

A Comunicação Não Violenta (CNV) como mecanismo de fortalecimento nas relações interpessoais no Contexto da Escola Pública.

Leila Aparecida Rocha¹

Resumo: A Comunicação Não Violenta (CNV) se manifesta de muitas formas nas relações sociais diárias. Traz uma abordagem reflexiva de como nos comunicamos com o outro no dia a dia de nossas atividades em todos os contextos que vivemos. Sejam essas relações: familiares, profissional entre outros. Este artigo tem por objetivo geral fazer uma reflexão sistemática acerca das influências positivas da Comunicação Não Violenta (CNV) dentro do contexto escolar das instituições públicas de educação, em especial, aquelas direcionadas a Educação Básica. A intenção é buscar em referências bibliográficas informações que possam auxiliar nas relações interpessoais, não só diante de conflitos como também no dia a dia dessas instituições. Considerando que os espaços escolares da educação pública possui uma suma importância nas relações sociais do indivíduo, pois é nela que acontece grande parte da sua formação acadêmica, e principalmente a formação do cidadão crítico, formador de opinião e defensor dos seus direitos. E tendo em vista o contexto de reserva social que estamos vivenciando, percebemos que na comunidade escolar a importância de abordar esse tema com os seus atores trazendo inúmeros benefícios nas relações entre todos que compoem esse público. Partindo desse pressuposto objetivamos proporcionar aos leitores desse artigo mais conhecimento; autoconhecimento; reflexão; expressão; fortalecimento comunicativo e emocional, e o reconhecimento das necessidades individuais.

Palavras Chaves: Comunicação Não Violenta, Comunidade Escolar, Relações interpessoais.

Introdução

“Precisamos de um mundo mais pacífico, resultante de famílias, vizinhanças e comunidades mais pacíficas. Para preservar e cultivar a paz, devemos amar o próximo, tanto nossos inimigos como nossos amigos”.

Howard W. Hunter

Considerando que o ato de se comunicar é algo primordial para o estabelecimento das relações humanas e que somos seres pertencentes ao

¹ Leila Aparecida Rocha, Professora Especialista formada pela UEMS (Universidade Estadual de MS) no curso Normal Superior; Pós graduada (MBA) em Gestão Educacional; Pós graduanda em Neuropsicopedagogia Clínica e Institucional.

um mundo sistêmico, onde as pessoas encontram sentido apenas em relação quase sempre superficiais, a ponto de não ser possível identificar um indivíduo de modo isolado a não ser por uma operação artificial. Tal como nosso corpo é entendido como organismo, conjunto de membros, órgãos, tecidos, células, moléculas e energia, tal como construímos identidade apenas e desde sempre como família, parentalidade, sociabilidade e cultura, assim mostra-se o todo da comunicação em nossa vida.

A comunicação, como linguagem, deve ser entendida primeiramente como dimensão essencial e constitutiva e não apenas instrumento para o ser humano entrar em contato com outrem por meio da fala.

“Embora eu me refira à CNV como “processo de comunicação” ou “linguagem da compaixão”, ela é mais que processo ou linguagem. Num nível mais profundo, ela é um lembrete permanente para mantermos nossa atenção concentrada lá onde é mais provável acharmos o que procuramos”. (*Marshall Rosenberg, 2006*)

Partindo do pressuposto de que a comunicação é algo vital nas relações interpessoais e que o tema abordado é muito abrangente e amplo, vamos considerar nesse artigo apenas um recorte no contexto escolar.

Primeiramente precisamos entender que a escola é o espaço dedicado não somente à aprendizagem cognitiva, mas, também, onde se busca evolução do indivíduo para que se torne mais empático, justo e defensor de seus direitos, conhecedor dos seus deveres e respeito ao próximo, e que esse processo de evolução não acontece sem desafios diários, tanto para os professores quanto para os alunos e toda a comunidade escolar.

