como uma oportunidade de enriquecermos a vida de pessoas que estão sofrendo (ROSENBERG, 2006).

Alcançamos a empatia quando “consequimos nos livrar de todas as idéias preconcebidas e julgamentos a respeito dos outros.” (2006, p.134). Quando conseguimos esvaziar a mente e ouvir com todo o nosso ser, nos concentramos no que está acontecendo dentro dos outros, e damos espaço e tempo para uma escuta verdadeira, uma compreensão direta das mensagens que os outros nos trazem. Com isso, oferecemos-lhes a chance de poderem explorar e expressar o seu eu interior com profundidade, pois quando alguém percebe que existe uma compreensão plena com relação ao que lhe está acontecendo, sente-se aliviado, livre de julgamentos e avaliações. Quando isso acontece, podemos perceber um correspondente alívio da tensão também em nosso corpo (ROSENBERG, 2006).

Rosenberg (2006, p.134) cita Martin Buber, filósofo israelense nascido na Áustria, para descrever com maior profundidade esse processo : “Apesar de todas as semelhanças, cada situação da vida tem, tal como uma criança recém-nascida, um novo rosto, que nunca foi visto antes e nunca será visto novamente. Ela exige de você uma reação que não pode ser preparada de antemão. Ela não requer nada do que já passou; ela requer presença, responsabilidade; ela requer você.” . Fiedler (2013, p. 31) também cita Buber com relação ao diálogo : “A condição para um



diálogo verdadeiro é que as pessoas envolvidas na relação inter-humana sejam de fato autênticas, pois o diálogo não acontece se aqueles que estão envolvidos nele são simples aparência, os parceiros do diálogo devem ser, isto é, apresentar-se sem reservas, como realmente são”.

Para Buber, segundo Fiedler (2013) as múltiplas relações do homem se estabelecem de duas maneiras: *Eu-Tu* e *Eu-Isso*. Nas relações *Eu-Tu*, o homem está presente em todo o seu ser, na sua forma genuína e singular, liberto do seu papel ou da sua representação social. A palavra é o componente vital, ela proporciona a intimidade, que expressa uma relação amorosa de cuidado e generosidade, preservando a dignidade e a individualidade das pessoas envolvidas. Nas relações *Eu-Isso*, falta autenticidade, não há transparência nem intimidade. Conseqüentemente também não há envolvimento empático. A relação inter-humana dá lugar a uma relação na qual o outro se torna objeto de manipulação, de dominação e até mesmo de repressão e violência.

Rogers define *empatia* como a percepção do quadro de referência interno de um outro com precisão e com os significados e componentes emocionais pertinentes a esse outro, como se fosse a outra pessoa, mas sem jamais perder a condição de “como se”. Assim, isso significa sentir a dor ou o prazer de outra pessoa, como essa outra pessoa os sente e perceber as suas causas, como a pessoa as percebe. Se não houver essa qualidade de “como se”, então isso significa identificação (FIEDLER, 2013, p.146).

O que fazer quando nos sentimos incapazes de oferecer empatia, apesar dos

nossos esforços? Geralmente isso é um sinal de que nós mesmos estamos carentes demais de empatia para poder oferecê-la aos nossos interlocutores. Rosenberg afirma que “precisamos de empatia para podermos dar empatia” (2006, p.149). Dentro de todo o processo da CNV a regra fundamental é sermos autênticos, verdadeiros e sinceros com relação aos outros e a nós mesmos. Assim sendo, também aqui, nos nossos próprios momentos difíceis, a recomendação é de aplicarmos esta regra reconhecendo abertamente o nosso sofrimento e o fato de estarmos encontrando dificuldade para responder com empatia. Isso pode até levar o nosso interlocutor a nos oferecer a empatia de que tanto necessitamos. Depois de vivenciar ele mesmo uma experiência neste sentido, Rosenberg afirma “descobri que, se formos capazes de falar de nosso sofrimento sem máscaras e sem culpar ninguém, até outras pessoas que também estão sofrendo às vezes são capazes de escutar nossas necessidades” (2006, p.150). Neste contexto, é importante conseguirmos identificar em nós mesmos a nossa incapacidade de oferecer empatia. Esta consciência nos permite tomarmos atitudes para mudarmos essa situação, como por exemplo, parar, respirar e buscarmos sentir empatia por nós mesmos ou então gritar de forma não violenta, isto é sem culpar ninguém, chamando a atenção para as nossas próprias necessidades desesperadas e nosso sofrimento em momentos cruciais. Concedermos a nós mesmos um tempo para reflexão também pode ter um efeito enriquecedor e revelador (ROSENBERG, 2006).



