



**Palavras-chave:**  
Comunicação  
Não-Violenta, diálogo,  
empatia, cultura de paz,  
escuta plena.

O Conecta Educação é uma iniciativa da Fundação FEAC que tem como propósito debater, fomentar e compartilhar possíveis soluções que contribuam para eliminação das barreiras que dificultam avanços na educação. Para isso, realizamos um encontro mensal, sempre na última quinta-feira de cada mês, aberto ao público e liderado por especialistas.

Com a intenção de oportunizar o acesso aos conteúdos debatidos nos encontros, os temas apresentados ao longo da edição de 2018 foram organizados de maneira sucinta neste material.

No 8º encontro do Conecta Educação abordamos o tema "Comunicação Não-Violenta", onde foram apresentadas novas estratégias de comunicação, que facilitam o diálogo e o fortalecem os vínculos nos ambientes escolares, construindo espaços de confiança e acolhimento.

## DESTAQUES

### **Conflitos como uma oportunidade de desenvolver as habilidades socioafetivas**

CNV tem sido uma forte aliada no ambiente escolar, como ferramenta/metodologia para a construção, restauração e manutenção de pontes para facilitar diálogos, lidar positivamente com conflitos, desenvolver habilidades socioafetivas/emocionais, fortalecer vínculos e contribuir para uma pedagogia de convivência criativa, cooperativa, respeitosa e amorosa.

### **Práticas para estabelecer uma CNV na escola**

Algumas práticas para a conexão adotam a utilização de jogos empáticos, que ampliam o repertório e atitudes com foco no autoconhecimento e percepção de si mesmo e do outro em relação aos sentimentos, necessidades e escolhas, como os baralhos GROK e EMPATIA; bem como o convite à escuta e expressão dos cartões com perguntas da CONVERSADEIRA (jogos específicos da CNV), dentre outros.

*Como melhorar nossa  
comunicação para vivermos  
melhor?*

## **CONECTANDO-SE COM SEUS ALUNOS: ESTRATÉGIAS DE COMUNICAÇÃO**

Neste encontro contamos com a presença de Ana Alvarenga graduada em biologia, especialista em Comunicação Não-Violenta e mediação de conflitos familiares e organizacionais, com uma abordagem focada nas pessoas. Lu Nunes, que também é especialista em Comunicação Não-Violenta e que trabalha a partir de conexões em diversos níveis de relacionamento (familiar, profissional, pessoal) também esteve conosco.

As especialistas apresentaram algumas práticas para melhorar o entendimento e o convívio com o outro a partir da comunicação e também enfatizaram a fala como uma forma de contribuir para a construção de espaços de confiança e acolhimento nas escolas.

## CONFIRA A SEGUIR OS PRINCIPAIS ASPECTOS DEBATIDOS PELAS ESPECIALISTAS DURANTE O ENCONTRO

### O que é comunicação Não-Violenta?

*"A Comunicação Não-Violenta (CNV) é baseada nos princípios da não violência.*

*A CNV começa por assumir que somos todos compassivos por natureza e que estratégias violentas (verbais ou físicas) são aprendidas, ensinadas e apoiadas pela cultura dominante.*

*A CNV também assume que todos compartilham necessidades humanas básicas e que cada uma de nossas ações é uma estratégia para atender a uma ou mais dessas necessidades."*  
(Marshall Rosenberg)

**Lu Nunes** - A CNV é um processo de humanização profunda que busca promover e melhorar a autoconexão e a conexão com o outro e com o sistema.

É uma abordagem criada nos anos 60 pelo psicólogo americano, Marshall Rosenberg, inspirado na Cultura da Paz, em Gandhi, Luther King, Carl Rogers e Paulo Freire.

Embasada na empatia, na autocompaixão, na autenticidade para a prática da escuta empática e da expressão autêntica dos sentimentos e necessidades universais, com o propósito de criar espaço para entendimento e diálogo.

Esse conjunto de valores e práticas sistematizadas por Marshall Rosenberg tem sido aplicada desde os anos 60, em mais de 75 países – inclusive na Faixa de Gaza – por mediadores, facilitadores e voluntários, em diversas áreas e segmentos públicos e privados (político, jurídico, empresarial, educacional, religioso, carcerário, entre outros), na expressão das emoções, sentimentos e necessidades de cada um.

Segundo Marshall, ter consciência dos sentimentos e necessidades humanas universais – nossas e de quem nos cerca – ajuda a compreender melhor as situações de conflito interno ou externo e agir positivamente.

Cabe lembrar que a transformação de padrões de violência para práticas de uma Cultura de Paz não é tarefa fácil, porém possível de acreditar e praticar.

### Quais os principais pontos para a prática de uma Comunicação Não-Violenta?

**"Quando escutamos sentimento e necessidades, reconhecemos nossa humanidade compartilhada"**  
(Marshall Rosenberg)

## PARA A PRÁTICA DA CNV A ESCUTA PLENA E A EXPRESSÃO AUTÊNTICA (VERDADEIRA, COM INTENÇÃO) SÃO PARTES ESSENCIAIS PARA DEIXAR FLUIR SENTIMENTOS E NECESSIDADES.

