

A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA NO PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO E MELHORA DOS RELACIONAMENTOS

Você já se sentiu frustrado ao conversar com alguém e perceber que, em vez de resolver um problema, a conversa só piorou? Ou então, já saiu de uma discussão se sentindo mal, mesmo sem querer magoar? Essas situações são mais comuns do que imaginamos, e muitas vezes acontecem por causa da forma como nos comunicamos. Mas a boa notícia é que existe uma abordagem que pode transformar a maneira como nos relacionamos: a Comunicação Não Violenta (CNV).

Criada pelo psicólogo Marshall Rosenberg (2003) na década de 1960, essa técnica ensina a expressar nossos sentimentos e necessidades de uma forma mais empática e respeitosa, promovendo conexão e entendimento. Em vez de reagir impulsivamente ou julgar o outro, a CNV faz com que a gente ouça com atenção e a falar com sinceridade, buscando uma solução que atenda às necessidades de todos.

Rosenberg acreditava que, ao focar nas necessidades humanas e na expressão honesta de sentimentos, podemos criar conexões mais compassivas e resolver conflitos de maneira mais eficaz. Essa abordagem é uma ferramenta para melhorar a comunicação e fortalecer os laços entre as pessoas.

Vamos imaginar uma situação comum: um paciente não está seguindo a prescrição corretamente. Ao invés de falar: "Você está colocando sua saúde em risco por irresponsabilidade. A CNV sugeriria: "Notei que você não está tomando os medicamentos conforme combinamos. Fico preocupado, porque quero garantir que seu tratamento tenha o melhor resultado possível. Podemos conversar sobre o que está dificultando isso?"

Esse tipo de comunicação evita acusações e promove uma conversa mais aberta e colaborativa.

A Comunicação Não Violenta não é uma fórmula mágica, mas uma prática que qualquer pessoa pode aprender e aplicar no dia a dia. Ela nos ajuda a entender melhor nossos próprios sentimentos e necessidades, além de facilitar a compreensão do outro. Assim, podemos construir relacionamentos mais saudáveis, baseados na empatia e no respeito mútuo.

Se você deseja melhorar seus relacionamentos pessoais ou profissionais, a CNV pode ser uma ferramenta poderosa para isso. Na clínica de psicologia ASF, a equipe está pronta para ajudar a explorar esse percurso de autoconhecimento e conexão em suas relações.

Rosa Pinheiro Castro

Psicóloga Clínica | Psicanalista

CRP 06/98236

Referência:

Nalon, C. (2014). *Comunicação Não Violenta: Como transformar conflitos em conexão*. Editora Vozes.

Rosenberg, M. (2003). *Comunicação Não Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. Editora Vozes.