4 COMO COMPREENDER A CONTRIBUIÇÃO DA CNV NA REALIZAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO DO PROCESSO DE AUTO CONHECIMENTO

Referindo-se à utilização da palavra como instrumento de autoconhecimento, Fiedler (2013, p.150) afirma: “A palavra quando usada oportunamente é a ferramenta que transforma o pensamento, a ideia, em realidade. A palavra certa e sensível, dita na hora e no lugar oportuno não é meramente um som, mas, um fato capaz de transformar, transgredir, em direção à conscientização libertadora”.

Propor-se à CNV requer uma mudança de postura perante a vida, que por sua vez pressupõe um processo constante de reavaliação e reflexão com relação aos nossos pensamentos e às nossas atitudes, representadas pela nossa comunicação com o nosso próximo, nas nossas relações familiares, conjugais, sociais e profissionais.

Esta tarefa se realiza na nossa vida diária, através da conscientização de cada uma das experiências que vamos vivenciando. Essas experiências diárias é que vão possibilitar/ ser a base para a mudança à qual nos propomos quando decidimos seguir o caminho da CNV.

Este propósito envolve um caminho para a autoconscientização, que por sua vez pode ser relacionado ao “processo de tornar-se”, citado por Rogers (2009, p.122) “a meta que o indivíduo mais pretende alcançar, o fim que ele intencionalmente ou inconscientemente almeja, é o de se tornar ele mesmo”. Quando nos propomos a nos libertarmos da nossa atitude de defesa, podemos desconstruir barreiras e abrir um espaço maior para nossas próprias

necessidades, identificando com maior clareza o que realmente queremos. Esta autoconscientização crescente nos leva então a buscar e descobrir verdadeiramente a nós mesmos, derrubando falsas frentes ou máscaras e/ou papéis assumidos, através dos quais encaramos nossa vida. Passamos a participar cada vez mais ativa e conscientemente das atividades autorreguladoras complexas do nosso organismo – controles termostáticos psicológicos e fisiológicos – de forma a vivenciar uma harmonia crescente conosco mesmos e com os outros. Para Rogers, a pessoa que se propõe a esta busca/escolha vive o processo por ele denominado de “Vida boa” (p. 223) que implica a expansão e o amadurecimento de todas as potencialidades do indivíduo, implica igualmente a coragem de ser e de mergulhar em cheio na corrente da vida. A pessoa se torna livre interiormente e se abre para o processo de transformação (ROGERS, 2009).

O autor, que consagrou sua atividade profissional à psicoterapia, estudou a relação entre a ajuda terapêutica a indivíduos que apresentam desadaptações emocionais e os obstáculos à comunicação. Para ele, as dificuldades da pessoa emocionalmente desadaptada (neurótica) se devem, em primeiro lugar, ao rompimento da comunicação consigo mesma e como consequência dessa ruptura, à comunicação prejudicada com os outros (ROGERS, 2009, p. 382) À medida que o indivíduo se torna mais plenamente ele mesmo, torna-se igualmente socializado de maneira mais realista. Ele deixará de sentir uma necessidade desordenada de agressão e se sentirá livre para manifestar toda sua afeição, atendendo assim à sua necessidade de ser



querido pelos outros. Desta forma, mais equilibrado, realista e socializado, naturalmente ele estará mais aberto à experiência, buscando uma adequação consciente ao seu próprio desenvolvimento e à sua sobrevivência social. Para Rogers (2009, p. 382) “uma boa comunicação, uma comunicação livre, dentro ou entre as pessoas, é sempre terapêutica”.