Se relacionar é um dos desafios mais árduos. São muito comuns os relatos de violência verbal e física no ambiente escolar provocadas, dentre vários motivos, por falta (ou falhas) de comunicação. São situações que causam dor e sofrimento aos envolvidos. Alguns casos levam até ao surgimento de doenças do corpo e da mente, como, por exemplo, a depressão. Vamos, primeiramente, entender um pouco o princípio de toda essa abordagem.

O termo “Comunicação Não-Violenta” (CNV) foi criado pelo psicólogo americano chamado Marshall Bertram Rosenberg. Como fundador da CNV, Marshall Rosenberg, ficou conhecido por implementar uma cultura de paz, seja

no âmbito pessoal seja em áreas de grande tensão. Criando conexões de compaixão, resolveu conflitos através de diálogos pacíficos. Nasceu em 6 de outubro de 1934 e faleceu em 7 de fevereiro de 2015, deixando um presente, a Comunicação Não Violenta com inúmeras publicações (wikipedia.org).

Segundo Rosenberg (2006), Comunicação Não-Violenta (CNV) se baseia em habilidades de linguagem e comunicação que fortalecem a capacidade de continuarmos humanos, mesmo em condições adversas. Pela CNV, é possível nos atentarmos cuidadosamente aos comportamentos e as condições e identificá-los como que estão nos afetando. Escutando profundamente a nós mesmos e aos outros, promovemos respeito, empatia, atenção, compaixão.

Porque esse tipo de comunicação está sendo tão discutido? Com acesso mais rápido às informações da atualidade, através da internet, as pessoas passaram a julgar o outro de maneira mais rápida e com maior liberdade.

A Comunicação Não-Violenta é um processo de transformação. Muito mais que uma ação pontual, é uma mudança de pensamento e de olhar sobre as relações. Se não soubermos nos comunicar com clareza e gentileza, como que vamos preservar as relações?

Não é uma técnica de persuasão e nem sobre a forma de falar. É na verdade uma forma leve de comunicação, uma mudança de paradigma na forma de compreender o mundo e se expressar.

Juntando as necessidades humanas com a CNV, podemos construir um diálogo equilibrado, não só com os outros, mas conosco também. A fala/diálogo deve ser dirigida de forma a descobrir o que a pessoa é em seu modo social de se comunicar. É sobre o exercício das conexões empáticas e expressões autênticas.

Se fizermos um simbólico exercício sobre nossa postura diante ao nosso modo de comunicar poderemos analisar algumas coisas como, por exemplo, o que nossas palavras pode causar? Qual peso delas? É certo que tudo que sai da nossa boca pode motivar ações e reações positivas e/ou negativas. Exercitar Comunicação Não-Violenta é encontrar uma forma mais humana de se comunicar, de maneira a estabelecer melhores relacionamentos de diversas naturezas.

Para avançarmos mais nesse entendimento sobre CNV, vamos entender os componentes de estruturação dessa abordagem. Qual a maneira mais honesta, clara e empática de se comunicar. Como a Comunicação Não-Violenta funciona?

Os quatro componentes da Comunicação Não-Violenta

Para que a Comunicação Não-Violenta (chamada também de comunicação empática) ocorra, Rosenberg em seu livro “A linguagem da paz em um mundo de conflitos” (ed.2019) explica que é preciso os praticantes se concentrem em quatro componentes, que devem ser expressados de forma clara. São eles:

1. Observação

Em primeiro lugar, é necessário observar o que realmente está acontecendo em determinada situação. O psicólogo sugere questionar se a mensagem que está sendo recebida, seja por meio de fala ou de ações, tem algo a acrescentar de forma positiva. O segredo é fazer essa observação sem criar um juízo de valor, apenas compreender o que se gosta e o que não, no que está acontecendo e no que o outro faz.

2. Sentimento

Depois, é preciso entender qual sentimento a situação desperta depois da observação. É importante nomear o que se sente, por exemplo, mágoa, medo, felicidade, raiva, entre outros. O psicólogo ainda afirma que é importante se permitir ser vulnerável para resolver conflitos e saber a diferença entre o que se sente e o que se pensa ou interpreta.

