# Espaços psicologicamente seguros

Fatos X Julgamentos

Na Comunicação Não Violenta (CNV), separar observações de julgamentos é essencial para promover uma comunicação clara e respeitosa, especialmente em feedbacks.

As observações são descrições **objetivas dos fatos**, enquanto os julgamentos carregam **interpretações pessoais**, que podem gerar defesas e atritos.

Quando se foca em observações, evita-se a generalização e a crítica, o que facilita o diálogo aberto e a compreensão mútua. Aplicar essa distinção em feedbacks permite que as pessoas entendam o impacto de suas ações sem se sentirem atacadas, promovendo um ambiente de confiança e colaboração.

Para testar seu entendimento sobre este primeiro passo da CNV, a seguir você encontra algumas frases e deve identificar se elas são fatos ou se são julgamentos:

1. Você fica o tempo todo na frente do computador.
2. Em nossas reuniões você fala demais.
3. Hoje cedo você foi embora e deixou um prato sobre a mesa.

Vamos lá verificar o que é fato e o que é julgamento!

1. **Julgamento**. Uma forma de transformar a frase em um fato seria “Ontem você ficou ao computador durante cinco horas”.
2. **Julgamento**. Podemos indicar o fato ao dizer, na verdade: “Na reunião desta segunda-feira, você falou por 40 minutos e as outras duas pessoas só por 10 minutos”.
3. **Fato**, a frase descreve uma observação objetiva, sem julgamentos.

Prática 1:

A Janela de Johari é uma ferramenta poderosa para promover o autoconhecimento e fortalecer a comunicação interpessoal, elementos essenciais para criar um ambiente de segurança psicológica.

Agora que você já conhece esse framework, é hora de colocá-lo em prática! Ao aplicá-lo, você explora as áreas "aberta" e "cega", permitindo que as pessoas compartilhem mais sobre si mesmas e recebam feedback construtivo. Esse processo amplia o autoconhecimento e reduz mal-entendidos, promovendo maior confiança no grupo.