



COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

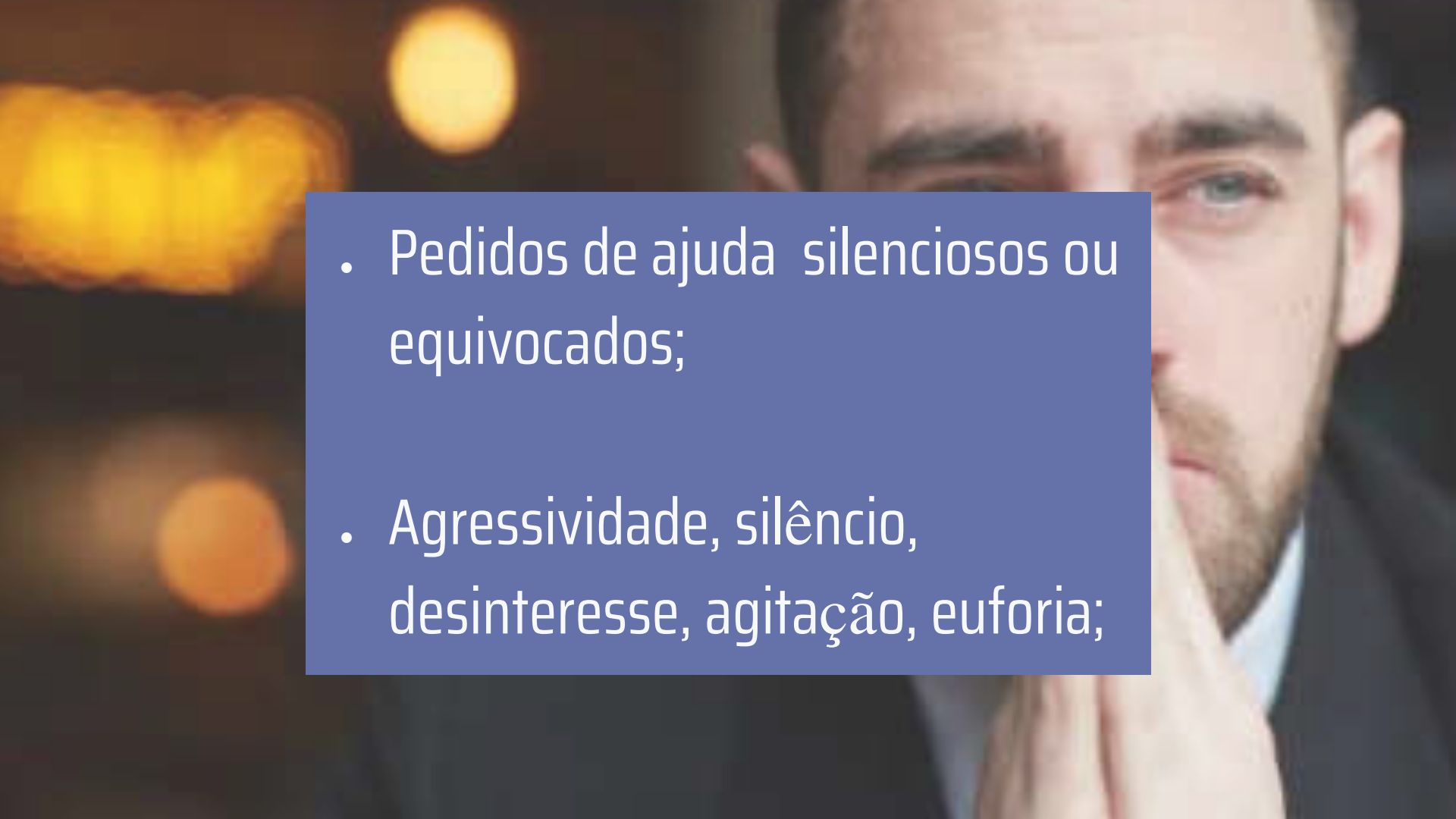
ALTIEREZ DOS SANTOS

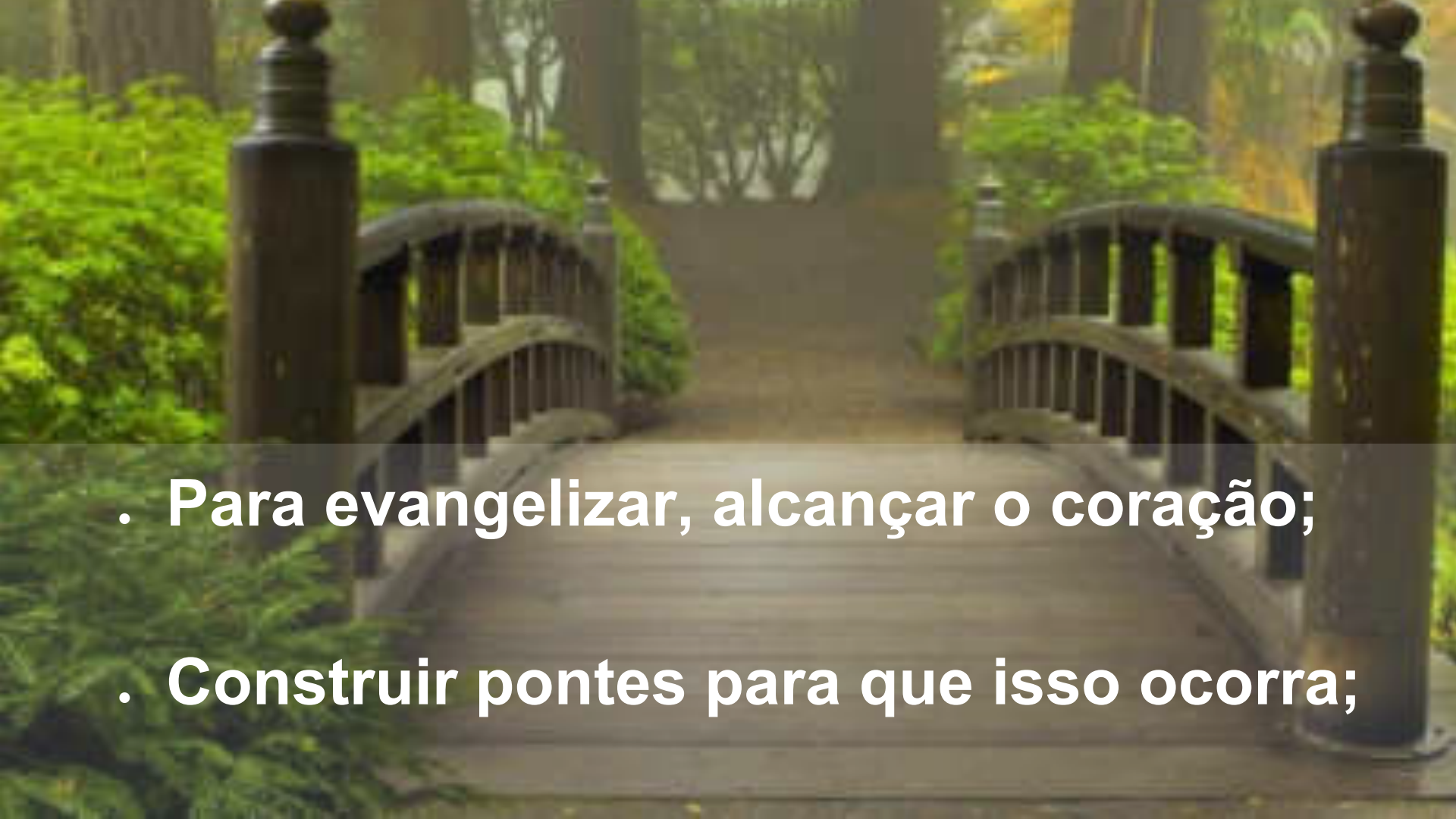
A CNV pode ajudar a CATEQUESE



EM NOSSAS PRÁTICAS CATEQUÉTICAS:

- Catequizandos, famílias e até catequistas vivenciando situações de sofrimento afetivo-emocional;

- 
- Pedidos de ajuda silenciosos ou equivocados;
 - Agressividade, silêncio, desinteresse, agitação, euforia;

- 
- . Para evangelizar, alcançar o coração;
 - . Construir pontes para que isso ocorra;

O caminho do
diálogo, empatia e
autenticidade.