3. Necessidades

A partir da compreensão de qual sentimento foi despertado, é preciso reconhecer quais necessidades estão ligadas a ele. Rosenberg ressalta que quando alguém expressa suas necessidades, há uma possibilidade maior de

que elas sejam atendidas e que a consciência desses três componentes vem de uma análise pessoal clara e honesta.

4. Pedido

Por meio de uma solicitação específica, ligada a ações concretas, é possível deixar claro o que se quer da outra pessoa. O especialista recomenda usar uma linguagem positiva, em forma de afirmação, para fazer o pedido. Evite frases abstratas, vagas ou ambíguas.

O importante é que a prática da CNV possa contribuir gerando mudanças em nós mesmos, na pessoa cujos comportamentos não estão em harmonia com nossos valores e nas estruturas em que estamos inseridos. A CNV nos faz focar duas perguntas essenciais.

Primeira pergunta: O que está vivo em nós? (Em mim, em você e no mundo inteiro). Segundo Rosenberg (2019, p. 37) “Não nos ensinaram a responder essa pergunta. Sabemos fazê-la, mas não sabemos respondê-la. A CNV propõe uma forma de expressar o que está vivo em nós”. A CNV nos ensina a conectar com o que está vivo.

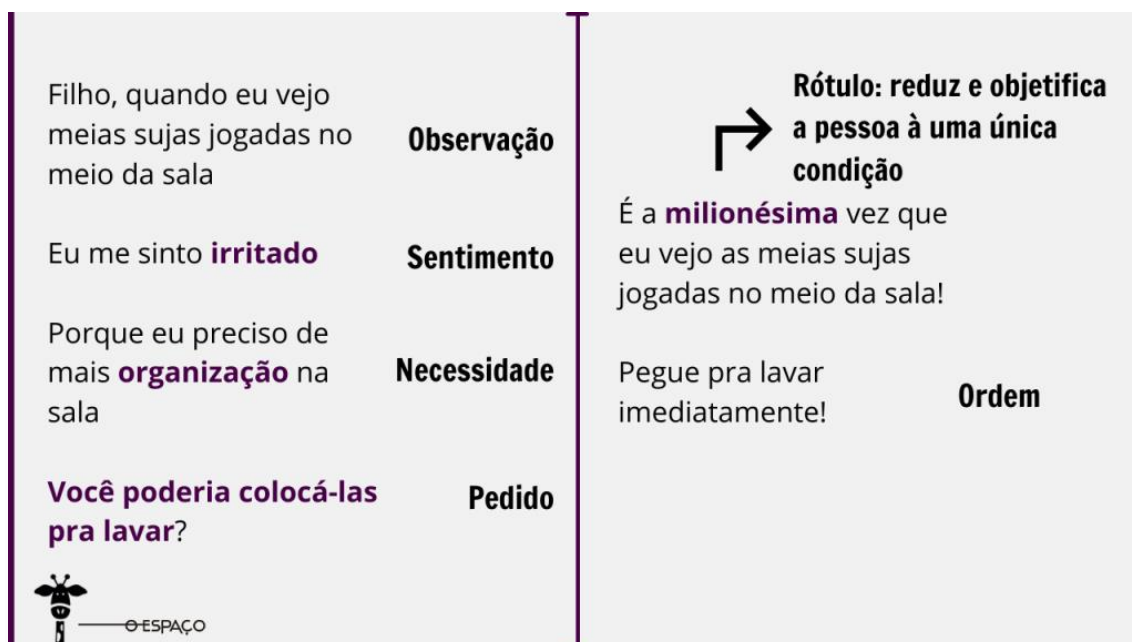
Segunda Pergunta (que está ligada a primeira): O que podemos fazer para tornar a vida mais maravilhosa? (O que você pode fazer para tornar a minha vida mais maravilhosa? O que eu posso fazer para tornar a sua vida mais maravilhosa? A dica é fazer pedidos usando uma linguagem de ação positiva.

Positiva no sentido de expressar o que desejamos que a outra pessoa faça, em oposição a dizer o que ela não deve fazer ou que deve parar de fazer. Você precisa solicitar uma ação que envolva fazer algo. (Rosenberg, 2019 p. 57).

