

# Aula 8

## NONVIOLENT COMMUNICATION

### **META**

Apresentar e discutir princípios da Comunicação Não-violenta e formas linguísticas que auxiliem em sua expressão.

### **OBJETIVO**

Ao final desta aula, espera-se que você seja capaz de:

- Refletir sobre o papel da não-violência na comunicação;
- Conhecer e empregar estratégias ligadas à Comunicação não-violenta;
- Reconhecer e empregar o uso de estruturas de hedging;
- Discutir sobre diálogos e situações no tocante à violência presente nesses cenários.

### **PRERREQUISITO**

Modal Verbs.

**Igor Gadioli**  
**Maria Amália Vargas Façanha**

### INTRODUCTION

Você sabe o que é Comunicação Não-Violenta (CNV)? No nosso cotidiano, podemos nos deparar com situações de conflito na interação com outras pessoas; na tentativa de expressar o que pensamos e sentimos, podem ocorrer desentendimentos que acarretam muitos prejuízos para os nossos relacionamentos. As técnicas da CNV servem para aprimorar relacionamentos profissionais e pessoais enfocando em aspectos básicos da comunicação.

A Comunicação Não-violenta (CNV) implica em um conjunto de princípios e técnicas que melhoram a compreensão e expressão em situações de comunicação, de forma a levar os interlocutores a um maior estado de empatia e clareza nas interações.

Seus princípios básicos são a observação do contexto livre de julgamento, identificação do sentimento dos interlocutores, identificação de necessidades eventualmente não atendidas nesse contexto e formulação de um pedido a fim de que essas necessidades sejam atendidas.

A partir da compreensão e identificação desses elementos em uma conversa, torna-se possível investigar as demandas de outrem e assim alinhar melhor os propósitos e objetivos de ambas as partes, de maneira compassiva e assertiva. Essa prática aprimora as habilidades sociais na medida em que leva aqueles envolvidos na interação a uma maior tomada de consciência.

Leia a introdução ao tema no texto abaixo e responda às perguntas que se seguem. Vamos iniciar?

### THE HEART OF NONVIOLENT COMMUNICATION



Friendly Conversation \_ Didriks \_ Flickr

While studying the factors that affect our ability to stay compassionate, I was struck by the crucial role of language and our use of words. I have since identified a specific approach to communicating - speaking and listening - that leads us to give from the heart, connecting us with ourselves and with each other in a way that allows our natural compassion to flourish. I call this approach Nonviolent Communication (NVC), using the term “nonviolence” as Gandhi used it – to refer to our natural state of compassion when violence has subsided from the heart. While we may not consider the way we talk to be “violent”, our words often lead to hurt and pain, whether for others or ourselves.

In some communities, the process I am describing is known as Compassionate Communication [...] NVC guides us in reframing how we express ourselves and hear others. Instead of being habitual, automatic reactions, our words become conscious responses based firmly on an awareness of what we are perceiving, feeling and wanting. We are led to express ourselves with honesty and clarity, while simultaneously paying others a respectful and emphatic attention. [...] NVC trains us to observe carefully, and to be able to specify behaviours and conditions that are affecting us.

We learn to identify and clearly articulate what we are concretely wanting in a given situation. The form is simple, yet powerfully transformative. As NVC replaces our old patterns of defending, withdrawing, or attacking in the face of judgement and criticism, we come to perceive ourselves and others, as well as our intentions and relationships, in a new light. Resistance, defensiveness, and violent reactions are minimized. When we focus on clarifying what is being observed, felt, and needed rather than on diagnosing and judging, we discover the depth of our own compassion. Through its emphasis on deep listening - to ourselves and others – NVC fosters respect, attentiveness, and empathy [...].

## THE NVC PROCESS

[...] We focus the light of consciousness on four areas - referred to as the four components of the NVC model. First, we observe what is actually happening in a situation: [...] [t]he trick is to be able to articulate this observation without introducing any judgment or evaluation - to simply say what people are doing that we either like or don't like. Next, we state how we feel when we observe the action: we are hurt, scared, joyful, amused, irritated, etc.? And thirdly, we say what needs of ours are connected to the feelings we have identified. An awareness of these three components is present when we use NVC to clearly and honestly express how we are.

It is important to keep in mind that NVC does not consist of a set formula, but adapts to various situations as well as personal and cultural styles.

NVC fosters deep listening, respect, and empathy and engenders a mutual desire to give from the heart. Some people use NVC to respond compassionately to themselves, some to create greater depth in their personal relationships, and still others to build effective relationships at work or in the political arena. Worldwide, NVC is used to mediate disputes and conflicts at all levels.

Adapted from Nonviolent communication: a language of life (2nd edition), by Marshall B. Rosenberg (pages 2-12)

- 1) What is Nonviolent communication?
- 2) What does NVC change in our self-awareness in terms of communication?
- 3) How do we learn to express ourselves?
- 4) What do we learn to identify and articulate?
- 5) What patterns in our behavior are replaced through the practice of NVC?
- 6) What is minimized?
- 7) What are the 4 components (or areas) of NVC?
- 8) What does NVC help flourish?
- 9) What does it foster?
- 10) What do people use it for?