A CNV: APOIO PARA A CATEQUESE

Na catequese do nosso tempo, é necessário conciliar a importância da religião católica com o que os mais jovens esperam (ou não) para suas vidas. A linguagem é o grande caminho para isso.

Conceitos simples que não acontecem na maioria das relações.

As pessoas pensam que são empáticas, mas nem sempre são. O impacto que nossa fala causa no outro nem sempre é como pensamos, e vice e versa. Se a catequese quiser criar espaços comunitários a CNV é um pilar importante para isso.





**Um olhar sobre a
CULTURA**



FAMÍLIA

Por questões diversas nem sempre a comunicação acontece de forma equilibrada, madura e assertiva nas famílias.

MODELOS DE COMUNICAÇÃO



ESCOLA

A escola atua como caixa de ressonância da sociedade no seu entorno, reproduzindo a “lei do mais forte” nas relações .



CULTURA

As narrativas da TV, filmes, músicas, humor, das redes sociais, da “lacração” etc, giram em torno do grito e de “quem pode mais”.









Quais outros personagens você acrescentaria nesta perspectiva?





Esquadrão da "Moda"

o curioso caso do cara do
esquadrão da moda que
ridiculariza a forma de se vestir
dos participantes mas que se
veste dessa maneira





Ratinho



Lola Melnick



Andréa Melo



Luciano Huck



**Manual de como não ter
uma boa COMUNICAÇÃO**

1. DISTRAIA-SE DURANTE O DIÁLOGO



Olhe o celular, veja suas redes sociais, mensagens, conversas paralelas e até atenda ao telefone enquanto o interlocutor tenta falar com você.

2. FAÇA RECORTES NA CONVERSA



Selecione apenas alguma parte que lhe interessa, mesmo que seja um detalhe sem importância, o resto não importa.



3. APRESSE A CONVERSA

Uma ótima forma é concluindo o que a pessoa tem a lhe dizer antes que ela termine.

Faça toda questão de colocar suas opiniões sobre o que o outro lhe diz, mesmo que você nem entenda muito do tema. Julgue o que está sendo dito e mostre sempre o que você acredita.

4. MOSTRE SEU PONTO DE VISTA



5. NÃO É NECESSÁRIO MOSTRAR ATENÇÃO

Manifeste desinteresse, inclusive com a linguagem corporal. Olhe para o outro lado, demonstre sentir sono ou tédio, boceje, olhe o relógio.

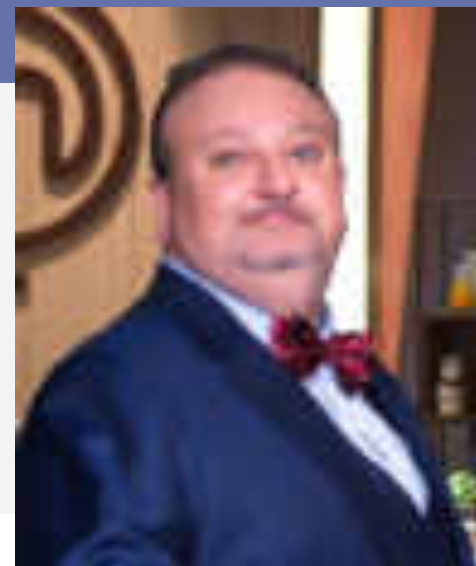


6. INTERROMPA A CADA MOMENTO



Não permita que a pessoa conclua uma frase e faça perguntas, volte ao tema anterior, mude de assunto.

