

ELIANA MATTAR

CONFLITOS OCULTOS DO COTIDIANO

**(freando atitude hostil com a técnica da
Comunicação Não Violenta - CNV)**



Flash do Cotidiano	02
Conflitos Ocultos do Dia a Dia	07
Comunicação Não Violenta	10
Observar é diferente de julgar	12
Flash do Cotidiano	14
Pequena lista de sentimentos A-Z	19
Pequena lista de necessidades A-Z	20
Sobre a Autora	21

BLA BLA BLA BLA BLA
BLA BLA BLA BLA BLA
BLA BLA BLA BLA BLA
BLA BLA BLA BLA
BLA BLA BLA BLA BLA
BLA BLA BLA BLA
BLA BLA BLA BLA
BLA BLA BLA
BLA BLA BLA

Falar sobre a aparência sem solicitação é correr o risco de cometer uma microagressão sem perceber.



VOCÊ ESTÁ
MAGRINHA!

SERÁ QUE ELE
PENSA QUE
ESTOU DOENTE?



Ver no Youtube documentário
Repense o Elogio - Mais que lindas / AVON
Acesso em Agosto/2024



Oi, AMiGA!
CORTOU O CABELO?

VOCÊ FICA MELHOR
DE CABELO LONGO.

EU PEDI A
OPINIÃO
DELA?!



Palavras suaves não reduzem o mal-estar do comentário sobre a aparência



VOCÊ ESTÁ FOFA!



ELA ME CHAMOU DE GORDA!!!

“Nunca, sempre, toda vez”,
são palavras que definem
uma situação/realidade e
culpabilizam o outro.

Por que o outro
não me escuta?

Qual a minha
responsabilidade aqui?



CONFLITOS OCULTOS DO DIA A DIA

ESCUTA ATENTA, FALA EMPÁTICA

As falas desatentas com expressões interinternalizadas em nossa cultura podem, sim, gerar conflitos e desconfortos para quem ouve.

Os preconceitos existentes na sociedade, como o machismo, a homofobia, o racismo, os dirigidos à pessoa de idade avançada e outros são revelados de modo inconsciente até, principalmente em nossa linguagem.

Para a doutora em linguística e especialista em comunicação Vivian Rio Stella* essas falas são microviolências.

A diferença entre a agressão e microagressão para a especialista está no fato de que a primeira tem a intenção clara de ferir, como o xingamento, o menosprezo e a clara manifestação da vontade de desqualificar o outro.

A microagressão, verbal ou não, é sutil, uma hostilidade às vezes vestida de piada, brincadeirinha e elogio embrulhado em tom de pena, silêncio punitivo, etc.

* @vrs_academy

O termo microagressão não agradou a muitos especialistas que temiam o excesso de vitimização que a palavra pode produzir nas pessoas.

O termo surge com o professor de educação e psiquiatria da Escola de Medicina da Universidade de Harvard, nos EUA, Chester M. Pierce, nos anos de 1970, para descrever insultos dirigidos aos afrodescendentes**. Com o tempo, o conceito ampliou-se para referir-se a grupos marginalizados de uma sociedade.

O psicólogo Dare Wing Sue, no início do séc. 21, espalhou o termo, tendo publicado estudos e livros a respeito***.

Sob o ponto de vista da CNV, as avaliações, julgamentos e críticas devem ser minimizadas

porque despertam no outro o modo “defesa”, iniciando-se um conflito.

Se a repetição dessas falas começarem a nos perturbar, a técnica da CNV nos ajuda a ter consciência do sentimento que geram em nós e de qual necessidade nossa que não está sendo atendida com essas atitudes repetitivas.

Ficamos mais preparados para explicar e expressar nosso descontentamento e pedir ao outro para ter o comportamento que aceitamos.

Evitar negligenciar com a prática da CNV o mal-estar causado por essas falas pode frear futuras violências.