### COMENTÁRIO SOBRE A ATIVIDADE

Como foi responder às questões acima? É provável que a introdução do capítulo tenha auxiliado a sua compreensão tanto sobre a CNV como a respeito do teor do próprio texto em inglês acima. Revise suas respostas e reflita sobre como esse conteúdo pode ser benéfico nas suas interações no dia a dia. Que tal dividir suas impressões em fórum com seus colegas de curso? Para o restante desta aula, ressaltamos que os 4 componentes da CNV (requisitadas na questão 7) serão bastante úteis.



### ATIVIDADE

Ao aprender Comunicação Não Violenta (NVC), assim como ao aprender qualquer língua estrangeira, é importante aprender sua gramática e praticá-la regularmente. Felizmente, ao contrário de idiomas em geral, você pode praticar o NVC em qualquer lugar e com qualquer pessoa. Você nem precisa de outra pessoa que “fale em NVC”: você pode praticar quando pedir uma bebida no bar, quando estiver escrevendo um e-mail ou quando um pesquisador de mercado interromper seu almoço. Você pode praticar

com seu cônjuge, amigos, pais e filhos, colegas de trabalho e chefes, estranhos, inimigos e - o mais importante - consigo mesmo.

Abaixo, você encontrará vários exercícios breves que lhe permitirão praticar a comunicação não violenta e integrá-los mais em sua vida diária. Abaixo do título de cada exercício está a etapa ou etapas do processo do NVC a ser abordado. Crie pequenas listas, diários e/ou diálogos a depender da solicitação em cada instrução e compartilhe-os com seus colegas e tutores.

### **Exercise 1: Observations**

Target: Step 1 (observation) Write down one judgment about another person and a judgment about yourself that have arisen in your mind during this day. For example, “John acted aggressively during that meeting” and “I made a fool of myself when I struggled to express my thoughts”. Then, try to translate those judgments into observations. For example, “John raised his voice during that meeting” and “I needed some time to find the right words”.

### **Exercise 2: Other people**

Target: Step 1 (observation) The next time you are waiting in line, on a bus, in front of a store, or among a crowd of people, take five minutes to observe the people around you. What thoughts do you notice in your mind? If possible, write down your thoughts, and examine them. Are they observations? Evaluations? How many of your thoughts are factual observations and how many of those are mixed with evaluation?

### **Exercise 3: Irritation**

Target: Step 2 (feelings) and Step 3 (needs) Think of a time when you said something in irritation to someone, such as, “Why are you always going to bed too late?” Now try to translate your statement of irritation into a “please” statement. If possible, go back to the other person and say, “What I actually meant to say the other day was: ‘Please hear how I felt frustrated when you stayed up late last night after you promised me to get more sleep and take better care of yourself. I was upset because I care about you and your well-being, and I wanted you to know that.’” Note their response.

### **Exercise 4: Analysing Unsatisfying interactions**

Target: Step 4 (request) Recall an interaction with someone that did not satisfy you. What kind of request(s) did you make? How specific, clear and formulated in positive action language was the request? How did the

other person respond to your request? How could you reframe the request in a way that would be more specific, clear and positive action oriented?

Adaptado de <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/Brief-Non-violent-Communication-Exercises.pdf>

### COMENTÁRIO SOBRE A ATIVIDADE

Esta atividade exige uma razoável reflexão de nossa parte, uma vez que nos leva a tratar de aspectos da nossa atitude mental e interação que talvez não tenhamos considerado anteriormente. Fique livre para buscar se aprofundar na teoria da CNV se achar que isso vai auxiliá-lo na tarefa; há muitos materiais disponíveis on-line a esse respeito.

### GRAMÁTICA

#### Hedging

Usamos hedges para suavizar o que dizemos ou escrevemos. Hedges são uma parte importante de uma conversa polida. Eles modalizam nosso discurso, tornando o que dizemos um pouco mais cauteloso e ponderado. As formas mais comuns de hedging envolvem tense, aspect, modals e alguns

#### Tense and aspect

*I wondered if I could have a word with you? (less direct and more polite than Could I have a word with you?)*

#### Modal expressions

*The answer could be that the trees have some sort of disease. (less direct than The answer is that ...)*

*Maybe we should have a word with him about it? (less direct than We should or we must have a word with him about it.)*

*This is possibly the best performance in the Olympics.*

#### Verbs (*feel*)

Some verbs (such as *feel*, *suppose*, *reckon*) can be used to hedge personal statements, that is, to make personal statements less direct:

*We feel he should let them decide whether to buy the flat. (less direct than He should let them decide ...)*

Vague language (*sort of / kind of / just*)

*It's sort of difficult to say. (less direct than It's difficult to say)*  
*Could you just post this letter for me?*

*I reckon that's the best answer to the problem. (less direct than That's the best answer to the problem.)*

Adaptado de <https://dictionary.cambridge.org/pt/gramatica/gramatica-britanica/emphasising-and-downtoning/hedges-just>

→ Vamos expandir um pouco nosso repertório de expressões para uso de hedging a seguir.

