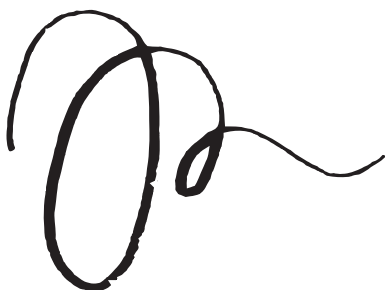


Exercícios de comunicação não violenta



Um guia prático para estudo individual,
em grupo ou em sala de aula

LUCY LEU

Treinadora certificada
Center for Nonviolent Communication (CNVC)



EDITORA
ÁGORA

Tradução do livro *Nonviolent Communication Companion Workbook*, 2ª edição, ISBN 9781892005298, de Lucy Leu. Copyright © Setembro de 2015 PuddleDancer Press, publicado por PuddleDancer Press. Todos os direitos reservados. Usado sob licença. Para mais informações sobre a comunicação não violenta, visite o Center for Nonviolent Communication na internet, em www.cnvc.org.

Translated from the book *Nonviolent Communication Companion Workbook*, 2nd Edition and ISBN 9781892005298 by Lucy Leu, Copyright © September 2015 PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication™ please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web at: www.cnvc.org.

Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Coordenação editorial: **Janaína Marcoantonio**
Tradução: **Débora Isidoro**
Preparação: **Mariana Marcoantonio e Rodrigo Luiz P. Vianna**
Revisão técnica: **Nolah Lima (Instituto CNV Brasil)**
Revisão: **Daniela Crivellaro**
Capa: **Renata Buono**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Editora Ágora

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.editoraagora.com.br>
e-mail: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio **9**

Parte I: Como usar este livro de exercícios **13**

O propósito deste livro de exercícios **15**

Sugestões para o uso deste livro de exercícios **16**

Parte II: Praticar sozinho **19**

Parte III: Praticar em grupo **25**

- A. Criar um grupo de prática **27**
- B. Lembrar nosso objetivo e não ter pressa **29**
- C. Liderar o círculo de prática **31**
- D. “O que valorizamos em um facilitador de grupo de prática” **37**
- E. Criar regras **39**
- F. Pedir *feedback* **41**
- G. Conflitos no grupo **42**
- H. Acolhendo o conflito: lembretes **60**
- I. Formas de interação de grupo **61**
- J. Sugestões para estruturar uma sessão de empatia **65**
- K. Sugestões para estruturar um *role-play* **70**

Parte IV: Exercícios **73**

Tarefas individuais, guia do facilitador e exemplos de respostas **75**

1. Exercícios para o capítulo:

Entregar-se de coração **77**

Tarefas individuais **77**

Guia do facilitador **81**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **83**

2. Exercícios para o capítulo:

A comunicação que bloqueia a compaixão 85

Tarefas individuais **85**

Guia do facilitador **87**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **89**

3. Exercícios para o capítulo:

Observar sem avaliar 91

Tarefas individuais **91**

Guia do facilitador **92**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **94**

4. Exercícios para o capítulo:

Identificação e expressão de sentimentos 97

Tarefas individuais **97**

Guia do facilitador **99**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **102**

5. Exercícios para o capítulo:

Responsabilizar-se pelos sentimentos 103

Tarefas individuais **103**

Guia do facilitador **105**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **108**

6. Exercícios para o capítulo:

Pedir o que enriquece a vida 113

Tarefas individuais **113**

Guia do facilitador **114**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **117**

7. Exercícios para o capítulo:

Receber com empatia 119

Tarefas individuais **119**

Guia do facilitador **122**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **124**

8. Exercícios para o capítulo:

O poder da empatia 127

Tarefas individuais **127**

Guia do facilitador **132**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **135**

9. Exercícios para o capítulo:

A ligação compassiva com nós mesmos 137

Tarefas individuais **137**

Guia do facilitador **142**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **146**

10. Exercícios para o capítulo:

Expressar a raiva plenamente 149

Tarefas individuais **149**

Guia do facilitador **154**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **155**

11. Exercícios para o capítulo:

Mediação e solução de conflitos 157

Tarefas individuais **157**

Guia do facilitador **164**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **170**