A presença que a empatia requer não é fácil de manter. A capacidade de dar atenção a alguém que sofre é uma coisa muito rara e difícil. Quase todos os que pensam ter essa capacidade não a possuem. Em vez de empatia, tendemos a ter uma forte tendência de dar conselhos ou encorajamento e de

explicar nossa própria posição ou sentimento. A empatia, por outro lado, requer que se concentre plenamente a atenção na mensagem da outra pessoa.

Exemplo de Comunicação Não-Violenta.



Comunicação Não-Violenta: Dicas de como aplicá-la no contexto diário da Escola Pública brasileira.

A escola é o espaço onde lidamos com diversos tipos de pessoas. Indivíduos com realidades, desejos, necessidades e cultura diferentes e com formas de se expressar muito diversificada. É nesse contexto que acontecem os conflitos, o que é muito natural, pois cada um tem sua forma de pensar, agir e compartilhar ideias.

É nesse contexto de desafios diários que a CNV vem colaborar. O objetivo da prática da CNV não é resolver todos os conflitos desse espaço, nem tornar seus atores indivíduos adestrados por alguém que acredita ter a fórmula para resolver os problemas das relações dentro desse contexto. A fórmula é ter empatia sempre e se colocar no lugar do outro.

Primeiro passo é nos colocar dentro desse contexto de vulnerabilidade em relação ao ambiente que estou inserido. Entender como é trabalhar a empatia e saber observar o cenário a meu redor.

Considerando que não há como viver isolado, e que é imprescindível as relações interpessoais, e que essa prática necessária é também difícil exercitar no dia a dia, o propósito da CNV é criar uma conexão que permita o ato de se relacionar possa gerar mudanças significativas e que isso possa melhorar as vidas das pessoas, fazendo com que a vida seja mais leve e harmoniosa de se viver. É um presente quando podemos tornar a vida mais maravilhosa, pois isso gera oportunidade de contribuir com o nosso bem-estar e o bem-estar de todos ao redor.

Buscando evitar que comportamentos prejudiciais e inconscientes sejam uma constante ou até mesmo se tornarem uma banalidade, a Comunicação Não-Violenta sugere a prática da escuta e do esclarecimento sobre as necessidades dos envolvidos em determinada situação. A autorresponsabilidade é uma regra básica da Comunicação Não-Violenta (CNV), pois a partir do momento que se deixa de culpar o outro pelos próprios sentimentos, a pessoa passa a compreender que aquela sua emoção na verdade existe porque há, ali, uma necessidade não suprida.

“Por trás de todo comportamento existe uma necessidade”. A Frase de Marshall Rosenberg (2009) mostra que precisamos gastar mais energia para realizar uma avaliação aprofundada sobre os sinais que as pessoas nos dão ao ter uma atitude passivo/agressiva.

Segundo Rosenberg (2009), “A CNV nos ajuda a reformular e fazer uma releitura da forma pela qual nos expressamos e ouvimos nosso próximo. Nossas palavras, em vez de serem reações repetitivas e automáticas, tornam-se respostas conscientes, firmemente baseadas na consciência do que estamos percebendo, sentindo e desejando.

A intenção é não fazer da Comunicação Não-Violenta um ato radical ou milagroso tentando mudar a personalidade das pessoas. Isso é um processo de transformação lenta e contínua, onde vai depender da vontade delas. Ninguém pode transformar uma situação ou pessoas de forma imposta ou contundente.

A proposta é totalmente ao contrário. A CNV vem mostrar que o ser humano possui condições acima da área de conforto emocional para impulsionar e melhorar suas relações, sejam elas no âmbito pessoal ou profissional.

