

Introdução:

<https://doi.org/10.20396/simtec.v7.2019.9682>

A Comunicação não violenta é o nome dado a abordagem sistematizada pelo psicólogo americano Marshall Rosenbeng, esta abordagem é conhecida mundialmente e é utilizada para mediação de conflitos em mais de 60 países. A CNV, como também é conhecida, não é apenas uma forma de se comunicar, é também um conjunto de ideias que possui os mesmos princípios da cultura da paz e da não violência bastante conhecida através de seu maior representante Mahatma Gandhi, por isso se trata de uma filosofia de vida que gera reflexão profunda sobre a forma como nos tratamos e nos comunicamos. O projeto envolveu colaboradores da Unicamp interessados em estudar o livro "Comunicação não-violenta", o grupo fez 8 encontros durante o 1o semestre de 2019, em cada encontro um dos capítulos do livro foi trabalhado.

Metodologia:

Materiais utilizados: Livro "Comunicação não violenta", lista de sentimentos e necessidades da CNV, flip chart, canetas e formulários com atividades práticas. Métodos utilizados: Pedagogia da cooperação, processos circulares, teoria dos grupos, metodologias ativas de Paulo Freire.

Resultados:

O objetivo de quem estuda e pratica a CNV é o de assumir para si a responsabilidade pelo seu comportamento e comunicação, diante dos acontecimentos cotidianos e melhorar a sua reação diante de acontecimentos desconfortáveis ou violentos. Outro grande objetivo é a construção de relações de parceria e cooperação ao invés de alimentar relações de competição que fortalecem o individualismo tão presente na nossa sociedade atual. A abordagem possibilita uma auto-avaliação e revisão da forma como nos comportamos, em nosso projeto, a construção coletiva realizada pelo trabalho em grupo potencializou o aprendizado ao redor do tema. A experiência traz à consciência padrões de comportamento que nós todos repetimos e que nos foram ensinados pelos sistemas sociais competitivos ao qual todos nós estamos inseridos desde o nascimento, alguns exemplos de comportamentos preconceituosos são o machismo e o racismo entre outras formas de educação baseada no sistema de punição e recompensa que fazem parte de nossas vivências diárias. A experiência abriu para o grupo um espaço de reflexão importante e trouxe conceitos como da empatia, escuta empática, rede de apoio e percepções valiosas que também impactaram positivamente nas relações familiares e profissionais dos membros do grupo.

Considerações finais:

"Seja a mudança que você quer ver no mundo", a frase de Mahatma Gandhi é uma grande inspiração para quem inicia o estudo e a prática dessa abordagem que já mostrou ser um caminho de profunda reflexão e transformação das relações intrapessoais, interpessoais e sociais. Ao mesmo tempo a CNV se mostrou eficiente na construção de ambientes mais humanos, acolhedores, colaborativos e criativos.



Grupo de estudos de Comunicação não violenta formado por colaboradores da Unicamp. Local Educorp.



Grupo de estudos de Comunicação não violenta formado por colaboradores da Unicamp. Local Educorp.

Referências: ROSENBERG, Marshall. Comunicação não-violenta. 1. ed. [S.l.]: Ágora, 2006. 288 p. PRANIS, Kay. Processos Circulares de construção de paz. 2. ed. São Paulo: Palas Athena, 2010. 100 p.

Agradecimentos: Ao grupo: Carmen Freitas, Juliana, Márcia, Raquel, Daniele Demolin, Fábio, Girlene, Gabriela, Neila e Ricardo. À Neri de Barros Almeida da Diretoria Executiva de Direitos Humanos e à Educorp pelo apoio e abertura de espaço para o projeto.