## INTRODUCTORY VERBS

Seem	tend	assume	appear to be
	Think	believe	doubt
Indicate	suggest		is likely to be

Scientists **believe** that population growth will peak in the next twenty years.

## ADVERBS OF FREQUENCY

Often	Sometimes	Usually
Rarely	Regularly	Generally
	Typically	

It is **often** stated that population growth will peak in the next twenty years.

Will	Must	Would
May	Might	Could
	Can	

Scientists believe that population growth **could** peak in the next twenty years.

## MODAL ADJECTIVES

Certain	Definite	Clear
Probable	Possible	

It is **probable** that population growth will peak in the next twenty years.

## MODAL ADVERBS

Certainly	Definitely	Probably
Possibly	Perhaps	Conceivably
	Arguably	

It is **possibly** true that population growth will peak in the next twenty years.

## THAT CLAUSES

It could be the case that...
It could be argued that...
It may be assumed that...
It might be suggested that...

It **could be argued that** population growth will peak in the next twenty years.

Adaptado de <https://www.academic-englishuk.com/hedging-cautious-language>



## ATIVIDADE

Reescreva cada uma das sentenças a seguir de 3 formas distintas, valendo-se dos hedges estudados:

1. Playing violent video games causes more aggression, bullying, and fighting.
2. Mars is the focus of much scientific study and the foremost planet for human colonization.
3. News reports can never be trusted because of media bias, journalist interpretation and agenda setting.



4. The main concerns for the future generations are global food supplies and population growth. Both of these have to be addressed by international leaders within the next five years.
5. Climate Change is caused by human activities.
6. The key factor of divorce is gender hierarchy and gender inequality.
7. The impact of the the world's ageing population will lead to increased welfare costs. Consequently, this will result in higher taxes and an increased retirement age for younger people.

Adaptado de: <https://www.academic-englishuk.com/hedging-cautious-language>

### COMENTÁRIO SOBRE A ATIVIDADE

Certifique-se de recorrer à seção gramatical anterior para escolher formas diversificadas de se expressar em cada uma das sentenças. Essa prática vai ser muito útil não apenas em contextos de comunicação oral, mas também na escrita acadêmica, na qual o discurso precisa ser respaldado e legitimado por meio de expressões razoáveis, que não excedam os limites do que pode ser demonstrado através de dados e/ou teorias.



### ATIVIDADE

Agora, chegou a hora de aliarmos a CNV ao estudo de hedgings. Converse com um amigo ou familiar e peça que essa pessoa diga (se possível, escreva) 5 comentários sobre sua cidade de origem, 5 comentários sobre seu emprego e mais 5 sobre seu último relacionamento amoroso ou sobre sua vizinhança. Então, transcreva-os em inglês procurando ser o mais fiel possível às frases originais do entrevistado. A seguir, observe se consegue fazer novas versões para cada uma de suas sentenças valendo-se do hedging para modalizar esse discurso, procurando tornar as falas livres de juízos de valor e/ou livres de traços que insinuem agressividade.

### COMENTÁRIO SOBRE A ATIVIDADE

Compartilhe suas frases com seus colegas de curso. Mas em hipótese alguma revele a identidade de quem lhe forneceu os dados para essa tarefa, está bem? É muito importante preservarmos a identidade dos que têm a boa vontade de contribuir com nosso aprendizado.

### CONCLUSÃO

É importante observar como o tópico de discussão de nossa unidade, Comunicação não-violenta, exige uma prática cotidiana para que reconheçamos seu valor. Ao aplicar junto a nossos pares as técnicas e fundamentos propostos por Rosenberg, conseguimos estabelecer uma harmonia para com o outro em função do respeito e acolhimento incitado por meio das palavras. Isso se reflete em aspectos linguísticos, os quais nos ajudam a entender como agir na prática.

Marshall Rosenberg observa que nem sempre a CNV necessita do aspecto verbal para se manifestar: é a consciência com relação ao observar, sentir, precisar e pedir que guiam a interação, seja através da palavra, seja através de nossa postura de forma mais ampla. A CNV pode ser muito útil no cotidiano do professor ao lidar com alunos de diferentes históricos e demandas emocionais. A empatia e a verdade que se estabelecem numa interação dessa natureza favorecem uma melhor construção de saberes na sala de aula.



### RESUMO

Nesta aula, aprendemos um pouco a respeito de Comunicação Não-Violenta, bem como a respeito de hedging, que é um tópico gramatical bastante útil se quisermos modular um pouco mais cuidadosamente o nosso discurso. Essa prática pode promover interações menos violentas, o que faz do conteúdo dessa aula uma junção do aspecto conceitual ao aspecto linguístico do tema proposto.



### PRÓXIMA AULA

No próximo encontro, trataremos sobre contar verdades e mentiras, seu significado e formas de se identificar essas manifestações.

### REFERÊNCIAS

- JONES, C. et al. *New American Inside Out: advanced*. Florida: Macmillan, 2011.
- JONES, C. et al. *New American Inside Out: advanced. Teacher's Edition*. Florida: Macmillan, 2011.
- ROSENBERG, Marshall. *Nonviolent Communication: a language of life*. 2nd edition. Puddledancer Press, 2003.