O autor, referindo-se ao seu próprio processo de autoconhecimento e formação afirmou: “Atribuo um enorme valor ao fato de poder me permitir compreender uma outra pessoa” (ROGERS, 2009, p.21) . Na maioria das vezes em que ouvimos uma afirmação de outra pessoa, a nossa primeira reação é uma avaliação imediata, atribuindo um juízo de valor: certo ou errado. Raramente permitimos a nós mesmos compreender com empatia o que significa para essa pessoa o que ela está nos dizendo. Para Rogers a dificuldade em ‘compreender’ o outro e penetrar inteiramente no seu quadro de referência, pode estar relacionada ao risco que implica compreender o outro. Essa compreensão pode evidenciar a necessidade de uma alteração ou mudança para nós mesmos e na realidade, todos nós temos medo de mudar. Propor-se a esse risco e abrir-se a mudanças, nos liberta e nos abre o caminho para a possibilidade de transformações e aprendizados, conectando-nos às nossas potencialidades (ROGERS, 2009).

“Compreender é duplamente enriquecedor” (2009, p. 22). Quando conseguimos abdicar da avaliação ou de atribuir um juízo de valor à fala de outra pessoa, permitimos a ela se modificar, a partir da identificação e conscientização dos seus próprios temores e dificuldades. Para o

ouvinte empático e livre de atribuir juízo de valor, a compreensão desses temores e dificuldades no outro, possibilita compreendê-los e aceitá-los em si mesmo (ROGERS, 2009).

Rogers alerta que estarmos com o outro neste estado de compreensão e de interação plena com sentimentos de simpatia, compaixão e preocupação em relação ao seu bem-estar pressupõe num certo sentido, deixarmos tudo de lado, inclusive o nosso próprio eu. Isto somente pode ser feito por alguém que esteja suficientemente seguro de que não se perderá nas questões do mundo do outro, podendo voltar sem dificuldades ao seu próprio mundo, quando assim o desejar (apud FIEDLER, 2013, p.146).

Se a aceitação, a empatia e a consideração positiva constituem as condições necessárias e suficientes para o crescimento humano, então elas devem da mesma forma estar presentes nas relações de ensino, amizade e da vida familiar. Rogers dirigiu um esforço intelectual substancial a serviço de uma simples crença : Seres humanos necessitam de aceitação, e quando esta lhes é dada movem-se em direção à autorrealização” (2006, p. XIII-Introdução)

5 O PRINCÍPIO DA NÃO VIOLÊNCIA, A CULTURA DE PAZ E A JUSTIÇA RESTAURATIVA

O “Princípio da Não Violência” tem sua origem no termo sânscrito “Ahimsã”, resultante da junção do prefixo de negação ‘a’ com a palavra ‘himsã’, que significa dano ou injúria. A aspiração mais elevada de ahimsã é o compromisso com a não violência em todos



os aspectos da ação humana: física, verbal e mental (MARCONDES et al., 2012).

Mohandas Gandhi (1869 – 1948), o grande líder político e espiritual do século XX, decidiu fazer os votos de 'brahmacharya' em 1906, na África do Sul. Estes votos incluíam, entre outros aspectos, o princípio 'ahimsã' da não violência. Em sua autobiografia Gandhi reconheceu ter grande dificuldade em viver de maneira plena o princípio 'ahimsã'. Apesar disso, acreditava que o 'ahimsã' contagia e transforma tudo o que toca, tornando ilimitado o seu poder. Devido à sua grandeza, Mohandas foi denominado 'Mahatma' ou seja, grande espírito. Gandhi foi reconhecidamente a fonte de inspiração dentre outros, de dois grandes líderes que lutaram pela igualdade de direitos para os seus povos: Martin Luther King Jr e Nelson Mandela (MARCONDES et al., 2012).

Em sua atuação política na África do Sul, Gandhi consolidou sua doutrina de 'satyãgraha', termo cunhado por ele e seus colaboradores, que resulta da junção das palavras 'agraha' (firmeza, constância) e 'satya' (verdade) expressando firmeza na verdade ou constância na busca da verdade, ou seja, uma postura de vida direcionada à verdade (MARCONDES et al., 2012).