12. Exercícios para o capítulo:

O uso da força para proteger 171

Tarefas individuais **171**

Guia do facilitador **174**

Exemplos de respostas para o guia do facilitador **175**

13. Exercícios para o capítulo:

Conquistar a liberdade e aconselhar os outros 177

Tarefas individuais 177

Guia do facilitador 179

Exemplos de respostas para o guia do facilitador 182

14. Exercícios para o capítulo:

Fazer elogios na comunicação não violenta 183

Tarefas individuais 183

Guia do facilitador 186

Exemplos de respostas para o guia do facilitador 190

Apêndices 193

1. Sugestões para prática complementar de CNV 195

2. Listas de sentimentos 198

3. Lista de necessidades universais 201

4. Pare de ser sabotado pela raiva! 203

5. Formulário de *feedback* individual 204

6. Formulário de *feedback* de grupo 205

7. Tabela de acompanhamento do processo de CNV 206

As quatro partes do processo de comunicação não violenta 208

Alguns sentimentos básicos que todos temos 209

Algumas necessidades básicas que todos temos 209

Pesquisa em comunicação não violenta 210

Sobre a comunicação não violenta 211

Prefácio

Este livro de exercícios está projetado para ser usado em conjunto com *Comunicação não violenta — Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*, de Marshall B. Rosenberg. Ele oferece um currículo de 14 semanas para a prática de comunicação não violenta (CNV). A sugestão é que os leitores se familiarizem com o livro de Marshall antes de começar a praticar com este.

Uma nota sobre girafas e chacais

Em muitos países, a comunicação não violenta é conhecida popularmente como a “linguagem da girafa”. Marshall escolheu a girafa, o animal terrestre que tem o maior coração, como um símbolo para a CNV, uma linguagem que inspira compaixão e relacionamentos alegres em todas as áreas da vida. Como a CNV, a altura da girafa permite uma visão ampla e proporciona uma consciência aumentada das possibilidades de futuro e das consequências de nossos pensamentos, palavras e atitudes. Sendo uma linguagem que enfatiza a expressão de sentimentos e necessidades, a CNV convida a vulnerabilidade e a transforma em força. O pescoço comprido da girafa nos lembra dessa importante qualidade de vulnerabilidade.

Em alguns países, Marshall usa um fantoche de chacal para representar aquela parte de nós que pensa, fala ou age de maneiras que nos desconectam da consciência de nossos próprios sentimentos e necessidades, bem como dos sentimentos e necessidades dos outros. A palavra “girafa” é usada, às vezes, no lugar de CNV, e também pode se referir ao seu praticante. Nesse contexto, um chacal é simplesmente uma girafa com um proble-

ma de linguagem. Como um amigo, o chacal nos dá o recado de que é improvável que tenhamos nossas necessidades atendidas se continuarmos como estamos. Da mesma forma que a dor de uma queimadura é amiga por nos lembrar de tirar a mão do fogo quente, o chacal nos lembra de não ter pressa e de encontrar o jeito da girafa de ouvir e pensar antes de falar. Praticar CNV é reconhecer e travar amizade com nossos chacais, acolhendo-os na consciência e permitindo que nos guiem até nossos sentimentos e necessidades. Quando fazemos isso com a maior isenção possível de juízo moral, experimentamos a vida de maneiras mais satisfatórias.

Para muitos, o uso de fantoches ajuda a distinguir essas duas partes de nós (ou essas duas maneiras de pensar e falar) e é um auxílio eficiente para o aprendizado, trazendo clareza e leveza à prática de CNV.

Atenção: O uso que o Center for Nonviolent Communication faz da imagem e do termo “girafa” não tem nenhuma conexão com o Giraffe Project, uma organização completamente distinta, que produz seus próprios treinamentos e materiais educativos. Além disso, em alguns países, os treinadores de CNV usam outros animais em vez de girafa e chacal. Em inglês, “linguagem da girafa”, “comunicação compassiva” e “CNV” são sinônimos de “comunicação não violenta”.

Em impressões anteriores deste manual (em sua versão original em inglês), as palavras “girafa” e “chacal” foram usadas por todo o texto. Considerando o uso cada vez mais disseminado deste livro de exercícios no mundo e o fato de que essas duas palavras não são fáceis de traduzir — ou, em alguns casos, nem são traduzíveis —, no restante do livro, elas foram substituídas por descrições literais.

