



meio do diálogo construtivo sobre temas como a violência contra a mulher, a violência escolar e o bullying, os direitos humanos e a gestão pacífica de conflitos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A comunicação é fundamental na vida dos seres humanos, a partir dela pode-se ter compreensão nas relações interpessoais de todos os âmbitos da vida, assim, havendo um melhor entendimento da visão de todos. De acordo com o artigo da UFPE: Introdução à Comunicação Não Violenta (CNV) - reflexões sobre fundamentos e método, “Comunicar-se é nada menos que o ápice do fato da vida estabelecer-se como relação” (MARCELO PELIZZO, 2012, p. 1) Porém, é comum que haja momentos de desentendimento da comunicação nos relacionamentos, gerando conflitos e também violência.

De acordo com Marshall Rosenberg (2006), embora não se considere “violenta” a maneira que se fala, as palavras frequentemente induzem à mágoa e à dor para aquele que se comunica. Em algumas comunidades, esse processo é conhecido como uma comunicação que bloqueia a compaixão e a generosidade dos indivíduos. Para o autor “Toda violência é a manifestação trágica de uma necessidade não atendida” e, deste modo, para evitar a violência é preciso prestar atenção e atender desejos que se manifestam em situações de conflito.

Todo indivíduo possui necessidades, as quais são físicas, mentais, amorosas, culturais, e de segurança. Portanto, para que haja construção de uma comunicação não violenta nas relações, deve-se expressar as próprias necessidades, enxergar e validar a dos outros, possuir empatia para a escuta atenta e propor soluções que sejam positivas e confortáveis para todos os envolvidos.

Segundo o psicólogo social americano, Morton Deutsch (2004), existem duas formas de enfrentar os conflitos existentes, de forma destrutiva e construtiva. O processo destrutivo enfraquece ou rompe a relação social que existia anteriormente à violência, devido à competitividade de como o relacionamento foi conduzido. Contudo, o processo construtivo fortalece, estabelece regras, produz soluções, gera autoconhecimento e traz possibilidade de evolução nas relações. Os conflitos não são ruins, mas o modo que eles são superados pode ser. O conflito construtivo possui o objetivo principal de compreender a situação, e gerar consenso, o que faz dele muitas vezes necessário para uma melhor relação e resolução da circunstância.



não cumpre seu papel principal, que é o entendimento, e pode inclusive prejudicar laços devido a busca pelo poder sobre o outro e o orgulho em excesso.

No entanto, para Rosenberg (2003) “a CNV aumenta nossa consciência de que o que os outros dizem e fazem pode ser o estímulo, mas nunca a causa dos nossos sentimentos”, tornando-se, deste modo, uma ferramenta muito eficaz para diálogos mais autênticos. Cada pessoa se afeta diferentemente diante de falas e ações iguais, portanto, dependendo de como está a relação interpessoal. A fala agressiva de um colega de trabalho, por exemplo, pode estimular negativamente como será o dia de quem a recebeu, mas não é a causa do sentimento de raiva advindo dela. Se a necessidade do ouvinte é de entendimento e a expectativa é de ser recebido com simpatia, com a quebra dessa expectativa, possivelmente, os sentimentos poderão se alterar e provocar sensações desagradáveis. Porém, não se pode transferir ao outro a responsabilização pelos sentimentos advindos do estímulo feito por ele, pois o que está por trás de todo sentimento é uma necessidade. Se tenho necessidade de conexão com a pessoa uma atitude indiferente provocará sentimentos desagradáveis. Mas se tal necessidade não existe, provavelmente ficarei tranquilo diante da atitude indiferente.

Segundo Thomas D’asembourg (2018) “A empatia é a presença concentrada no que estamos vivendo” e, nesse sentido, a empatia pode ser usada para olhar atentamente aos desejos do outro, como uma possível ferramenta de transformação social. Um dos pilares mais fortes e o mais essencial para a construção de um mundo mais pacífico, é a empatia. Empatizar-se é identificar que cada ser possui sua fraqueza e força, e a partir delas, pode-se conceber um mundo solidário e não violento. A CNV possui uma comunicação empática, baseada no diálogo, e na contribuição para o bem-estar com compaixão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o estudo teve como objetivo descrever a importância da comunicação não violenta e demonstrar como as expressões de sentimentos, necessidades e opiniões permitem que os envolvidos em atos danosos possam ser vistos em sua totalidade, sem preconceitos, para assim enfrentarem os conflitos de maneira construtiva, aprendendo mais sobre si mesmo e também sobre os outros.