O princípio da não violência deveria prevalecer, mesmo quando houvesse a necessidade de desobediência civil descumprindo determinadas leis impostas pelo poder, cujo teor de alguma maneira entrasse em confronto com a Verdade. Esta desobediência por parte dos 'satyãgrahi' (todos aqueles que se propusessem a seguir a filosofia 'satyãgraha', agindo de forma civilizada com gentileza e amabilidade intrínsecas, com o desejo de fazer o bem

inclusive ao oponente) deveria acontecer de modo respeitoso, pois o 'satyãgraha' significava para Gandhi uma luta sagrada, um 'processo de purificação e autopurificação'. 'Sathyãgraha' ou a firmeza na verdade e a constância na sua busca, envolvia segundo Gandhi, que um 'satyãgrahi' se mantivesse aberto à correção, sempre que houvesse a constatação de um erro, propondo-se à confissão do mesmo e responsabilização das consequências (MARCONDES et al., 2012).

A **“Cultura de Paz”** tornou-se a principal vertente da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura – UNESCO, inspirando pessoas de todas as partes do mundo a se engajarem em ações fundamentadas na promoção da não violência, da tolerância e da solidariedade. A noção de “Cultura de Paz” foi expressa pela primeira vez em 1989 durante o “Congresso Internacional para a Paz na Mente dos Homens” realizado na Costa do Marfim, poucos meses antes da queda do muro de Berlim. A partir daí, o conceito foi ganhando espaço até se firmar definitivamente em 2000 com a proclamação do “Ano Internacional da Cultura da Paz”. Na época, a ONU-Assembleia Geral das Nações Unidas, demonstrando total conformidade com a prioridade da UNESCO, declarou o período de 2001 a 2010 a “Década Internacional por uma Cultura de Paz e Não Violência para as crianças do mundo” (DISKIN; NOLETO, 2010).

O objetivo fundamental da “Cultura de Paz” é a educação para todos e ao longo de toda a vida, de maneira formal ou informal, integrada com as questões relativas à paz, aos direitos humanos e à democracia e



baseada nos quatro pilares do conhecimento, estabelecidos pela Comissão Internacional de Educação para o século 21 (DISKIN; NOLETO, 2010):

- Aprender a conhecer, com uma atenção especial para a educação dos primeiros anos, formando a base para a continuidade do aprendizado ao longo de toda a vida.
- Aprender a fazer, relacionado à educação profissional polivalente, levando em conta o avanço tecnológico, que exige um preparo para a realização de tarefas de produção mais intelectuais e mentais.
- Aprender a viver junto, um dos maiores desafios para a educação do século XXI, priorizando a educação para a tolerância, o respeito e a solidariedade.
- Aprender a ser, através do preparo de todos os seres humanos para a autonomia intelectual e desenvolvimento da sua capacidade de discernimento e de ação perante as diferentes circunstâncias da vida.

A “Cultura de Paz” é uma iniciativa de longo prazo e se realiza através da preservação e da valorização da diversidade cultural de modo a facilitar o diálogo interétnico e intercultural entre as diversas nações. Ela está intrinsecamente relacionada à prevenção e à resolução não-violenta dos conflitos através da tolerância e da solidariedade, respeitando os direitos individuais, além de assegurar a sustentar a liberdade de opinião. É um processo constante que precisa ser aprendido, desenvolvido e colocado em prática no cotidiano da vida familiar, social e cultural (DISKIN; NOLETO, 2010).

A “**Justiça Restaurativa**” começou a surgir nos anos 70 através de vários programas e abordagens em diversas comunidades do mundo. Ela se originou a partir de um esforço no sentido de proporcionar um acertamento das relações conflitivas através de uma abordagem sistêmica que identifica as diversas partes formadoras de um conjunto, relacionando-as simultaneamente. Desta forma, busca contribuir para a transformação cultural das pessoas e das instituições. Cada conflito se torna uma oportunidade para promover a cultura de paz e o princípio da não violência (BRANCHER, 2010).

Os primeiros registros vêm da Nova Zelândia, que fez da Justiça Restaurativa, o centro de todo o seu sistema penal para a infância e a juventude. A Justiça Restaurativa também foi utilizada nas Comissões de Verdade e na Reconciliação da África do Sul, após o fim do regime de segregação racial Apartheid.

