



# **A essência da comunicação não violenta segundo Marshall B. Rosenberg**

Compilado por Julie Stiles

Prefácio de Valentina D. Rosenberg



Tradução do livro *The nonviolent communication book of quotes*, ISBN 9781934336465, de Marshall B. Rosenberg. Copyright © setembro de 2023 by 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: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

Translated from the book *The nonviolent communication book of quotes*, ISBN 9781934336465, by Marshall B. Rosenberg. Copyright © September 2023 PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press. All rights reserved. Used with permission. For further information about Nonviolent Communication<sup>(TM)</sup>, please visit the Center for Nonviolent Communication on the Web: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Coordenação editorial: **Janaína Marcoantonio**  
Tradução: **Débora Isidoro**  
Revisão técnica: **Nolah Lima (Instituto CNV Brasil)**  
Preparação: **Karina Gercke**  
Revisão: **Samara dos Santos Reis**  
**e Mariana Marcoantonio**  
Capa: **Buono Disegno**  
Projeto gráfico: **Alberto Mateus**  
Diagramação: **Natalia Aranda**

## **Editora Ágora**

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

Impresso no Brasil

# Sumário

Prefácio 7

Introdução 9

Como usar este livro 11

## **Parte I As bases da comunicação não violenta 13**

1 O que é comunicação não violenta? 15

2 As intenções e o conhecimento por trás da CNV 65

## **Parte II Barreiras para a incorporação da CNV 85**

3 Como o condicionamento cultural atrapalha 87

4 A tragédia do julgamento 91

5 O poder da linguagem 103

## **Parte III As duas partes da CNV: empatia e expressão 117**

6 O dom da empatia 119

7 Expressar-se usando CNV 139

8 Emoções difíceis: raiva, depressão,  
culpa e vergonha 147

## **Parte IV CNV nos relacionamentos 167**

9 Estar em um relacionamento 169

10 Cura e reconciliação 191

11 Resolução de conflitos 199

12 Parentalidade 207

**Parte V CNV na sociedade 213**

- 13 Poder e punição 215
- 14 Aprendizagem que serve à vida 229
- 15 Educar nossas crianças 243
- 16 CNV no trabalho 255
- 17 Transformar a nós mesmos e aos outros 259
- 18 Transformação social 263

**Parte VI CNV como estilo de vida 269**

- 19 Entender nossa responsabilidade 271
- 20 Compartilhar nossa apreciação e gratidão 275
- 21 Práticas diárias 283

**Obras citadas 293**

Resumo de conceitos básicos da comunicação  
não violenta 299

Distinção entre sentimentos e pseudosentimentos 301

Pesquisa em comunicação não violenta 305

Sobre o Center for Nonviolent Communication 307

# Prefácio

**Minha experiência inicial** ao ler esta obra foi avassaladora! Fiquei dividida, triste, inspirada e emocionada. Tive de interromper a leitura várias vezes para praticar autoempatia, permitindo-me um tempo para processar o que sentia e necessitava. Fiquei surpresa com essas emoções fortes. Eu não estava preparada para elas e, de início, não queria abordá-las. No entanto, à medida que continuei a leitura, os tremores foram substituídos por sentimentos de afeto, ternura, prazer, uma dor compassiva, verdade, sinceridade e uma profunda conexão com a presença do meu querido Marshall.

Esta obra me permitiu reviver a vida aventureira que dividi com Marshall enquanto ele difundia incansavelmente seu trabalho pelo mundo. Ela capta a essência do espírito de Marshall e de sua presença exuberante. Pude sentir, ver e ouvir sua voz poderosa, o som de seu violão, o canto, a risada — como ele compartilhava comunicação não violenta com toda pessoa que tocava!

A sequência dos capítulos faz o livro ganhar vida e profundidade, percepção e consciência de como escolhemos viver e usar as palavras. A progressão nos conecta ao coração e fornece meios mais saudáveis para nos apoiarmos e unirmos com amor e paz pela mais elevada harmonia de todos os envolvidos. Os capítulos fluem com graça, elegância e um poder carismático que trouxeram lágrimas e sorrisos ao meu coração. O fortalecimento da presença de meu amado Marshall no livro recuperou a essência da minha “vivacidade”, tão profundamente conectada à beleza de meus sentimentos e necessidades.

Durante minhas viagens com Marshall, tive a alegria de presenciar centenas de pessoas pelo mundo ouvirem falar de comunicação não violenta pela primeira vez. Vi o rosto dessas pessoas se iluminar e vibrar com uma energia calma, curiosa, que agora reconheço como a mesma “vivacidade” que eu senti quando terminei a leitura das últimas páginas deste livro oportuno e valioso.