A proposta visa mais a mudança de conceitos que podem estar enraizados por questões culturais ou emocionais e modificar o jeito de pensar. Ao modificar o pensamento, as pessoas começam a dialogar no intuito de gerenciar seus conflitos objetivando relacionamentos harmônicos. A prática deste tipo de diálogo restaurativo, seja nas instituições de ensino, na sociedade ou na vida privada, modifica completamente a conexão entre as pessoas porque cria união e empatia ao invés de discórdia, desenvolvendo a inteligência emocional dos envolvidos. “A medida que a CNV substitui nossos velhos padrões de defesa, recuo ou ataque diante de julgamentos e críticas, vamos percebendo o que há em nós e nos outros, assim como nossas intenções e relacionamentos, por um enfoque novo.

Levar o tema da CNV para dentro dos espaços escolares pode ajudar na reformulação do modo pelo qual falamos e ouvimos os outros, possibilitando um vínculo real entre as pessoas envolvidas nesse ambiente (professores, alunos, família e toda a comunidade escolar) e, principalmente, gestores, pois eles são a base propulsora da instituição, cabendo a ele a função de liderança, todo o monitoramento e gerenciamento de conflitos.

Praticar CNV não ser “bonzinho” nem relapso, mas praticar com firmeza o exercício da autocompaixão, que é a capacidade de autoacolhimento e autocompreensão diante de situações adversas. Esse processo comunicativo promove uma maior interação, pois ao dar atenção à escuta empática, estabelecemos genuína profundidade nas relações e geramos um convívio mais eficaz e eficiente no trabalho.

CNV e a metáfora da girafa e do chacal

Marshall Rosenberg (2006) usava fantoches para falar sobre comunicação não violenta. Ele queria, de forma lúdica, usando fantoches de dois animais, a girafa e o chacal, exemplificar que, em nós habita esses dois seres. Uma demonstração que faz muito sentido e nos permite compreender de forma simples, clara e precisa como podemos nos comunicar com o mundo de forma empática ou hostil.

A girafa é o mamífero terrestre com o maior coração entre os seres vivos. Seu longo pescoço oferece proteção ao permitir que ela possua a habilidade de ver longe no futuro, de alcançar coisas que são inatingíveis para outros e de permanecer fora de intrigas. Para que o sangue suba até a cabeça da girafa, seu coração tem que ser 43 vezes mais forte do que o do ser humano.

Com um coração assim tão forte, a girafa ilustra na CNV a linguagem do coração. Um coração que representa a disponibilidade afetiva e uma postura para compreender, já que ela é alta o bastante para enxergar o contexto como um todo. Representa uma forma de se comunicar com o olhar mais amplo para as situações, desprovido de juízo de valor, apenas observando com empatia e uma conexão afetiva. O propósito da linguagem “girafez” é criar uma qualidade de conexão para que possamos DAR (expressar as necessidades de forma compassiva e harmoniosa) e RECEBER (estar na presença das emoções negativas do outro, sem ser atravessado por elas, permanecendo em postura compassiva). Assim, escutar a dor do outro de maneira empática, ajuda a compreender o que está presente, para além da sujeira da mente da pessoa.

Exemplificando: Como enfrentamos mensagens difíceis de ouvir? Uma mensagem que, ao ouvir, o sangue sobe, a cabeça ferve e nossa vontade inicial é agir de forma explosiva. A sugestão é que não entremos em desespero. O importante é saber acolher esse sentimento de desespero com amor. Permita-se sentir raiva sim! Mas não culpe a pessoa ou a situação que te fez aflorar esse sentimento.

O ponto central aqui é reconhecer esse padrão de culpa e acusação. Afinal, imagina quantas vezes na vida já nos culpamos ou culpamos outras pessoas sem perceber? De forma inconsciente? Reconhecer que isso está acontecendo no agora, no momento presente, é um presente!

Depois desse primeiro momento, onde a explosão, o sentimento de culpa e a raiva afloram, os pensamentos virão, e com o tempo podemos escolher acolhê-los antes de expressá-los “sem filtro algum”.

Aí está uma das maravilhas da empatia. Quando começamos a tomar consciência dos pensamentos que aparecem, podemos olhar para eles

com acolhimento, compreendendo que eles estão ali para contar sobre algo importante para nós.

Julgamentos normalmente é uma porta de entrada para compreensão de necessidades não atendidas ou atendidas em determinada situação.