No Brasil a Justiça Restaurativa começou a ser estudada por um grupo de juristas formando o Núcleo de Estudos e Pesquisas em Justiça Restaurativa da Escola Superior de Magistratura da AJURIS (Associação dos Juizes do Rio Grande do Sul), que se tornou um espaço de aprendizagem e de reflexão teórica. A partir daí originou-se o “Projeto Justiça para o Século 21”. Em comum havia o sentimento generalizado de um esgotamento e de asfixia perante os respectivos sistemas institucionais e conteúdos acadêmicos, marcados por hierarquias autoritárias e certezas irredutíveis, tão arrogantes na prática quanto reprodutoras de violências certamente muito maiores e mais graves que as atribuídas à maioria dos jovens submetidos aos seus



mecanismos de controle e poder (ZEHR, 2012).

A Justiça Restaurativa está fundamentada em três pilares ou conceitos centrais:

- Danos e necessidades: o foco no dano causado à vítima gera uma preocupação inerente com as suas necessidades. É uma abordagem centrada na vítima, isto é, no atendimento às suas necessidades, mesmo que o ofensor não tenha sido identificado ou detido.
- Obrigações: imputação e responsabilização do infrator no sentido de corrigir a situação na medida do possível, tanto concreta quanto simbolicamente. Responsabilização aqui significa a conscientização do infrator no sentido de ampliar a sua compreensão em relação ao dano causado e às suas consequências.
- Engajamento ou participação: As partes afetadas pelo dano causado – vítimas, ofensores e membros da comunidade – devem desempenhar papéis significativos no processo judicial, envolvendo-se na decisão do que se torna necessário para que a justiça seja feita.

Os círculos de construção de paz constituem uma das metodologias mais importantes na aplicação da justiça restaurativa. Os círculos são espaços seguros criados para trabalhar, discutir e dialogar sobre problemas muito difíceis e/ou dolorosos. Parte-se do princípio que todos os participantes tem igual valor, dignidade e cada um possui dons a oferecer na busca de uma solução adequada para os problemas em

questão. Existem diversos tipos de círculos, por exemplo: círculos de convivência, de construção de comunidades, de diálogo nos mais variados contextos, entre outros (BRANCHER, 2012).

A primeira metodologia das práticas restaurativas utilizadas no Projeto-piloto de Porto Alegre baseou-se nos princípios da CNV enquanto habilidade comunicativa valiosa, e como ferramenta de desenvolvimento e transformação pessoal na formação de facilitadores restaurativos. Além disso, ela também norteia a pacificação da convivência social e a promoção da ambientação restaurativa (BRANCHER, 2012).

6 EXPERIÊNCIAS

É interessante observar que apesar da importância inequívoca da não violência nas nossas atitudes e na nossa comunicação, apenas uma pequena parcela da população se detém a refletir sobre a questão. Mas, em contrapartida, podemos encontrar grandes exemplos de pessoas de projeção mundial, líderes, que tornaram a não violência a sua base de ação: Mohandas “Mahatma” Gandhi na Índia, na luta pela independência do seu país, Martin Luther King na luta em defesa dos direitos sociais e combate ao preconceito e ao racismo nos Estados Unidos e Nelson Mandela pelo fim do regime racista Apartheid, na África do Sul. As suas condutas e as suas realizações trouxeram mudanças profundas para os povos da Índia, Estados Unidos e da África do Sul, marcando a história dos três países.

No prefácio do livro de Marshall Rosenberg, Arun Gandhi, fundador e presidente do M.K. Gandhi Institute for Nonviolence narra a sua experiência de



convivência com o avô Mohandas “Mahatma” Gandhi. Arun, que viveu sua infância na África do Sul do Apartheid, na década de 1940, foi enviado pelos pais para passar algum tempo com o avô com o objetivo de aprender com ele a lidar com seus sentimentos de raiva, frustração, discriminação e humilhação, provocados por uma experiência humilhante vivenciada em seu país de origem, a África do Sul. Durante os dezoito meses, segundo seu relato, aprendeu mais do que esperava, apesar de ser apenas um adolescente de 13 anos. Aprendeu a reconhecer que todos nós somos violentos e temos mudanças qualitativas a efetuar em nossas atitudes. Aprendeu a distinguir violência física (emprego da força física) da violência passiva (sofrimento de natureza emocional). Seu avô considerava que a violência passiva gera raiva na vítima, a qual por sua vez responde de forma violenta podendo inclusive, gerar violência física. Considerava também que “A menos que nos tornemos a mudança que desejamos ver acontecer no mundo, nenhuma mudança jamais acontecerá” (ROSENBERG, 2006, p. 15). Arun também aprendeu com o avô, que através da não violência, permitimos que venha à tona, aquilo que existe de positivo em nós. Para ele, o mundo não é cruel, mas sim, aquilo que fazemos dele através das nossas atitudes. A mudança no mundo começará a partir da mudança que cada um promover em sua linguagem e em seus métodos de comunicação.