Mais importante, estas palavras podem inspirar esperança, coragem, conhecimento e tranquilidade para cocriarmos e praticarmos novas maneiras de apoiar uns aos outros enquanto seguimos vivendo com pandemias, guerras, discriminação, mudanças climáticas, ódio, fome, incerteza e assim por diante. As palavras de meu amado Marshall podem nos capacitar para viver com amor, cuidado, compaixão, paz, sinceridade, paixão, propósito, gratidão, humor e respeito! Imagino que este livro vai nos motivar a focar em viver a vida com graça e força, aprendendo a celebrá-la com vontade, bondade, curiosidade e alegria, e nos conectando ao coração e ao espírito com paz divina e amor em ação.

Minha gratidão a todos da PuddleDancer Press que ajudaram a cocriar essa dinâmica e transformadora coleção de palavras de Marshall. Estou profundamente emocionada com o trabalho de vocês para reunir o conhecimento, a dedicação e a autenticidade das palavras de Marshall em uma fonte única que homenageia e reconhece sua incansável paixão, vivacidade, clareza, compaixão e graça — tudo que torna este livro possível e vivo! Ele tem o poder de elevar nosso espírito e nos lembrar de permanecer conectados com o precioso significado e propósito de nossa vida.

**Valentina D. Rosenberg**

# Introdução

A **comunicação não violenta** (CNV) começou com um homem buscando novas formas de se comunicar que proporcionassem alternativas pacíficas à violência que ele via crescer. Esse homem era Marshall Rosenberg. Com base em sua experiência de vida — que inclui um doutorado em Psicologia Clínica e o trabalho com Carl Rogers, um dos fundadores da pesquisa em psicologia, além do estudo de religião comparada —, Rosenberg desenvolveu o processo de CNV a partir da década de 1960.

Ao longo dos 50 anos seguintes, Rosenberg usaria esse processo em uma variedade de cenários, de projetos de integração escolar a programas de paz em regiões do mundo devastadas pela guerra. Treinaria dezenas de milhares de pessoas em mais de 60 países, impactando todas as áreas da vida humana e alcançando indivíduos em todos os tipos de profissões e circunstâncias. Nos anos 1980, ele fundou o Center for Nonviolent Communication e atuou como seu diretor para serviços educacionais durante décadas, criando um programa de treinamento certificado, que hoje tem 650 profissionais de CNV espalhados por cinco continentes.

Em décadas escrevendo e ensinando sobre os princípios e a aplicação da comunicação não violenta, Marshall atingiu, com seu estilo direto, íntimo, bem-humorado e influente, milhares de pessoas pelo mundo, por intermédio de incontáveis *workshops* e de seus 15 livros publicados. Esta obra reúne, pela primeira vez, citações diretas extraídas de todos os campos de sua vida profissional.

Muita gente leu um ou mais de seus livros, mas os *workshops* de Rosenberg atingiram menos pessoas, embora tenham exercido

profundo impacto naquelas que deles participaram. As palavras reunidas neste livro levam sua sabedoria nesses dois campos — lecionando e escrevendo — para mais pessoas. Com ele, esperamos também compartilhar diretamente o significado da comunicação não violenta com as palavras vívidas, envolventes, sinceras e divertidas do próprio Marshall, seja você novo na CNV ou um estudante ou praticante de longa data.

Para criar esta obra, revimos todos os livros de Rosenberg em busca de trechos que parecessem especialmente relevantes, além de recolhermos material de *workshops* que se destacava por sua relevância e “citabilidade”. As citações foram organizadas por tópicos, e depois dentro de cada tópico. Para facilitar as referências, acrescentamos números sobrescritos depois de cada citação. Esses números remetem às fontes listadas na seção “Obras citadas” (na página 293).



# Como usar este livro

Se você é novo em comunicação não violenta, ler este livro na ordem em que foi escrito lhe dará uma boa visão de todas as obras de Rosenberg, nas palavras dele mesmo. Ainda recomendamos que você leia *Comunicação não violenta — Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais* para ter uma base sólida, mas este livro será um excelente complemento para aprofundar sua compreensão.

Começamos com o básico sobre comunicação não violenta — o que é, a atitude subjacente de entregar-se de coração e seus quatro componentes fundamentais: observações, sentimentos, necessidades e pedidos. Como comunicação não violenta tem tanto (ou até mais) que ver com intenção quanto com técnica, o capítulo seguinte abrange o conhecimento produzido sobre o tema. Em seguida, vários capítulos abordam seus aspectos mais filosóficos, inclusive o poder do condicionamento cultural; como atitudes de julgamento e certo/errado atrapalham; e a ligação entre linguagem e violência. A partir daí, o livro apresenta citações sobre os conceitos fundamentais de empatia e expressão. Depois desse material de base, há uma imensa variedade de aplicações da comunicação não violenta em diferentes áreas da vida.