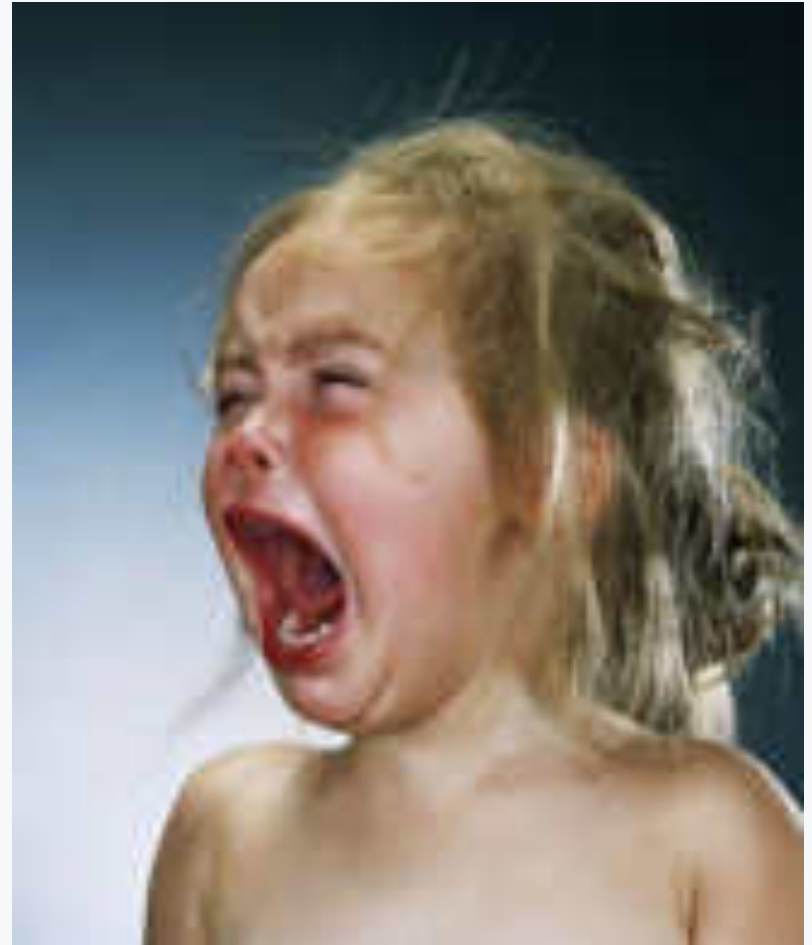
7. TENHA RESPOSTAS E SOLUÇÕES



Dê conselhos, mesmo se não forem pedidos, faça um passo a passo, dê uma aula sobre aquele tema, afinal quem entende é você e ninguém mais.

8. LEMBRE-SE O SEU PIOR É MELHOR

Quando alguém lhe contar sobre um sofrimento, interrompa logo para dizer que você sofreu e sofre muito mais que ela, assim ela se consola.





9. MINIMIZE O QUE O OUTRO DIZ

Se alguém lhe relatar alguma dificuldade, qualquer que seja, explique que aquilo é bobagem e passe para o outro assunto.

10. UTILIZE SARCASMO, IRONIA, ZOMBARIA

O que a outra pessoa fala, realmente não importa e ainda dá a impressão de que ela quer ser maior que você. Não permita. Use seu lado “humorista” e detone o que ela lhe diz.





Qual a origem da
CNV?



O termo “comunicação não violenta” foi criado pelo psicólogo Marshall Rosenberg por volta dos anos 1960. Em sua infância e juventude, sofreu episódios violentos. Por isso passou a estudar a origem da violência.

TRAJETÓRIA DA CNV



Os EUA, eram, como hoje, marcados pela segregação racial, disputas de gangues, conflitos entre grupos diferentes e comunicação pesada entre as pessoas.

TRAJETÓRIA DA CNV



Rosemberg resolveu fazer um doutorado em psicologia e foi aluno do psicólogo Carl Rogers. De seu estudo nasceram os conceitos de CNV e passou a ajudar pessoas e grupos.

TRAJETÓRIA DA CNV



A CNV influenciou a educação e as relações. Em 2006 surgiu o livro “CNV: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais”.

Entre as possibilidades da CNV estão:

01

RESOLUÇÃO
pacífica de
conflitos.