A CNV também é parte fundamental e está cada vez mais presente na realização de projetos sociais fundamentados na utilização mais plena de potenciais humanos dentro dos princípios da “Cultura de Paz” e da “Justiça Restaurativa”.

Através da capacitação as pessoas recebem informações e orientações com relação a instrumentos que facilitam o diálogo e o estabelecimento de parcerias e dinâmicas de cooperação viabilizando o bem-estar de todos os envolvidos na construção conjunta de ambientes mais seguros e harmônicos.

Em 2012, a Direção Geral da Ajuda Humanitária e Proteção Civil da Comissão Europeia (ECHO) completou 20 anos de serviços prestados aos necessitados em muitas partes do mundo. No Brasil a ECHO financiou o Projeto de Redução de Riscos de Desastres nos municípios de Petrópolis, Teresópolis e Nova Friburgo no Rio de Janeiro, denominado “AUMENTANDO RESILIÊNCIAS & FORTALECENDO COMUNIDADES”.

Para capacitar servidores públicos e fortalecer o seu contato com as NUDECS (Núcleos Comunitários de Defesa Civil) no seu trabalho de orientação às comunidades - com o objetivo de prevenção e minimização de riscos nas áreas de maior vulnerabilidade - a CARE no Brasil organizou um Curso de CNV para os mesmos, mantendo regularmente um grupo de prática (SORENSEN; DUTRA, 2012).

O Artigo da UNISC (SILVA; POZZOBON, 2013) relata a experiência desenvolvida em quatro escolas da rede pública de Santa Maria-RS, as quais participaram de dois projetos piloto de implantação e desenvolvimento da Justiça Restaurativa como forma de prevenção e resolução de conflitos nas escolas, no período entre 2010 e 2012. A CNV foi utilizada como a própria prática restaurativa, já que a utilização das suas ferramentas evita mal-entendidos e



promove a comunicação de forma clara e honesta. Com a prática da escuta empática, executa-se a essência da Justiça Restaurativa. Nesse mesmo texto é citada uma frase de Marshall

Rosenberg (2006, p. 122, apud SILVA; POZZOBON, 2013, p.5):

O objetivo da CNV é estabelecer um relacionamento baseado na sinceridade e na empatia. Quando os outros confiam que nosso compromisso maior é com a qualidade do relacionamento, e que esperamos que esse processo satisfaça às necessidades de todos, então eles podem confiar que nossas solicitações são verdadeiramente pedidos, e não exigências camufladas.

O meu primeiro contato com a CNV aconteceu em 2011 quando recebi o convite para participação em um curso ministrado por Sven Froehlich em Nazaré Uniluz. Confesso que quando li o seu conteúdo e as primeiras explicações, bastante resumidas, fiquei profundamente impressionada. Naquele primeiro momento de contato, me identifiquei com a apresentação inicial que dizia assim “A CNV é sobretudo um processo de entendimento, que busca facilitar a harmonização das necessidades do indivíduo com as de outras pessoas, de uma maneira empática. Isso envolve uma mudança de foco: dos erros do indivíduo e dos outros às necessidades de todos”. Meu primeiro pensamento, imediatamente após a leitura foi “É isso! Todas as pessoas deveriam ter acesso a isso/ conhecimento disso! ”.

O curso básico foi realizado em quatro encontros mensais em regime de imersão no final de semana, no segundo semestre de 2011. O aprofundamento foi realizado nos mesmos moldes no segundo semestre de

2012. A participação nos dois módulos foi um divisor de águas em minha vida. A partir do momento em que iniciamos um processo de aquisição de algum conhecimento, no meu caso da CNV, a nossa responsabilidade em relação a este conteúdo se amplia, pois, este conhecimento passa a compor o nosso repertório pessoal: não há como negá-lo.