** <https://wikipedia.org/wiki/Microaggression>

*** Microaggression for Everyday Life, ed. WILEY, 2a.edição, 2020.

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA (CNV)

O processo da Comunicação Não Violenta - CNV foi idealizado e desenvolvido por Marshall B. Rosenberg, psicólogo clínico dos Estados Unidos, nos anos de 1960, como um modelo de comunicação compassiva.

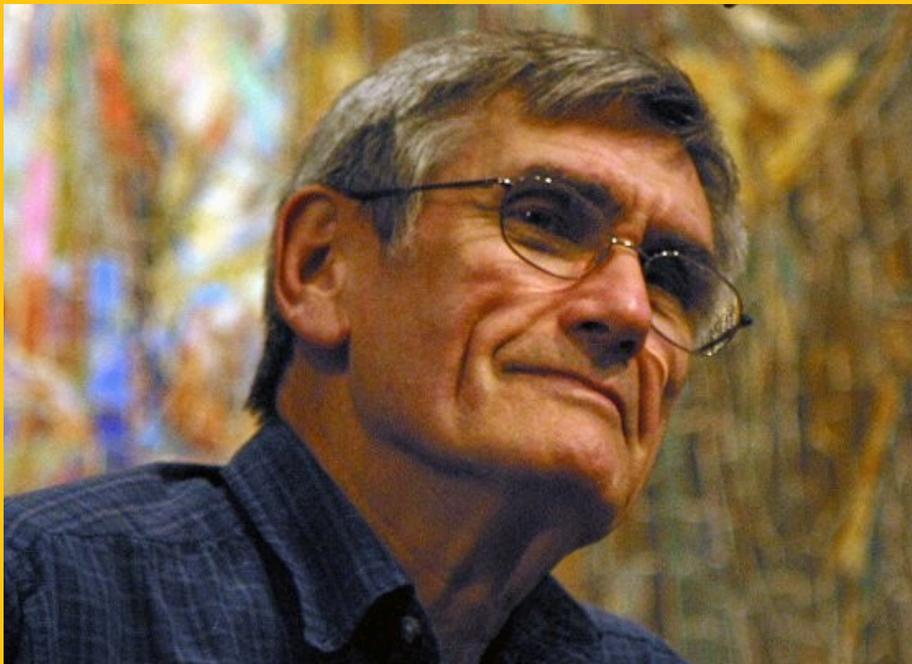


Foto de Marshall B. Rosenberg

O nome “não violenta” tem inspiração na filosofia da “resistência não violenta” do líder indiano Gandhi em sua campanha pela independência da Índia do Reino Unido, no século 20.

A natureza humana competitiva faz com que a argumentação leve as pessoas a pensar que queremos vencer, despertando nelas a reação de defesa. A conexão, que motiva a comunicação, então, pode ser interrompida.

Historicamente, estamos mais acostumados a julgar e a não se expressar através da manifestação de sentimentos e vontades. Nessa comunicação pacífica, no entanto, ninguém está certo ou errado.

Para Marshall, por trás de toda violência há uma necessidade não atendida.

Não aprendemos a falar de sentimentos desconfortáveis, principalmente, além do que esses nos lembram do sofrimento causado por acusações, punições, humilhações e rejeições que sofremos.

Por isso, o nome da primeira lista de sentimentos publicada foi alterada de “sentimentos positivos e sentimentos negativos” para “sentimentos presentes quando nossas necessidades são atendidas” e “sentimentos presentes quando nossas necessidades não são atendidas”.

O processo estimula a nos expressarmos como nos sentimos (emoção ou sensação e não pensamento) em relação ao que observamos: “sinto....”.

Da mesma forma, perguntar como o outro se sente em relação ao que observa: “você sente...”.

Sendo as necessidades a causa dos meus sentimentos, devemos expressar o que valorizamos ou precisamos para que sejamos entendidos e com mais chances de sermos atendidos: “porque necessito....”.

Assim também perguntar ao outro: ‘porque você necessita...’

Na sequência, como última etapa do processo, faz-se o pedido de forma objetiva com a finalidade de uma ação específica, sem exigências. Aquele que recebe o pedido, por sua vez, terá mais empatia, sem interpretar como uma exigência.