**Lu Nunes** - Além disso, temos quatro elementos para "expressar-se honestamente e receber com empatia" (Marshall Rosenberg), que consiste em observar os fatos evitando julgamentos, análises, críticas, comparações; falar sobre sentimentos e necessidades e fazer pedidos objetivos e que possam ser realizados, para então alcançar o bem-estar desejado.

### Na fala, qual é a melhor forma de estabelecer uma conexão com o outro, de acordo com essa abordagem?

**"Palavras são janelas ou são paredes. Elas nos condenam ou libertam. Quando eu falar e quando eu ouvir, Que a luz do amor brilhe através de mim"**  
(Ruth Bebermeyer)

**Lu Nunes** - A escuta atenta e interessada passa pelo princípio de não interromper a fala do outro. É preciso ouvir para entender e não para responder ou tentar resolver o assunto.

Resumir/parafrapear alguns pontos que foram ouvidos demonstra respeito e presença na escuta e fortalece a conexão.

Algumas vezes o silêncio também conecta quando a pessoa necessita apenas ser escutada para escutar a si mesma. Isso pode ajudá-la a organizar-se internamente, esvaziar pensamentos, perceber sentimentos e necessidades, ter clareza sobre o que está acontecendo com ela e pensar em estratégias para atender tais necessidades.

No entanto, vale a pena alertar para o perigo das armadilhas que bloqueiam a conexão. Para uma comunicação compassiva, é importante se conscientizar para desconstruir posturas aprendidas social e culturalmente as quais desfavorecem a comunicação e a conexão.

Fazer exigências\*, analisar, interpretar, diagnosticar, julgar, rotular, criticar e comparar o comportamento de outra pessoa gera desconforto, autodefesa, contra-ataque e inevitável desconexão, porque não abrem espaço para a empatia e a compaixão.

Daí identificar situações-padrão que surgem no dia a dia quando alguém inicia uma conversa e ficar atento aos acontecimentos.

O mais usual é começar a fazer outra coisa ao mesmo tempo que o outro começa a falar, por exemplo, organizar coisas, ver TV, mexer no celular (distração/atenção dividida).

Outros exemplos comuns são interromper a fala do outro para falar de si mesmo (mudar o foco); dizer que a própria situação é melhor ou pior que a de quem fala (competição); fazer perguntas a todo momento (entrevista); dizer o que a pessoa deveria ou não fazer (aconselho/sugestão); completar as frases/ideias (adivinha); interromper bruscamente (encerra assunto).

**(\*) PEDIDO x EXIGÊNCIA:** *um pedido aceita um não como resposta porque considera a necessidade do outro igualmente importante.*

*Ao contrário, uma exigência, não aceita um não como resposta. Uma exigência pode estar camuflada como pedido quando feita de forma educada e é possível perceber imediatamente, pois quando não é atendida, é comum surgir o sentimento de raiva/chateação ou uma reação ao fato.*

*Mais importante que a observação do tom de voz é perceber a intencionalidade por trás desse recurso.*

*Na perspectiva da Comunicação Não-Violenta, de que forma o conflito e o confronto devem ser encarados?*

**"Para praticar o processo de transformação de conflitos, devemos abandonar completamente o objetivo de levar as pessoas a fazerem aquilo que nós queremos"**  
(Marshall Rosenberg)

**"Necessidades, interesses e estratégias estão ligados, mas não são sinônimos. Sempre há diversas formas de satisfazer uma necessidade ou um interesse, mas estratégias denotam insistência em caminhos específicos. Com frequência, durante um conflito, conseguimos entender as necessidades e os interesses alheios, ainda que não concordemos com suas estratégias. Essa compreensão pode facilitar a apresentação de soluções"**

(Dana Caspersen)

**Lu Nunes** - Para Marshall, "a violência é uma expressão trágica de uma necessidade não atendida" e ainda, que as necessidades humanas universais nos conectam ao passo que nas estratégias estão as divergências que podem gerar desconexão.

Neste contexto, o conflito é uma oportunidade de aprendizado, uma pista de que algo em uma relação pessoal ou coletiva deve ser cuidado, e quando ignorado pode trazer graves consequências.

Por isso é importante enfrentar positivamente divergências, criando espaços de diálogo, construindo consensos e gerando entendimento para transformar situações de perdas em situações de ganho mútuo e restaurar uma convivência pacífica. Quando ignorado ou tratado de forma reativa pode haver uma escalada de conflito que coloca em risco vínculos, relacionamentos e pessoas, tornando mais complexa a restauração de danos.

Ao contrário do conflito, em vez de divergência, uma característica perceptível do confronto é a intenção de anular o outro ou a perspectiva do outro, o que pode gerar perdas para ambos os lados.