Em minha vida pessoal, ao longo dos anos – hoje eu tenho 59 anos de idade – eu já vinha observando – mesmo antes de conhecer a CNV – o quanto as relações entre as pessoas ficam comprometidas e são prejudicadas por uma comunicação deficiente e truncada. A partir da tomada de conhecimento da CNV comecei a perceber e entender que existe um foco muito forte em relação aos julgamentos e muito frágil ou até inexistente em relação à cooperação e ao apoio mútuo, ao compartilhamento e à troca de experiências, enfim.

Por outro lado, passados quatro anos desde o meu primeiro contato com a CNV, constatei que ao me propor a uma mudança na minha comunicação com o outro, foi se estabelecendo em todas as esferas da minha vida – familiar, social e profissional - um padrão de convivência pautado no respeito, na honestidade, na dignidade, na compreensão, no acolhimento e no apoio mútuo. Posso afirmar que, salvo raríssimas exceções, a comunicação nos dois sentidos, de mim para o outro e também do outro para mim, se tornou mais rica e construtiva. Nesse sentido me identifiquei de uma maneira plena e profunda com a afirmação de ROGERS (2009, p. 25 e 26) “... quanto mais me disponho a ser simplesmente eu mesmo em toda a complexidade da vida e quanto mais procuro compreender e aceitar a realidade em mim



mesmo e nos outros, tanto mais sobrevêm as transformações..., ... na medida em que cada um de nós aceita ser ele mesmo, descobre não apenas que muda, mas que as pessoas com quem tem relações mudam igualmente” (ROGERS, 2009).

Concluo, portanto, que com o tema CNV estarei abordando muitas pessoas, de alguma maneira todas as pessoas, já que a comunicação é inerente ao próprio ‘processo de vida’ de cada ser humano.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os olhos são como uma luz para o corpo: quando os seus olhos são bons, todo o seu corpo fica cheio de luz. Porém, se os seus olhos forem maus, o seu corpo todo ficará na escuridão. Portanto, tenha cuidado para que a luz que há em você, não vire escuridão. Pois, se o seu corpo todo está cheio de luz e nenhuma parte está na escuridão, ele brilhará tanto como se estivesse iluminado por uma luz. (LUCAS II, v. 34 a 36)

Esta passagem bíblica nos alerta para a importância de termos cuidado para que a Luz que há em nós não vire escuridão. A Luz ilumina. Relendo a passagem bíblica acima, busquei no dicionário Aurélio, sinônimos para ‘iluminar’ e encontrei as seguintes definições: “irradiar luz sobre; tornar claro, aluminar”, continuando minha busca, encontrei a seguinte citação para ‘iluminação’ no seu significado histórico e filosófico: “segundo Santo Agostinho, comunicação da luz divina à alma pelo que a inteligência se torna capaz de atingir um conhecimento verdadeiro”.

A CNV é um convite a cada um de nós para que busquemos realmente esta Luz nas comunicações da nossa vida. A busca desta Luz em nós mesmos envolve a busca pelo autoconhecimento, que por sua vez implica em uma atitude diária de atenção,

vigília, observação e percepção em relação a nós mesmos, aos nossos pensamentos, às nossas atitudes, às nossas palavras, à nossa conduta e à nossa postura perante a vida.

Ao nos propormos a esta busca, passamos a tomar consciência da nossa realidade de ação e interação com o mundo ao nosso redor, ampliando a nossa percepção em relação ao outro e também em relação a nós mesmos. Esta atitude progressivamente tem uma ação libertadora, pois à medida que vamos aumentando o nosso grau de consciência, amenizamos a necessidade de defesa e abrimos o caminho para a possibilidade de transformações e aprendizados. Mergulhamos dentro de nós mesmos e expandimos a manifestação do nosso eu verdadeiro. Em outras palavras, nos tornamos capazes de atingir um conhecimento verdadeiro do qual nos fala Santo Agostinho e de nos conectarmos às nossas potencialidades.