Como com qualquer obra, existem palavras e frases que são específicas da cultura e do pensamento de comunicação não violenta, uma espécie de “linguagem interna” que, quando você a entende, fornece um atalho para os conceitos que são abordados. Padronizamos esses termos neste livro. Se você é um praticante experiente, talvez os tenha visto utilizados de maneiras distintas

em outros lugares. Se você é novo na comunicação não violenta, talvez não os conheça. Mas esteja certo de que escolhemos citações — às vezes diversas delas — que explicam esses termos para que você os entenda, e entenda como e por que Marshall escolheu usá-los. Entre esses termos específicos da CNV estão: energia divina; sistema de dominação ou dominação; imagens do inimigo; girafa; chacal; sistema que enriquece a vida; educação que enriquece a vida; poder-sobre e poder-com; autoempatia; pleno e plenitude; e girafa de rua.

Se você tem alguma familiaridade com a comunicação não violenta, pode enxergar este livro como uma reciclagem e decidir entre ler na sequência normal ou ir direto para os tópicos que considera particularmente interessantes. Esta pode ser mais uma fonte para aprofundar sua compreensão do pensamento de Marshall a respeito de uma variedade de temas e para aplicar a CNV em todas as áreas da sua vida. À medida que você ampliar seu entendimento, voltar a este livro várias vezes permitirá o surgimento de novos *insights* e percepções.

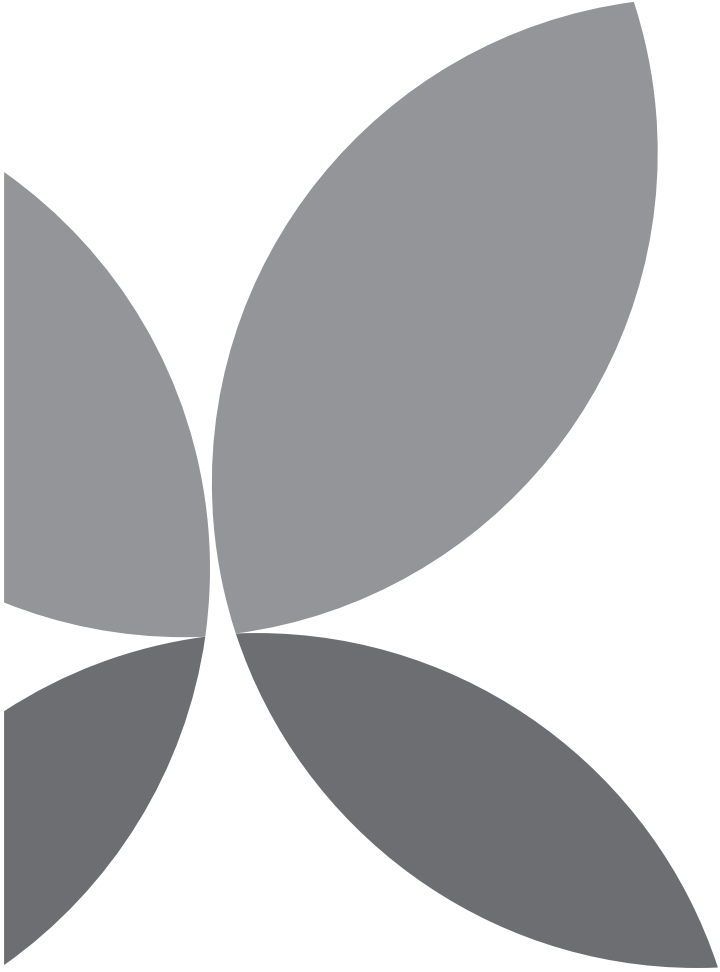
Independentemente de você ter tido ou não o privilégio de sentir o poder dos ensinamentos de Rosenberg, esperamos que este livro o inspire e fortaleça em sua caminhada por um mundo cada vez mais complexo, em constante transformação.

**Julie Stiles**, compiladora

# Parte I

## As bases da comunicação não violenta

“Esse processo tem que ver com dar e receber  
com compaixão.”<sup>21</sup>



# O que é comunicação não violenta?

Intrinsecamente, a **comunicação não violenta** é o modo mais poderoso e rápido que encontrei para fazer as pessoas saírem de formas de pensar em que desejam ferir umas às outras e passarem a gostar de se doar umas às outras.<sup>6</sup>



**Doar-se significa expressar** com sinceridade o que está vivo em nós neste momento. [...] E o outro jeito de nos doarmos é por intermédio de como recebemos a mensagem de outra pessoa. Recebê-la com empatia, conectando-se com o que está vivo no outro, sem julgar. Só ouvindo o que está vivo no outro e do que ele gostaria. Assim, comunicação não violenta é só uma manifestação do que entendo que seja o amor.<sup>6</sup>



**Esse processo tem** tudo que ver com dar e receber com compaixão — o que penso que precisamos saber fazer extremamente