*Na escola, de que forma a Comunicação Não-Violenta pode colaborar?*

**Lu Nunes** - Em vez de punir ou recompensar, é possível reparar danos, construindo pontes e oferecendo abertura para um novo modelo de convívio baseado na humanidade que existe em todos nós. A CNV tem sido uma forte aliada no ambiente escolar, como ferramenta/metodologia para a construção, restauração e manutenção de pontes para facilitar diálogos, lidar positivamente com conflitos, desenvolver habilidades socioafetivas/emocionais, fortalecer vínculos e contribuir para uma pedagogia de convivência criativa, cooperativa, respeitosa e amorosa.

É possível trabalhar valores como ética, empatia, compaixão, pertencimento, autonomia, cooperação e respeito no enfrentamento à intolerância, ao preconceito e ao bullying.

Debruçar sobre situações e experiências desafiadoras para elaborar e colocar em prática projetos cocriativos envolvendo educadores, colaboradores, educandos e famílias pode levar a uma nova percepção e transformação no cenário da educação nessa perspectiva sistêmica que vai além muros da escola, alcançando famílias e comunidades.

Exemplo concreto é a prática cotidiana na EMEF Violeta Doria Lins, em Campinas, que desenvolve, desde 2014, um projeto com base no respeito, na cooperação e no pertencimento para a transformação de conflitos e de uma pedagogia de convivência e bem estar por meio de processo circular, aulas de relacionamento humano, escuta e expressão de sentimentos e necessidades dos alunos que frequentam a escola.

São muitos os desafios desse projeto que é apoiado por toda a comunidade escolar, desde a diretora, a coordenadora pedagógica, a coordenadora do projeto, colaboradores e alunos. Essa iniciativa tem impactado as famílias e a comunidade.

## Como professores podem usar os recursos da Comunicação Não-Violenta para se conectarem com seus alunos?

**Lu Nunes** - Algumas práticas para a conexão adotam a utilização de jogos empáticos, que ampliam o repertório e atitudes com foco no autoconhecimento e percepção de si mesmo e do outro em relação aos sentimentos, necessidades e escolhas, como os baralhos GROK e EMPATIA; bem como o convite à escuta e expressão dos cartões com perguntas da CONVERSADEIRA (jogos específicos da CNV), dentre outros.

Como prática preventiva de violência e transformação de conflitos com abordagem da CNV, os PROCESSOS CIRCULARES são recursos muito valiosos na construção de espaços de confiança e acolhimento, interação e respeito, inclusão e participação, contemplam a escuta ativa, a autoexpressão de situações, sentimentos, necessidades e até pedidos. Em linhas gerais, esses processos oportunizam grande aprendizado a partir das histórias de cada um, contadas ali, bem como a troca de experiências, criatividade e cooperação para lidar com diversos tipos de situações.

A figura de um facilitador e de um guardião do tempo são importantes para apoiar e manter o foco e a qualidade do processo. São muito comuns a construção de Círculo de Paz, Círculo de Diálogo, Círculo de Celebração, Círculo de Aprendizado, entre outros. Um dos elementos fundamentais desses círculos é o "objeto da fala", que é passado de mãos em mãos para cada participante.

É literalmente um objeto e é utilizado para assegurar o direito de vez e voz a quem o segura. Aqui, outro aspecto importante é que a fala é um convite e por isso quem está com o "objeto da fala" não é obrigado a se expressar; pode oferecer um momento de silêncio ou repassar o seu tempo para o grupo.

No esporte, o AIKIDO é considerado a CNV corporal/física porque "propõe" que diferenciemos as "pessoas" de seus "atos", possibilitando manter o respeito e o amor à pessoa, mesmo discordando de suas ações e estratégias. Propõe o uso "protetivo" da força como forma de intervenção, diferenciando-o do uso 'punitivo' pela intenção. (Sandra Caselato e Yuri Haaz).

Gostou do tema e quer saber mais? Acesse:

BOHM, David. **Diálogo – comunicação e redes de convivência**. Ed. Palas Athena.

BOJER, Marianne Mille; Roehl, Heiko; Knuth, Marianne e Magner, Collen. **Mapeando Diálogos – ferramentas essenciais para a mudança social**. Ed. Instituto Noos.

LEDERACH, John Paul. **Transformação de Conflitos**. Palas Athena.

MULLER, Jean-Marie. **Não Violência na Educação**. Ed. Palas Athena.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-Violenta – técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Ed. Ágora.

SCHIRCH, Lisa e Campt, David. **Diálogo para Assuntos Difíceis – um guia prático de aplicação imediata**. Ed. Palas Athena.

BERNSTEIN, Salomão e MONTOYA, Jesús. **Era Uma Vez... os contos como terapia**. Ed. Instituto Girassol.  
ZHER, Howard. **Justiça Restaurativa**. Palas Athena.

*O Conecta Educação é uma iniciativa do Departamento de Educação da Fundação FEAC, que investe em projetos que contribuem para uma educação pública cada vez melhor.*

[www.feac.org.br/educacao](http://www.feac.org.br/educacao)

### EXPEDIENTE

**Tema:** Comunicação Não-Violenta

**Especialista convidadas:** Lu Nunes e Ana Alvarenga

**Organizadoras:** Amanda Souza dos Santos, Cláudia Chebabí Andrade e Thaís Speranza Righetto

**Revisão:** Ingrid Vogl