Então, pense tudo que quiser pensar. Deixa vir. Porém, ao final complete essa história. Os julgamentos são parte de você, mas você não é limitado a eles. Após essa explosão de emoções aí dentro, respire. Acolha-se. Empatize-se!

Quais necessidades estão pedindo por cuidado em sua vida? Com o tempo, talvez você comece a se expressar a partir desse lugar de compreensão, consigo e com o outro, para além do jogo da culpa e acusação. É aí que temos que agir com a resiliência, a empatia e o coração cheio de amor da girafa!

Por outro lado temos a tendência de agirmos com a consciência do chacal, que simboliza o comportamento violento, de ataque ou defesa e, às vezes de fuga, de não responsabilização. Muitas vezes rotulando, julgando e condenando, diagnosticando, sem uma investigação aprofundada do que está acontecendo. Na consciência do chacal o sujeito atenta suas próprias necessidades, não importando o que acontece com o outro.

Não é sobre o chacal ser mau e a girafa boa, pois essa seria uma classificação reducionista, mas sim integrar nossa consciência de girafa para nos apoiar a traduzir a linguagem destrutiva e violenta configurada no chacal que existe em nós e assim conhecermos nossas necessidades humanas e nos reconectarmos com nossa energia vital.

Dessa forma vamos aprendendo a ouvir nossas mensagens internas mesmo se elas vierem como uivos do nosso chacal e a partir desse sentimento produzir uma nova consciência, onde tenha mais amor, respeito e uma vida mais maravilhosa.

Considerações finais

A abordagem desse tema, CNV, nos leva a refletir um pouco mais sobre como estamos vivendo nossas relações cotidianas. Podemos dizer que é

a comunicação a serviço do bem viver. É uma proposta que nos convida a resgatar a amorosidade e o desejo genuíno pelo bem comum.

Essa entrega pelo coração enriquece a conexão interpessoal, beneficiando quem doa e quem recebe. É a linguagem girafa, ajudando a silenciar o nosso chacal, fazendo brotar amorosidade, acolhimento, honestidade e empatia na relação.

Não é algo que vem com receita pronta e se aplica da noite para o dia, mas sim uma mudança de paradigmas que vai acontecendo gratativamente no dia a dia.

Dentro do contexto escolar, pode funcionar como uma ferramenta de apoio na resolução de conflitos, onde muitas vezes a punição aparece como método principal, punindo os alunos e profissionais sem de fato ouvi-los.

Reforçando a fala de Marshall Rosenberg que diz “por trás de todo comportamento existe um sentimento e uma necessidade”, façam a seguinte reflexão: E se começarmos a pensar na necessidade do outro, sem colocar nenhum tipo de julgamento?

Não vamos mudar o mundo ou a realidade da educação apenas com a prática da Comunicação Não Violenta, pois há muitos mais discussões e conflitos que envolvem a educação pública brasileira, que vem enfrentando ao longo dos tempos a falta de cuidado, de compromisso, tanto no âmbito sócio cultural como de políticas públicas mal elaboradas.

A intenção é que a Comunicação não violenta seja mais uma das estratégias que a escola possa usar para melhorar suas relações interpessoais e desenvolver melhor ainda sua principal função que é ser de o único caminho para uma sociedade mais justa e igualitária.

Referências

<https://www.institutocnvb.com.br>

<https://cnv.emrede.social>

Oliveira, Bruno Goulart de. **Por trás dos rótulos [recurso eletrônico]: coletânea de convites à empatia à luz da Comunicação Não Violenta /**

Bruno Goulart de Oliveira, Neila Vasconcelos; Imagens Freepik – 1a ed. – Canoas, RS:CNV em Rede, 2021.

Rosenberg, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais** / Marshall B. Rosenberg ; [tradução Mário Vilela]. –São Paulo: Ágora, 2006.

Rosemberg, Marshall B. **A Linguagem da paz em um mundo de conflitos: Sua próxima fala mudará mundo-** São Paulo:Palas Athenas, 2019.