A prática da CNV reduz o nosso impulso primitivo de reação violenta diante de um “não”. É uma mudança de mentalidade, uma transformação interior que se expressa basicamente em nossa linguagem verbal.

OBSERVAR É DIFERENTE DE JULGAR

Avaliar e julgar são reações próprias do nosso cérebro, automáticas e involuntárias, para eliminarmos riscos e perigos que estão a ponto de acontecer. Por isso, a espécie humana chegou até os dias de hoje.

O homem moderno tem o cérebro antigo, dos tempos primitivos. A CNV nos convida para a utilização da razão e para decidir sobre resistir à reação.

A ciência nos informa sobre a plasticidade do cérebro, ou seja, a característica de se alterar, adaptando-se, como na fase da infância principalmente.

Julgar é mais fácil do que pensar.

Para pensar sobre o que estamos observando, sem manifestar nenhum julgamento, através da linguagem verbal ou corporal, precisamos de tempo de observação, foco concentrado, fazer perguntas para melhor compreensão da situação observada, despir-se dos nossos medos e ter uma intenção menos autocentrada e mais compassiva para com o outro.

**QUAL O PRIMEIRO PENSAMENTO
QUE VEM A SUA MENTE COM
ESSA IMAGEM?**



**FOI DIFERENTE DO
QUE VOCÊ PENSOU?**





Avaliar uma situação sem saber do que se trata ou o contexto inteiro.



CHEGOU NOSSA
COLEGA PARA
EMBELEZAR A
REUNIÃO!

E A MINHA
COMPETÊNCIA
FICA AONDE?



Ver no Youtube documentário
"O Silêncio dos Homens"

Acesso em Agosto/2024

Indicação:

Projeto Meninos - Sonhando os homens
do futuro do Instituto PDH

@papodehomem



VOCÊ ESTÁ ABORRECIDO
COMIGO E POR ISSO NÃO
RESPONDE?

PRECISA DE TEMPO
PARA PENSAR?

O “tratamento de silêncio”
é uma microagressão.

Quando há primeiro um acordo claro sobre regras a respeito das tarefas da casa, reduz-se a possibilidade de conflitos domésticos

ELE PENSA QUE ISSO É UM FAVOR?

VOU TE AJUDAR!



PEQUENA LISTA DE SENTIMENTOS A-Z

AGRADÁVEIS

Alerta	Nobre
Brincalhão	Otimista
Cativado	Preenchido
Descansado	Quieto
Encorajado	Revigorado
Fortalecido	Seguro
Grato	Tranquilo
Honrado	Único
Inspirado	Vivo
Jovial	✖
Leve	Zeloso
Maravilhado	

DESAGRADÁVEIS

Abatido	Nostálgico
Brigão	Ofendido
Confuso	Perdido
Desanimado	Queixoso
Enfraquecido	Ressentido
Frustrado	Sonolento
Guerrento	Tenso
Horrorizado	Ultrajado
Irritado	Vulnerável
João-ninguém	✖
Lento	Zangado
Melancólico	

PEQUENA LISTA DE NECESSIDADES A-Z

Aceitação / Autenticidade

Bem-estar / Brincadeira

Clareza / Compaixão

Desafio / Dignidade

Entendimento / Espaço

Flexibilidade / Favorecimento

Harmonia / Humor

Inclusão / Inspiração

Justiça / Jovialidade

Liberdade / Luz

Motivação / Misericórdia

Nutrição / Ninho

Organização / Objetivo

Praticidade / Partilha

Quietude / Qualidade

Respeito / Responsabilidade

Simplicidade / Saúde

Tolerância / Tranquilidade

União

Valorização / Verdade

✳

Zelo / Zerar

SOBRE A AUTORA

Pesquisadora, educadora parental certificada e estudiosa dos aspectos que impactam a Comunicação Interpessoal entre próximos, tais como as respostas cerebrais, as emoções e os traços de personalidade.



Eliana Mattar

MANUALCNVNC

SITE / BLOG



INSTAGRAM