02

MEDIAÇÃO

**de conflitos
e soluções
humanizadoras.**

03

CONSTRUÇÃO

de ambientes
acolhedores.





04

ABERTURA

ao diálogo e
acolhimento.

05

REDUÇÃO
de agressões
físicas e verbais.

06

MANUTENÇÃO
de relacionamentos
saudáveis.

07

FORTALECIMENTO
de uma cultura de parceria
e trabalho em equipe.

08

PROMOÇÃO
da empatia.



CNV: conceitos GERAIS



A CNV entende que há uma conexão entre as esferas pessoal, interpessoal e social. Harmonizar estas dimensões é formar e fortalecer a comunidade cristã. Todas as relações humanas são movidas por necessidades que temos uns dos outros. Inclusive em nossas comunidades. Pela CNV pode-se atender a estas necessidades sem o uso do medo, da culpa, da vergonha, da acusação ou das ameaças.

Ou seja, que existe um pedido por trás de cada mensagem que emitimos, mesmo que esteja encoberta por gritos, ofensas, julgamentos e agressões verbais ou físicas.



Nos acostumamos a pensar o



mundo e as relações pelo viés estreito do “bom contra o mau”, do “certo” contra o “errado”. Acontece que muitas vezes não se trata disso e julgamos incorretamente uma fala, uma manifestação ou a simples aparência de alguém.

Por isso a CNV começa na forma de olhar com mais atenção ao que está ao nosso redor. Esta postura deveria ser conhecida por nós, pois Jesus nos ensinou.



6

**A comunicação
AGRESSIVA**

Comunicações agressivas

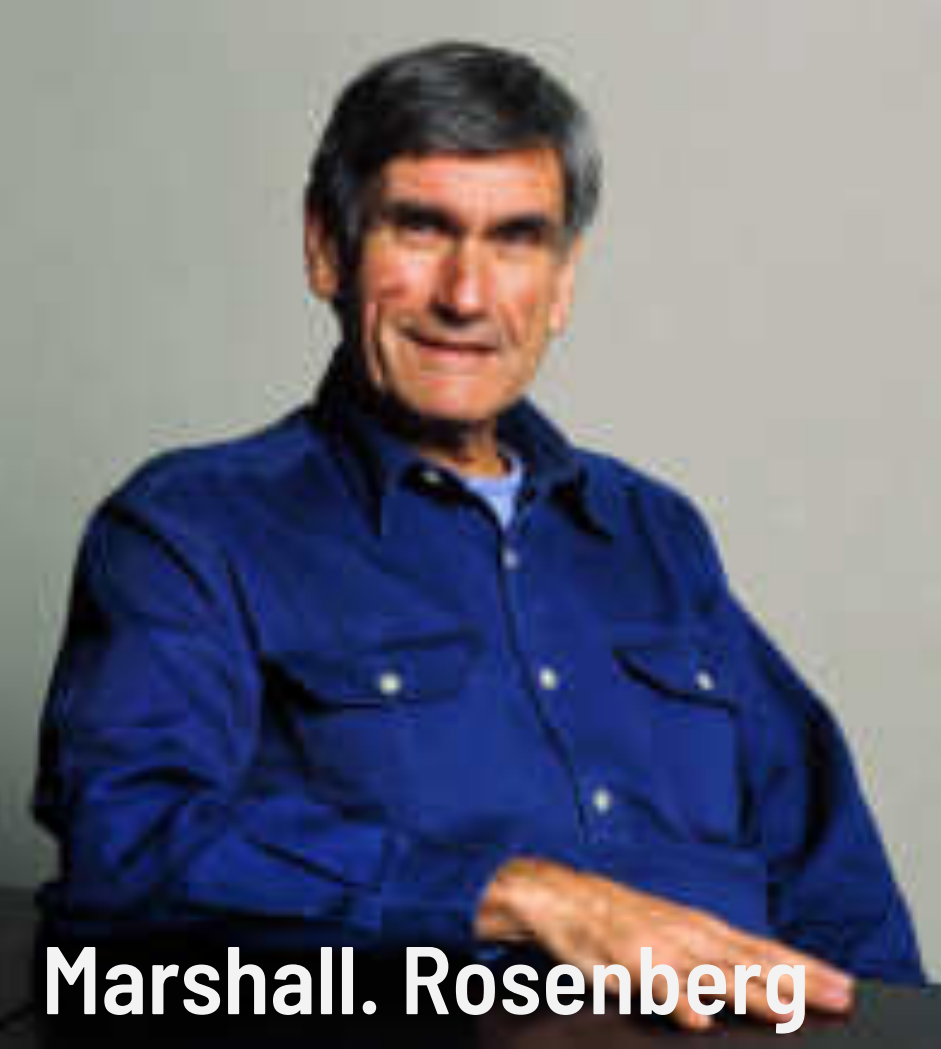
são resultado de imposições da cultura dominante, que gera ambientes com grande pressão pelo poder e competitividade.





