

O que é CNV?

BASE PARA CONVERSAS QUE CONECTAM



na base
da conversa

A CNV foi desenvolvida pelo Dr. Marshall Rosenberg, psicólogo clínico americano, cuja jornada profissional foi motivada por duas perguntas principais:

O QUE ACONTECE EM NÓS, SERES HUMANOS, QUE NOS DESCONECTA DE NOSSA NATUREZA COMPASSIVA E NOS FAZ COMEÇAR A ACREDITAR EM CAMINHOS DE VIOLÊNCIA OU COERÇÃO PARA ALCANÇAR RESULTADOS?

E O QUE PERMITE QUE ALGUMAS PESSOAS, MESMO EM SITUAÇÕES EXTREMAS, CONSIGAM PERMANECER CONECTADAS COM SUA NATUREZA COMPASSIVA?

Marshall, em suas pesquisas, foi influenciado por diversos estudiosos, como Carl Rogers e seu conceito de empatia, além de líderes de movimentos de transformação social, como Martin Luther King e Gandhi.

A expressão 'Não Violência' surgiu como a melhor tradução para a proposta desenvolvida por Gandhi, descrita por duas palavras em sânscrito: **Ahimsa** (não causar danos a nenhum ser) e **Satyagraha** (força da verdade, considerando que a violência nasce de uma percepção distorcida do que é verdade).

Em seus estudos, Marshall identificou que a maneira como construímos nossa linguagem – com julgamentos, rótulos e avaliações, por exemplo – é a principal razão que nos afasta de nossa natureza compassiva.

Foi com a intenção de nos reconectar com essa capacidade, por meio da linguagem, que Marshall criou a Comunicação Não Violenta (CNV).

Assim, a CNV nasce com o propósito de nos reconectar com nossa capacidade compassiva através da linguagem.

Na CNV, buscamos elaborar nossa linguagem para que ela mantenha um fluxo contínuo e recíproco de comunicação. Assim, o que eu digo é recebido como uma expressão honesta para o outro, e o que escuto é acolhido com empatia, tornando a experiência de se comunicar mais fluida e orientada para soluções de benefício mútuo.

Honestidade – Expressar ao outro, de forma que minha experiência seja compreendida, e o que eu gostaria de preservar, para que minhas necessidades sejam reconhecidas e aumente a probabilidade de que também sejam atendidas em harmonia com as necessidades dos outros.

Empatia – Escutar o que o outro diz, buscando traduzir o que está por trás das palavras e conectar com o que o outro deseja preservar. Assim, proporcionamos uma experiência de compreensão profunda, aumentando a probabilidade de encontrar caminhos que atendam às suas necessidades.

COM HONESTIDADE E EMPATIA, GERAMOS UMA QUALIDADE DE CONEXÃO EM NOSSAS RELAÇÕES QUE NOS CONDUZ A UMA REALIDADE COLABORATIVA, NA QUAL CADA PESSOA SE APROXIMA DA INTENÇÃO DE BUSCAR RESULTADOS QUE ATENDAM ÀS NECESSIDADES DE TODOS.

ASSIM, CULTIVAMOS RELAÇÕES MAIS SAUDÁVEIS, SUSTENTÁVEIS E GENUÍNAS.