



Saiba Mais: Comunicação Não Violenta (CNV)

A **Comunicação Não Violenta (CNV)**, sistematizada pelo psicólogo **Marshall Rosenberg**, é muito mais do que uma técnica de linguagem ou uma simples “fórmula”.

✨ **É uma filosofia prática** e uma maneira de se relacionar que promove **compreensão, empatia e colaboração** nas relações pessoais e profissionais.

A CNV oferece ferramentas para superar desafios de convivência causados pela forma como nos comunicamos — ou pelo **medo do conflito**.

Seu **objetivo principal** é cultivar **doação e compaixão**, fortalecendo nossa capacidade de **manter a humanidade mesmo em situações adversas**.

🌱 **A CNV nos convida a sair da lógica de “ganhar ou perder”** e a abandonar a busca por quem está certo ou errado, focando na **conexão consciente e empática**.

◆ Os 4 Componentes da CNV: O Coração do Processo

O núcleo da CNV se apoia em **quatro focos de atenção** (não etapas rígidas!), que ampliam as chances de **sermos compreendidos e compreendermos os outros**:

1. 👁️ Observação sem Julgamento

Descreva **fatos concretos**, sem avaliações ou críticas. Foque no que realmente aconteceu — o que uma câmera registraria.

Isso reduz a defensividade e torna a conversa mais produtiva.

2. 💖 Sentimentos

Nomeie o que você **sente de verdade** — por exemplo, “triste”, “animado”, “inseguro”.

Expressar vulnerabilidade é um passo essencial para criar empatia.

3. 🌍 Necessidades

São **motivações humanas universais**: apoio, clareza, descanso, respeito, segurança...

Entender que toda ação nasce de uma necessidade humana aproxima as pessoas, mesmo em conflitos.

4. 🙏 Pedidos

Expresse de forma **clara, específica e positiva** o que você gostaria que acontecesse.

Um pedido não deve ser uma exigência — escutar um “não” também faz parte da conexão.



Três Dimensões da Prática da CNV

A CNV se manifesta principalmente em **três áreas de prática diária**:

1.  **Autoconexão** – compreender o que se passa dentro de nós.
2.  **Expressão Honesta** – comunicar nossa experiência com base nos 4 componentes.
3.  **Empatia (Escuta Compassiva)** – ouvir além das palavras, conectando-se aos **sentimentos e necessidades** do outro.

A **curiosidade empática** nos ajuda a entender o que a pessoa realmente está tentando expressar.

Essa escuta é essencial, inclusive **no ambiente digital e nas redes sociais**, onde a comunicação tende a ser rápida e reativa.

Em vez de reagir com **juízos e ataques ("linguagem do chagal")**, a CNV nos convida a identificar as **necessidades não atendidas** por trás de cada mensagem.

🗣️ Exemplo prático:

❌ "Você só reclama nas redes, é egoísta!"

✅ "Percebo que você tem usado bastante as redes sociais, e me sinto preocupada porque preciso que você tenha mais tempo para estudar e conviver conosco. Podemos combinar uma rotina juntos?"



💡 CNV é um Caminho, Não um Fim

A CNV **não busca mudar o outro à força**, mas sim criar **um espaço de conexão genuína**, onde ambas as partes possam contribuir e se compreender.

✨ A violência, segundo Rosenberg, é muitas vezes **uma expressão trágica de necessidades não atendidas**.

Assim como aprender um idioma, a **fluência na CNV** exige **prática constante**.

🧭 Exercício de Autoconexão:

Diante de um desafio, pergunte-se:

- O que de fato aconteceu?
- O que estou sentindo?
- Quais necessidades estão vivas em mim?
- Eu tenho um pedido para mim ou para o outro?

🌸 Ao praticar essa consciência, você abre espaço para **colaboração, harmonia e autenticidade** nas relações.

Permita que **a linguagem do coração** guie suas conversas — **uma de cada vez.**



Fontes:

<https://www.institutocnvb.com.br/single-post/comunicação-não-violenta-cnv-o-que-é-e-como-praticar>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Comunicação_não_violenta

<https://egov.df.gov.br/wp-content/uploads/2020/02/Apostila-2.pdf>

<https://carceraria.org.br/wp-content/uploads/2021/08/ebook-cnv-final-1.pdf>