**Nome:** Lucas Sepriano

**A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA**

Artigo de opinião

A comunicação não violenta é uma forma de se expressar, que prioriza o fortalecimento de vínculos e a manutenção de bons relacionamentos, sendo uma boa técnica para acabar com divergências, mas sim um método destinado a aumentar a empatia e melhorar a qualidade de vida. A comunicação não violenta mostra de todas as formas possíveis de comunicação humana, que são projetadas para demonstrar necessidades universais. A ideia é que, uma vez que haja empatia entre as partes da conversa, será muito mais fácil falar sobre uma solução que satisfaça as necessidades fundamentais de todas as partes.

Mesmo de maneira inconsciente por trás de cada meio comunicativo que utilizamos em forma comunicativa, há uma declaração de ódio, mesmo que seja ofuscada por gritos, insultos, julgamentos e agressões verbais ou físicas. Em geral, essa violência é resultado da imposição da cultura dominante, que cria um ambiente de alta pressão por poder e competição.

A comunicação não agressiva, como explica Marshall Rosenberg, começa com a ideia de todos sermos inerentemente compassivos e que as estratégias para a violência – seja verbal ou física – são aprendidas, ensinadas e apoiadas pela cultura dominante. Em um ambiente descontraído e acolhedor, todos tendem a se expressar ativamente e estão mais abertos ao diálogo e à compreensão das diferenças. Portanto, podemos dizer que a CNV se preocupa não apenas com o conteúdo da mensagem, mas também com a forma como ela é transmitida.

De maneira geral, o diálogo não agressivo tem total O objetivo é a harmonia interpessoal e a obtenção de conhecimento para cooperação futura. Conceitos notáveis ​​incluem a rejeição de formas coercitivas de discurso, coleta de fatos por meio da observação sem avaliação, expressão genuína e concreta de sentimentos e necessidades e formulação de pedidos eficazes e empáticos.