A busca desta Luz implica nos abirmos verdadeiramente às experiências do dia a dia da nossa vida, às preciosas experiências que nos são oferecidas a cada novo dia de vida, livres, sem necessidade de julgamentos, sem necessidade de conceitos de ‘certo’ e ‘errado’, com respeito e reverência pelas experiências que temos a oportunidade de vivenciar a cada dia, nos abrindo aos aprendizados, os quais muitas vezes nos passam despercebidos, pela sua sutileza, mas que nem por isso são menos importantes ou sublimes. A nossa vida cotidiana nos oferece continuamente experiências de aprendizado e crescimento, oportunidades de nos tornarmos aquilo que realmente somos, podendo assim expressar verdadeiramente nosso potencial de uma maneira cada vez mais plena.



O objetivo de nos propormos a uma vida 'não violenta', nos conduz ao crescimento e à evolução, a exemplo do que acontece às crianças, que se encantam diante de cada nova descoberta que fazem a cada novo dia. Preservação de dignidade e individualidade, presença, responsabilidade, cada situação na vida é um rosto único.

Nos sentimos igualmente mais comprometidos com a qualidade dos relacionamentos. Ao buscarmos compreender o outro abdicando da avaliação e de atribuição de juízo de valor à sua fala e às suas atitudes, permitimos a ele se modificar a partir da identificação dos seus próprios temores e dificuldades, além de possibilitarmos compreendê-los e aceitá-los também em nós mesmos. É duplamente enriquecedor!

Nos momentos difíceis é importante não deixarmos nos desumanizar e nem intimidar pelo que os outros tem a nos dizer. Esta atitude nos harmoniza e permite que recebamos mensagens difíceis como uma oportunidade de enriquecermos a vida de pessoas que estão sofrendo. Quando oferecemos empatia verdadeira ao outro, oferecemos-lhe a chance de poder explorar e expressar o seu interior com profundidade, pois quando alguém percebe que existe uma compreensão plena com relação ao que está lhe acontecendo, sente-se aliviado, livre de julgamentos e avaliações.

REFERÊNCIAS

BRANCHER, L. **Projeto Justiça para o Século 21**. Porto Alegre: AJURIS- Escola Superior de Magistratura, 2015.

DISKIN, L.; NOLETO, M. J. (org.). **Cultura de Paz: da reflexão à ação**. Balanço da década

internacional da promoção da cultura de paz e não violência em benefício das crianças do mundo. Brasília: UNESCO, 2010.

Disponível em:

<<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001899/189919por.pdf>>. Acesso em: 19 out. 2015.

FIEDLER, A. J. C. B. P. **Teorias existenciais fenomenológicas: o movimento humanista em psicologia e terapia centrada na pessoa – TCP**, de Carl R. Rogers. São Paulo: Editora Edicon, 2013.

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1975.

JOÃO. Português. In: **Bíblia Sagrada**. Tradução na linguagem de hoje. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 1988

LUCAS. Português. In: **Bíblia Sagrada**. Tradução na linguagem de hoje. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 1988.

MATEUS. Português. In: **Bíblia Sagrada**. Tradução na linguagem de hoje. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 1988.

MARCONDES, G. S. et al. Mahatma Gandhi e seu diálogo inter-religioso com o cristianismo na busca pela verdade. In: **SACRILEGENS**, v.9, n. 2, p. 105-123, 2012.

Disponível em:

<<http://www.ufjf.br/sacrilegens/files/2013/03/9-2-9.pdf>>. Acesso em: 19 out. 2015.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. Tradução de Manuel J. C. Ferreira e Alvamar Lamparelli. 6. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2009.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Tradução de Mário Vilela. 3. ed. São Paulo: Editora Ágora, 2006.

SILVA, I. C. M.; POZZOBON, G. N. A implementação da justiça restaurativa como cultura de paz nas escolas públicas do município de Santa Maria/ RS. In : SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE MEDIAÇÃO DE CONFLITOS, 1., MOSTRA DE TRABALHOS CIENTÍFICOS SOBRE O TEMA,1., **Anais...** . 2013, Santa Maria, RS.Artigo científico, Universidade de Santa Cruz do Sul-UNISC, 2013, p. 1-19.

SORENSEN, D. S. L.; DUTRA, R. O. **Manual de formação de Núcleos Comunitários de Defesa Civil (NUDECs)**. Rio de Janeiro: CARE, 2012.

ZEHR, H. **Justiça restaurativa: teoria e prática**. Tradução de Tônia Van Acker. 1. ed. São Paulo: Editora Palas Athena, 2012.