Comunicações agressivas

Diante da comunicação que ameaça, o mais comum é que as pessoas reajam de um jeito negativo, tentando se defender e mascarar suas falhas.



Marshall. Rosenberg

A comunicação não agressiva:

“Começa por assumir que somos todos compassivos por natureza e que estratégias violentas – se verbais ou físicas – são aprendidas, ensinadas e apoiadas pela cultura dominante.

Isso significa

que, em um ambiente leve e acolhedor, a tendência é que todos se expressem de maneira positiva, com maior abertura ao diálogo e compreensão quanto às opiniões divergentes.



Por isso a CNV



se concentra não apenas
no conteúdo da
mensagem, mas
também no modo como
ela é transmitida.





Uma de suas bases é a
aceitação da
vulnerabilidade, pois
essa é uma das principais
ferramentas para criar
empatia.

Um exemplo

Uma coordenadora solicitou uma reunião com as(os) catequistas da Paróquia. No entanto, uma catequista não compareceu e não deu satisfações.

A coordenadora chamou-a por meio de mensagem: “Você faltou novamente à reunião e o tema era importante”.

A catequista visualizou, mas não respondeu, então a coordenadora continuou:

“Você não dá a mínima para os assuntos da catequese, já observo há muito tempo!”

Então a catequista respondeu:

“Você tem a vida ganha e pensa que todo mundo vive tranquila como você!”

Cicatrizes foram criadas de lado a lado

Para que o resultado fosse outro, seria necessário:

1. Observar a situação (da Paróquia e da Catequista)
2. Expressar os sentimentos
3. Expressar as necessidades
4. Fazer um pedido

Modo de CNV

1. “Tivemos/teremos uma reunião para definir o calendário. Mas observo que seu trabalho consome muitas horas de seu dia”.





2. “Não fico contente quando algum catequista não comparece”.

3. “Para nosso grupo seria muito importante que você estivesse nesta reunião para termos um consenso”.



4. “Seria possível você encontrar um horário para estar conosco no próximo sábado?”

Empatia na comunicação com o CATEQUIZANDO



**“A empatia nos permite reviver nosso mundo de uma maneira nova e avançar.”
(Marshall Rosenberg)**



EMPATIA

A expressão ganhou popularidade na era do atendimento humanizado, mas muitas pessoas continuam sem entender, ao certo, como a comunicação empática funciona e quais os seus impactos nas relações.

ELA POSSUI TRÊS FASES

habilidade de
compreender a
perspectiva da
outra pessoa



**EMPATIA
COGNITIVA**

a capacidade de
sentir o que a outra
pessoa sente



**EMPATIA
EMOCIONAL**

possibilidade
de sentir o que
a outra pessoa
precisa de você



**PREOCUPAÇÃO
EMPÁTICA**

Uma das chaves para a comunicação empática é o conceito de escuta ativa.

Ela é um dos princípios da Comunicação não-violenta, baseado na capacidade de ouvir ativamente (e não passivamente como estamos acostumados a fazer).





Trata-se de dedicar atenção ao que o outro está falando. A concentração na escuta ativa está focada no que o interlocutor diz, e não no que você pode responder sobre o que ele diz.



**A escuta
ATIVA**

A boa comunicação gera confiança entre catequista e comunidade.

Valorizar o que o outro diz, demonstrar interesse, fazer perguntas são formas simples de praticar empatia.

Empatia modifica o relacionamento interno da equipe de catequistas e também o relacionamento com as demais pessoas da comunidade, com pais e sobretudo com catequizandos.



Escuta ativa
melhora a missão
em equipe, evita
desentendimentos
e aumenta as
energias para o
objetivo comum,
além de aumentar
o sentimento de
segurança.



QUESTÕES PRÁTICAS

- 1. Evite distrações no momento do diálogo**
- 2. Não selecione o que o outro tem a dizer**
- 3. Dê ao seu interlocutor o tempo necessário para a comunicação**

4. Não deixe suas perspectivas pessoais interferirem no processo de comunicação

5. Ouça e observe com atenção

6. Deixe seu interlocutor à vontade

7. Faça perguntas

8. Utilize a linguagem corporal

9. Se coloque no lugar do outro

10. Forneça retornos

9

Os 4 pilares da CNV

Observar:



evitar culpar,
envergonhar ou atacar
os outros. Para que
esse objetivo seja
alcançado, precisamos
falar sem críticas.

Começar as frases com
observações:



“Percebo que você não me respondeu...”; “Vi que você não me mandou o convite para a reunião...”; “Ouvi que a data da celebração foi mudada” ...

Expressar os sentimentos:

qual é o seu sentimento? Mais uma vez, trata-se apenas de um sentimento, sem julgamento, ao invés de um pensamento ou interpretação.



Frustração, medo,
raiva, tristeza,
tensão, confusão,
há dezenas de
sentimentos que
você pode ter.



Expressar as necessidades:



o que importa para você nesta situação? Que necessidade não está sendo atendida? Segurança? Paz? Conexão? Autonomia e Liberdade? As necessidades serão muito diferentes dependendo da situação.

Fazer um pedido:

Faça um pedido positivo que enriquece sua vida sem exigir. “Você estaria disposto a ...” ou uma expressão semelhante.



Em contrapartida
dizer “Pare com isso”
é uma demanda e
não um pedido
positivo, mesmo que
você diga de forma
agradável.





Embora os quatro passos possam parecer algo simples e sem efeito imediato, acredite: eles fazem um grande impacto na sua forma de se comunicar com as pessoas, sobretudo porque como catequista, você é uma liderança que inspira respeito.

PERCEBA A DIFERENÇA

OBSERVAR

Distinção
entre
observações
e juízos de
valor;

EXPRESSAR OS
SENTIMENTOS

Distinção
entre
sentimentos
e opiniões;

EXPRESSAR AS
NECESSIDADES

Distinção
entre
necessidades
e estratégias;

FAZER UM
PEDIDO

Distinção
entre
pedidos e
exigências/
ameaças.

10

**Como aplicar
a CNV**

Agora que já conhece os pilares e as vantagens de adotar a comunicação não violenta, cabe dizer que ela precisa ser exercitada.



Quanto mais você praticar, mais simples se torna a técnica, e menos conflitos e agressões serão provocados.



1. Procure se
comunicar sem
prejulgamentos
sobre o que é
“certo” ou “errado”;





2. Não se compare,
nem compare os
demais a outras
pessoas;

3. Abandone o tom
acusatório, pois ele
causa reações
defensivas;





4. Explique suas necessidades com clareza;

5. Questione internamente os rótulos colocados sobre você e quem te cerca;





6. Durante um conflito ou mediação de conflito, busque pelos pontos em comum que você tem com as outras pessoas. A solução começa por eles;

7. Sempre que possível, se coloque no lugar do outro;





8. Expresse seus pontos vulneráveis caso se sinta confortável. Eles vão te aproximar das pessoas, já que todas têm suas vulnerabilidades;

9. Antes de responder a uma ofensa ou ataque, pense com calma e exercite sua empatia. Não responda no mesmo tom.



CONCLUSÕES

Catequese: humanização e
comunicação.



OBRIGADO!!

Sua missão é
semear neste
tempo as
sementes do
VERBO.

AltierrezDosSantos.com

