UM POUCO MAIS A RESPEITO DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA – CNV

A Comunicação Não-Violenta é, antes de tudo, a **PROPOSTA DE UM NOVO OLHAR** sobre a maneira que nos relacionamos com o outro, com o mundo e principalmente com nós mesmos. Na comunidade de CNV, falamos que aprendemos uma forma de meditação mascarada de ferramenta de comunicação.

1. O QUE PREDOMINA EM NOSSA CULTURA DE MANEIRA GERAL?

O **Paradigma da Dominação** é a raiz da forma violenta de nos comunicarmos. As sociedades regidas por este paradigma, por esse modelo de como deve ser o nosso mundo apresentam efeitos nocivos ancorados na cultura do merecimento, da punição, da retribuição tornando a violência um comportamento banal.

Pense nisso:

"**Quando você realmente pode justificar por que as pessoas são ruins, você pode desfrutar do seu sofrimento**".

Nos Estados Unidos, no momento em que crianças assistem mais televisão, entre 7h e 21h, em **75% dos programas**, o herói mata alguém ou os supera. Então, quando a criança atinge, em média, quinze anos de idade, elas observaram trinta mil espancamentos e assassinatos realizados pelos *"bons"*. O que isso faz com a nossa consciência?

Fonte: https://www.institutocnvb.com.br/single-post/sistemas-de-raiva-e-dominação

2. PARADIGMA DA DOMINAÇÃO x PARADIGMA DA COEXISTÊNCIA/DO SERVIÇO À VIDA

- Competição x Colaboração
- Bom/Mau x Não Julgamento
- Dualidade x Unicidade
- Escassez x Abundância
- Única opção x Vários caminhos
- Poder sobre x Poder com

3. RESOLUÇÃO DO CONFLITO A PARTIR DO PARADIGMA DA DOMINAÇÃO: VISÃO NEGATIVA E DESTRUTIVA

- Atribuir culpa → apontar para o outro
- Julgar → criar rótulo
- Reprimir comportamento → não é assim que se faz
- Polarizar → alguém está certo e alguém errado
- Centralizar poder decisório → eu decido

4. TOMAR CONSCIÊNCIA

"É fundamental examinar meus sentimentos na minha relação com o outro, antes mesmo de agir. O que eu estou realmente querendo, sentindo, o que é que eu trago para essa relação? Não é só a ação que exige coragem, mas esse mergulho interno, esse olhar no espelho também".

(Elis Motta, no E Agora, Josefina?)

Quanto maior o <u>autoconhecimento</u>, mais habilidade para identificar nossos padrões de comunicação e evitar embates violentos e que impedem uma conexão autêntica.

"Muitas das dores que já sofremos em relacionamentos partiram da outra pessoa acreditar que nós estávamos errados, que somos maus e que temos de sentir culpa e sermos punidos. Pare e pense um pouco, será que isso já lhe aconteceu? Comigo já... E a CNV é um lindíssimo campo para olharmos a fundo esse padrão, principalmente quando este padrão é aplicado no nosso relacionamento conosco mesmo. Conhecer mais sobre nossos hábitos de culpa e punição pode ser uma incrível caminhada em prol de uma comunicação não-violenta!

(**Nolah Lima – ICNVB)**

5. VÍDEOS

Resumo CNV e Marshall Rosenberg

https://www.youtube.com/watch?v=brq-WMT0wOg

História da Comunicação Não Violenta - por CNV em Rede

https://youtu.be/rN09BJiWjc4

Palestra com SVEN

https://dialogoscorajosos.kpages.online/palestra-intro-cnv-completa

http://bit.ly/Palestra-CNV-DialogosCorajosos

6. E A RAIVA...

Por que entrar em contato com a raiva?

Por que ela é uma das muitas portas para acessarmos a **<u>energia vital presente em nós e</u>**, assim, honrar aquilo que é importante, mesmo que seja reconhecendo a raiva por termos uma necessidade que não pode ser atendida naquele momento.

Aos poucos, deixamos de simplesmente reagir à raiva e ganhamos o **<u>poder de escolher</u>** como queremos agir quando ela surgir.

Raiva e culpa são paralisantes quando não aprendemos nada com elas.