

Comunicação Não-Violenta

FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO SOCIAL JUNTO A POPULAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RUA

GABRIEL ROCHA

PSICÓLOGO

CRP 06/158090



Qual a importância da CNV?

- As 4 Etapas da CNV: Observação, Sentimentos, Necessidades e Pedidos
- Os tipos de violência: Física X Verbal X Simbólica
- Os efeitos da exclusão social
- Concentrar a atenção – Expressão e Escuta

1ª Etapa - Observar sem Avaliar

- Julgamentos como forma de violência: Comparações e rótulos
- O bloqueio da empatia
- A negação da responsabilidade (ex: “Bebo porque sou alcoólatra”)
- Narrar os fatos de forma exata (ex: a toalha molhada em cima da cama)
- “Quem merece o quê?”

2º Etapa - Sentimentos

- Sentimentos Vs Não sentimentos (pensamentos)
Ex “Sou um mal psicólogo” Vs “Estou desapontado com a minha atuação profissional”
- A expressão honesta e transparente dos sentimentos
- Sentimento é coisa de “gente fraca”?
- Os impactos da legitimação dos sentimentos na autonomia da Pop. Rua
(art. 5 do Decreto nº 7.053/2009)
- Dinâmica: “Adivinhe o meu sentimento”.

3º Etapa - Necessidades

- Do que é que cada um de vocês precisam? O que gostariam de pedir ao outro? (ex: Monitor)
“Você nunca me entende” | “Me sinto dessa forma pois preciso ser reconhecido no meu trabalho”
- O não reconhecimento das necessidades: A “escravidão emocional”
(Estabelecendo vínculos de dependência e submissão)
- Como reconhecer as necessidades?
- Dinâmica: “Qual a minha maior necessidade no momento?”

A escuta empática

- Enxergar com os olhos dos outros
- Os “palpites empáticos” sendo fundamentais na comunicação (A diferença ao dizer “Eu entendo” e “Eu imagino”)
- Lidar com a impotência
- Formas de receber um “não”:
 - 1º - Culpar a nós mesmos
 - 2º - Culpar o outro
 - 3º - Reconhecer os nossos sentimentos e necessidades
 - 4º - Reconhecer os sentimentos e necessidades do outro

4ª Etapa - Pedido Vs Exigência

- Pedidos: Vagos X Conscientes X Sem a possibilidade de resposta (sim ou não)
- Foi um pedido ou exigência? (ex: Morador pediu um cigarro emprestado)

Considerações Finais

- CNV enquanto item essencial da Proteção Social Especial de Alta Complexidade
(ex: Tipificação dos Serviços Socioassistenciais)
- O “dizer a sua própria palavra”: uma forma de ressignificar os efeitos da exclusão social
- O movimento dialógico da CNV
- Autonomia e humanização