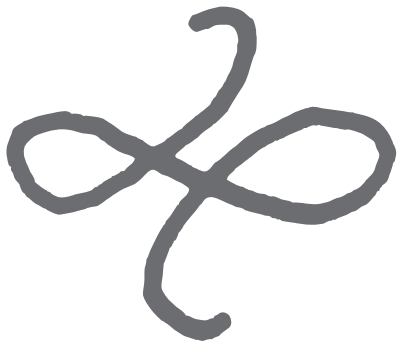
Agradecimentos

As tarefas neste livro de exercícios foram originalmente inspiradas por e criadas para pessoas que estavam encarceradas, isoladas das fontes de treinamento, e que tinham a intenção de praticar CNV atrás das grades. Posteriormente, as tarefas foram incorporadas ao manual para apoiar grupos de prática “autoliderados” na comunidade em geral — grupos dedicados a praticar CNV por conta própria, sem um treinador ou facilitador único.

Gostaria de expressar minha gratidão a Marshall B. Rosenberg por ter sintetizado a CNV e por ter me oferecido incentivo e confiança ao longo de muitos anos. Em meu desenvolvimento como praticante de CNV, devo e manifesto agradecimento especial ao meu filho Felix, ao meu marido Peter e aos colegas girafas do Puget Sound [Seattle e região, EUA], que oferecem o tesouro de viver e trabalhar em uma comunidade girafa.

PARTE I

Como usar este livro de exercícios



Como usar este livro de exercícios

O propósito deste livro de exercícios

Este livro de exercícios está projetado para ser usado em conjunto com *Comunicação não violenta — Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*, de Marshall B. Rosenberg. Ele se destina a:

- 1 Pessoas que começaram a conhecer a comunicação não violenta e buscam um currículo abrangente a fim de aprender e aplicar os princípios básicos de CNV, sozinhas ou em grupo. A CNV requer o desenvolvimento de novos hábitos de pensamento e fala. Por mais impressionados que fiquemos com os conceitos da CNV, é somente por meio de sua prática e aplicação que nossa vida será transformada. Este currículo apoia o leitor ao longo de 14 semanas de aprendizado e prática contínua, seja em uma experiência individual ou grupal. Ele também oferece a possibilidade de 14 meses de prática dedicada. Nesse caso, a prática sugerida para uma semana é mantida durante um mês. Quem usar o livro de exercícios nesse outro nível de comprometimento vai desfrutar de fluência e capacidade de conexão em constante aprofundamento.
- 2 Pessoas que desejam participar de um grupo de prática regular. Este manual oferece:
 - orientação para começar um grupo de prática;
 - conteúdo e estrutura para 14 sessões;
 - sugestões para formar um “círculo de prática com liderança compartilhada” e atividades para grupos contínuos;

- apoio para identificar e abordar desafios que costumam ser encontrados em grupos de prática de CNV.
- 3 Pessoas cuja vida tenha sido tocada pela CNV e que se sintam propensas a transmitir esse presente. Professores e facilitadores de grupos podem usar este currículo como um trampolim para o desenvolvimento de seus próprios cursos.

Note que as seções de prática e atividades em grupo deste livro de exercícios foram pensadas para auxiliar também a prática individual. Esses lugares são indicados pelo uso do símbolo ©.

Sugestões para o uso deste livro de exercícios

Neste currículo, há 14 tarefas que se correlacionam com os 14 capítulos do livro *Comunicação não violenta — Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*, de Marshall B. Rosenberg, oferecendo um aprendizado abrangente do básico da comunicação não violenta. Sugiro completar um capítulo por semana: isso confere regularidade, além de tempo suficiente para absorver o novo material, embora não tanto quanto para esquecer o que foi aprendido antes.

Note que, neste livro de exercícios, as palavras “Marshall” e “o livro” se referem a Marshall B. Rosenberg e seu livro *Comunicação não violenta*. Como suas várias edições não têm o mesmo número de capítulos ou a mesma paginação, a referência a uma parte específica é feita identificando o capítulo e o subtítulo, não o número de página.

- 1 Primeiro, leia um capítulo do livro.
- 2 Vá para a tarefa individual correspondente na parte IV deste livro de exercícios. Cada tarefa consiste em duas partes: