

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Com Camila Goytacaz

Maio, 2026

Para Tribunal de Justiça - 3ª regional

PARA ALÉM DAS IDEIAS DE CERTO E ERRADO

HÁ UM LUGAR:

ME ENCONTRAREI COM VOCÊ LÁ

(RUMI, POETA SULFI).

O QUE NÃO É CNV?

Falar bonitinho e fofinho

Ser passivo e delicado e excessivamente amoroso

Mecanismo artificial de expressão

Recurso de retórica ou convencimento

Manipulação ou maquiagem

Burocratizar ou complicar a comunicação

Gratiliz, Haribo, hippie, etc.

O QUE É CNV?

Um caminho de investigação do que está por trás de nossas expressões agressivas ou violentas.

A busca pela fidelidade entre aquilo que se expressa e o que, verdadeiramente, se sente e precisa.

Uma ferramenta para construir melhores relacionamentos.

Um recurso para viver melhor, de forma mais autêntica e leve.

Um dos pilares da Inteligência Emocional.

Um rico e profundo processo de autoconhecimento.

Um valioso aliado para a auto-compaixão e para fortalecimento da nossa humanidade.

CNV É SOBRE EXPERIMENTAR

A close-up photograph of a bee on a sunflower head. The bee is positioned on the left side of the frame, facing right. The sunflower's center is filled with numerous dark, pointed structures. The background is a soft, out-of-focus yellow. The word "OBSERVE" is printed in a dark, serif font across the middle of the image.

OBSERVE























OBSERVE EM PERSPECTIVA



EVITAREMOS TODA A CONFUSÃO SE NÃO MISTURARMOS O QUE
PODEMOS VER COM O QUE É NOSSA OPINIÃO

(Marshall Rosenberg)

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Consciência em 4 componentes

- **Observação**

Fato: o que se pode ver, o que está dado, sem julgamento, opinião ou presunção.

Um olhar distanciado, o início de um processo de investigação.

- **Sentimento**

Emoções, sensações específicas que consigo nomear.

- **Necessidade**

São humanas e universais, estão no âmago de nossas escolhas para viver.

- **Pedido**

Estratégias para atender nossas necessidades.

OBSERVAÇÃO

Com avaliação associada

Você é um preguiçoso.

Está sempre atrasado.

Ficou muito ruim o trabalho.

Está perdendo tempo.

Você não ouve o que eu digo.

Você está errado.

Com avaliação isenta

Quando eu cheguei, você estava descansando.

É a segunda vez que chega 10 minutos após o início.

Falam informações técnicas para melhorar a qualidade.

Precisamos considerar o quanto queremos investir nisso.

Preciso confirmar que entendeu alguns pontos específicos.

Tenho um ponto de vista diferente.

SENTIMENTOS

COMO EU ME SINTO?

COMO O OUTRO SE SENTE?

“ AS PESSOAS NEM SEMPRE SE LEMBRAM DO QUE VOCÊ DISSE OU FEZ,
MAS SEMPRE DE COMO AS FEZ SENTIR”

CARL W. BUEHNER

NOMEAR SENTIMENTOS

SENTIMENTOS

Reconheço que as ações dos outros são apenas estímulos.



NÃO-SENTIMENTOS

Interpretações, pseudo-sentimentos, aquilo que pensamos.

A partir da observação, e não da reatividade, podemos desenvolver um vocabulário que expresse com mais cuidado e precisão nossos sentimentos



EXERCITAR A NÃO-VIOLÊNCIA
A PARTIR DE SI MESMO

RESPONSABILIDADE EMOCIONAL



Peso

Me sinto responsável pelos sentimentos dos outros



Envolvimento

Busco ser responsável para com o outro



Libertação

Me auto-responsabilizo pelos meus sentimentos, intenções e ações

NECESSIDADES

Amor
Apoio
Cuidado
Conforto
Contato
Crescimento
Companhia
Conexão
Atenção
Confiança
Consideração
Inclusão
Igualdade

Leveza
Liberdade
Harmonia
Privacidade
Paz
Descanso
Respeito
Reconhecimento
Parceria
Segurança
Prazer
Espaço
Tranquilidade



O que está
por trás do
sentimento?

O que
realmente
preciso?

O que busco
atender?

O que me
falta nesse
momento?

O que me
cuida?

A ARTE DE FAZER PEDIDOS

Foco no que preciso - e não nas ações, falhas e faltas dos outros.

Vem de um lugar de vulnerabilidade

Sem críticas ou acusações

Construído a partir da observação, do sentimento e principalmente, da necessidade

É positivo, direto, sem ser restritivo

Convida à colaboração

Pedidos não são exigências

Dão espaço para o não



O PODER DA ESCUTA

A escuta ativa, é o processo de ouvir com atenção plena, buscando compreender e responder de maneira significativa ao que o outro diz.

Diferente de apenas ouvir (capacidade auditiva), a escuta **atenta** envolve vontade, interesse genuíno e a suspensão de julgamentos e opiniões, para criar uma conexão e dar ao outro a compreensão, a partir do que se ouviu.



DEVOLUTIVA ATENTA - PRIMEIRO PASSO DA CONEXÃO

O que ouvi

O que entendi

Te ouço falar sobre...

Me chamou atenção quando você disse...

Que importante reconhecer...

Gostei de saber sobre...

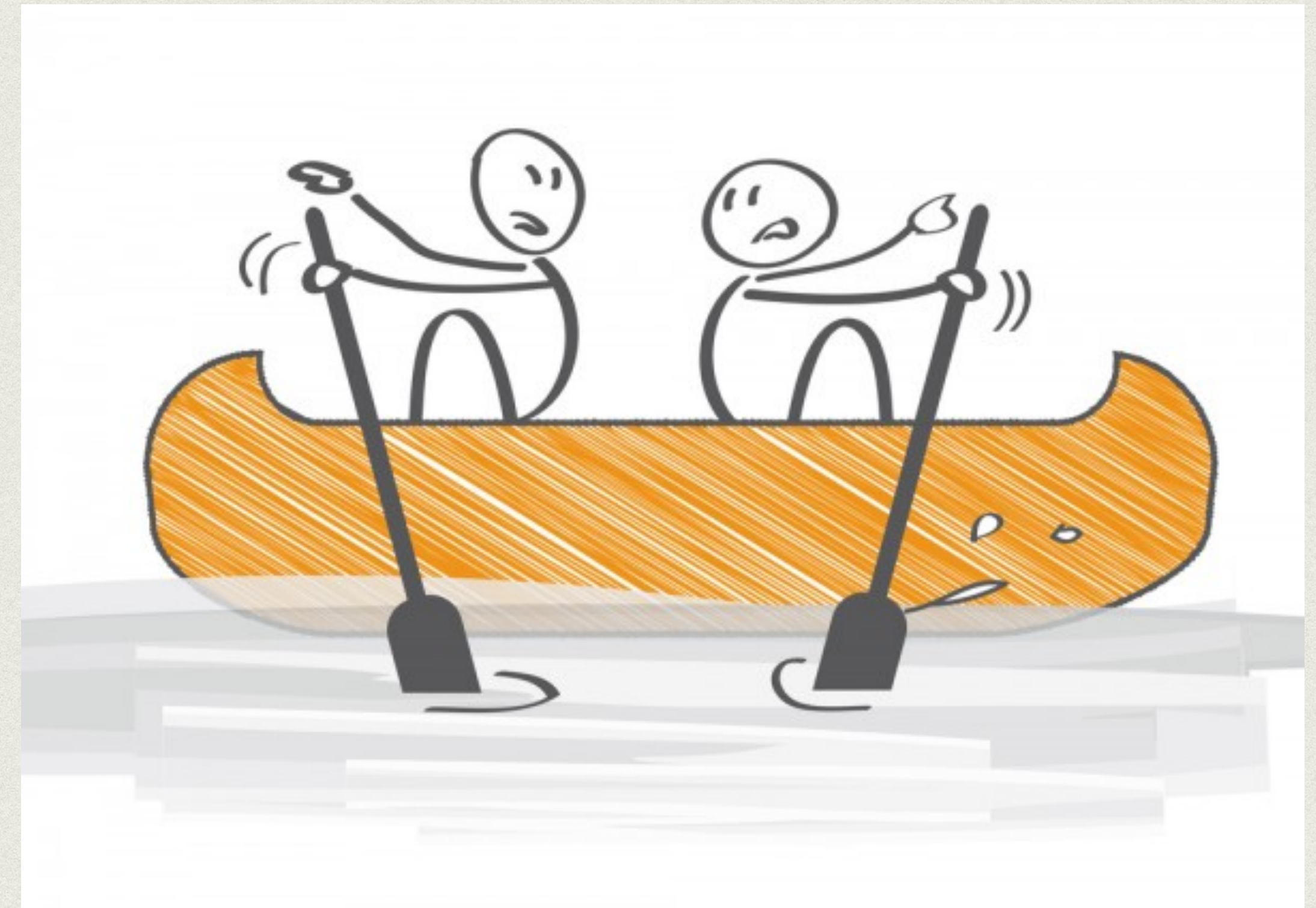
Me identifico com...



CONFLITOS

Podem ser oportunidades de:

- Identificar diferenças
- Ampliar a visão ou a leitura da situação
- Aproximar distâncias
- Perceber incômodos
- Promover mudanças
- Encontrar ponto em comum
- Sair de situações desconfortáveis
- Exercitar o processo criativo



A RAIVA

“NUNCA FICAMOS COM RAIVA POR CAUSA DO QUE OS OUTROS DIZEM OU FAZEM”

DIFERENCIAR ESTÍMULO DE CAUSA:

A CAUSA DA RAIVA ESTÁ EM NOSSO PENSAMENTO OU JULGAMENTO

QUANDO TOMAMOS CONSCIÊNCIA DE NOSSAS NECESSIDADES, A RAIVA CEDE LUGAR À

SENTIMENTOS QUE SERVEM À VIDA



OUVIR E ENTENDER A DOR

- A DOR CARREGA UM PEDIDO DE AJUDA
- A ESCUTA ESTANCA E ACOLHE
- É PRECISO VER O QUE NÃO ESTÁ VISIVEL
- VIOLÊNCIAS SÃO TRÁGICAS
EXPRESSÕES DE NECESSIDADES
NÃO ATENDIDAS



VULNERABILIDADE

Quanto mais tento esconder, mais aparece.

Reconheço minhas imperfeições

Exponho meus sentimentos

Sei buscar o apoio que preciso.

Fortaleço minha humanidade e integridade

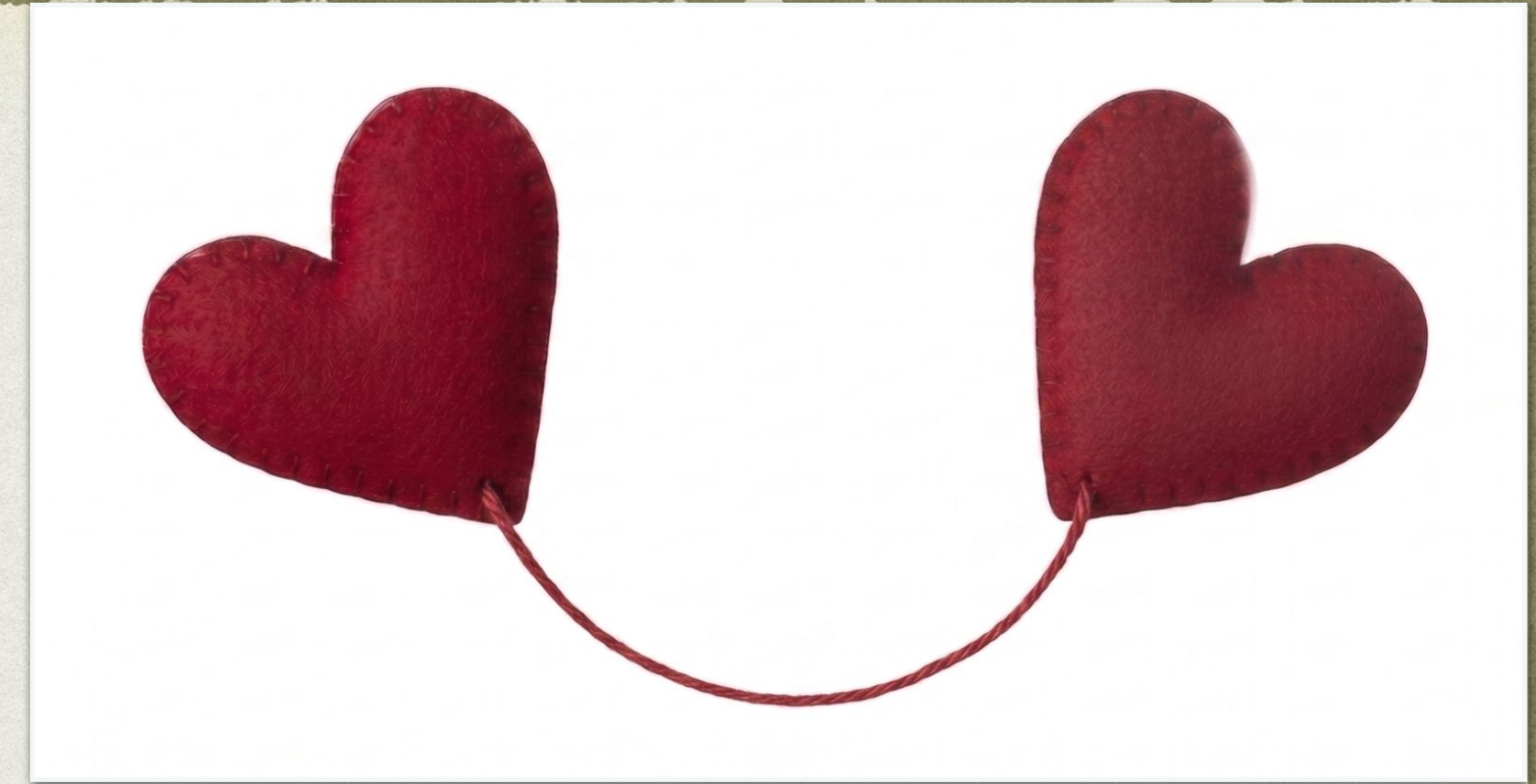
Caminho para a Empatia

**Achado precioso: Quanto mais empatia temos,
mais seguro nos sentimos.**



EMPATIA: UM DIAMANTE NO CÉREBRO

- ✓ Conexão por meio das emoções
- ✓ Cultivo do não-julgamento
- ✓ Curiosidade em conhecer, não presumir
- ✓ Habilidade que quanto mais se usa, mais se fortalece
- ✓ Capacidade de sentir o que o outro sente: reconhecer sentimentos e necessidades
- ✓ 3 tipos de empatia: Cognitiva, emocional e compassiva
- ✓ Porta de entrada da compaixão
- ✓ Autoempatia: antídoto para vergonha e auto crítica



AUTO EMPATIA

PENSAMENTOS

Tocar a cabeça e nomear as histórias, julgamentos, interpretações e crenças que carregamos

Respire profundamente!

SENTIMENTOS

Tocar o peito e nomear as sensações presentes no corpo e as emoções que sentimos

NECESSIDADES

Tocar a barriga e nomear as necessidades que estão por trás e que estão sendo expressas por meio de pensamentos e sentimentos!

Respire e concentre-se!

PEDIDOS

Com as mãos abertas para receber, nomear os pedidos para ações que surgirem da conexão com as necessidades.



EMPATIA COM O OUTRO

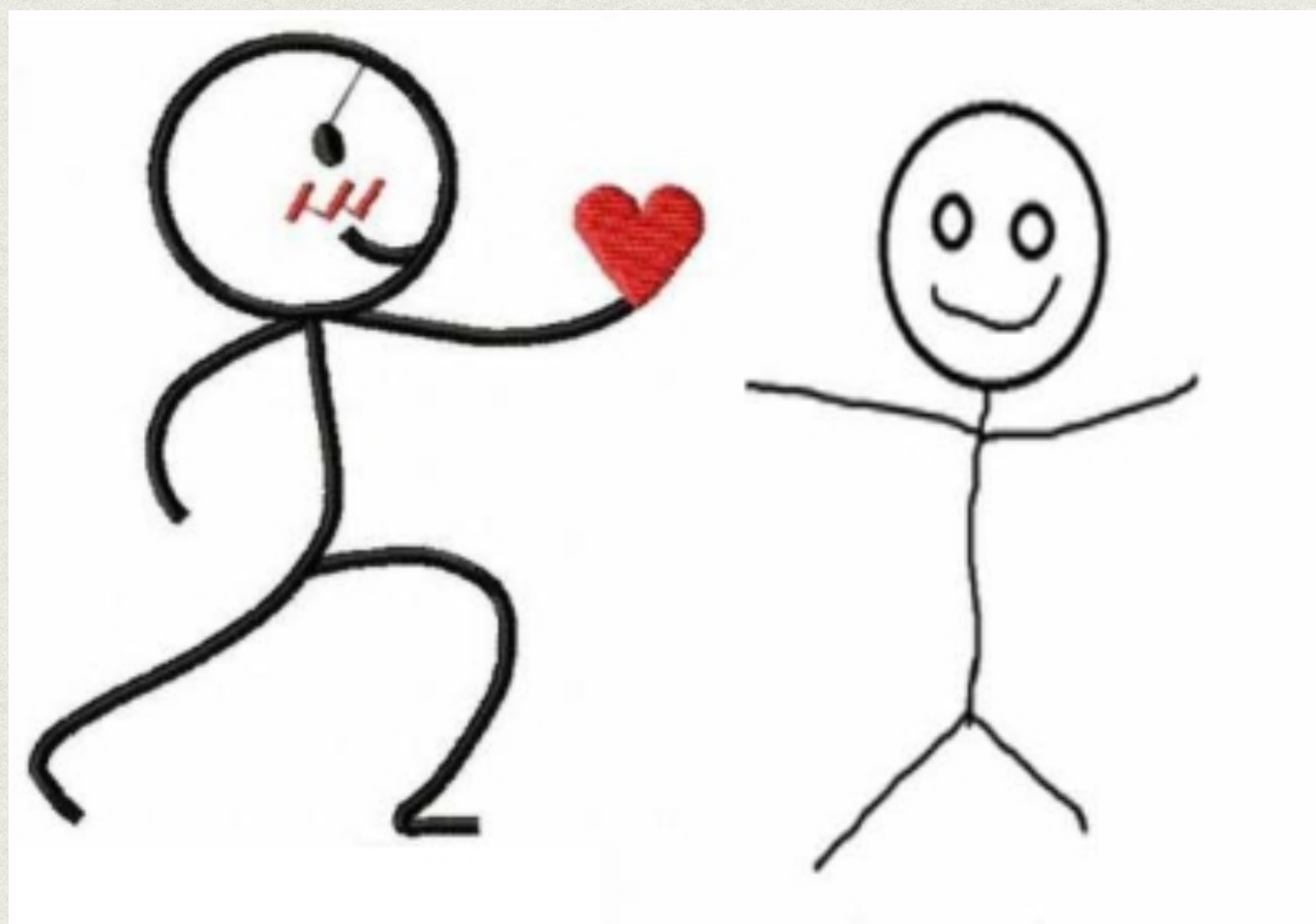
PENSAMENTOS

Tocar a cabeça e nomear as histórias, julgamentos, interpretações e crenças que possam estar relacionadas à atitude do outro

Respire profundamente!

SENTIMENTOS

Tocar o peito e nomear as sensações presentes no corpo e as emoções que possam estar relacionadas ao outro



NECESSIDADES

Tocar a barriga e nomear as necessidades que acredita que estão por trás

Respire e concentre-se!

PEDIDOS

Nomear os pedidos que o outro poderia fazer em conexão com as necessidades

O CONJUNTO CORPO-MENTE

Estudamos a relação mente-cérebro, área da neuropsicologia e da psicologia positiva.

Funciona como um sistema integrado e indivisível, em que emoções, pensamentos e estresse afetam diretamente a saúde física (causando dores, doenças, baixa imunidade) e vice-versa.



O CONJUNTO CORPO-MENTE

Emoção é energia:

Qualidade dos pensamentos
“treina” o cérebro e comanda o sentir.

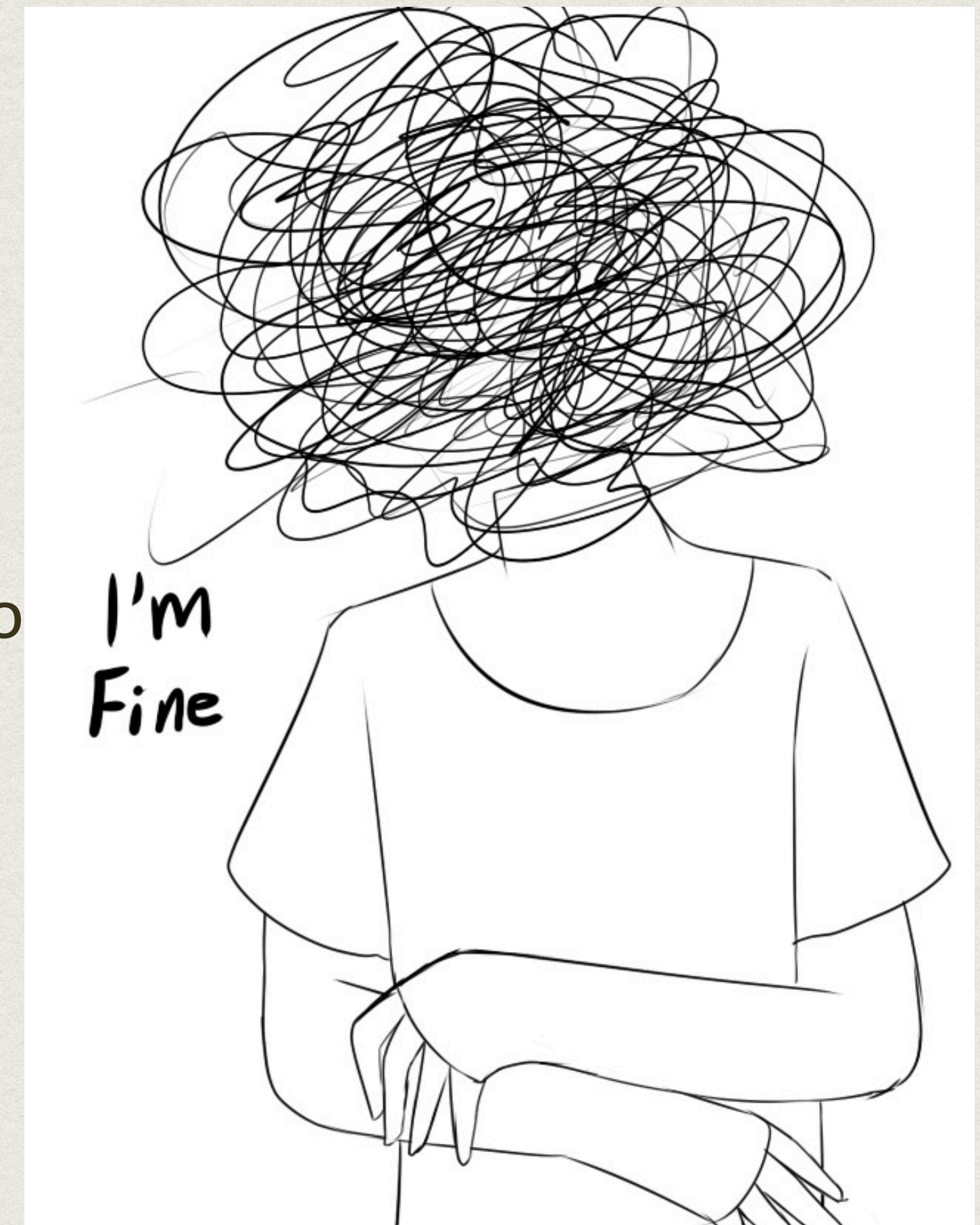
Corpo revela e responde às ondas da
emoção gerada pelos pensamentos.

Aprender a reconhecer no corpo
onde estão as emoções



RUÍDOS MENTAIS E PENSAMENTOS RUMINANTES

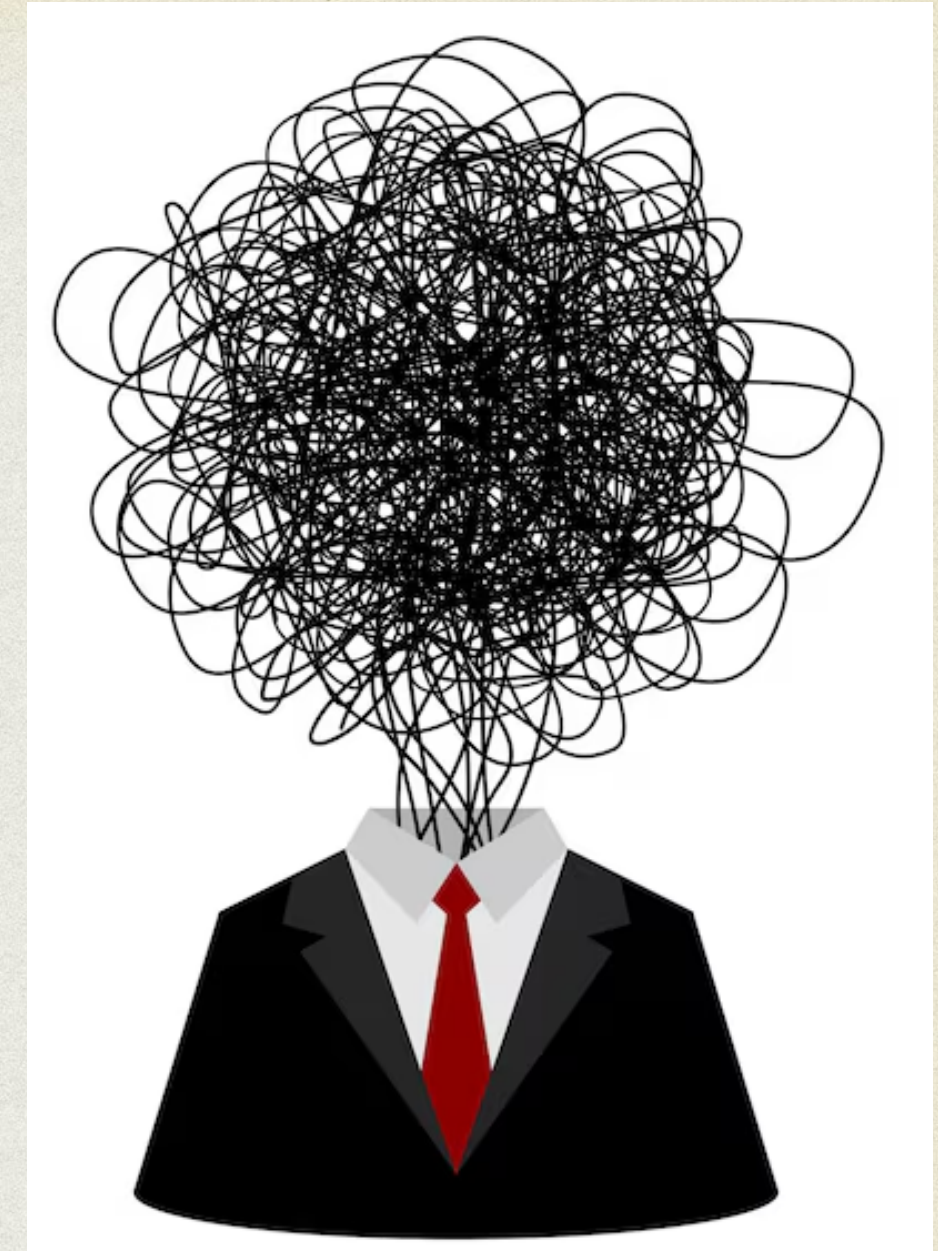
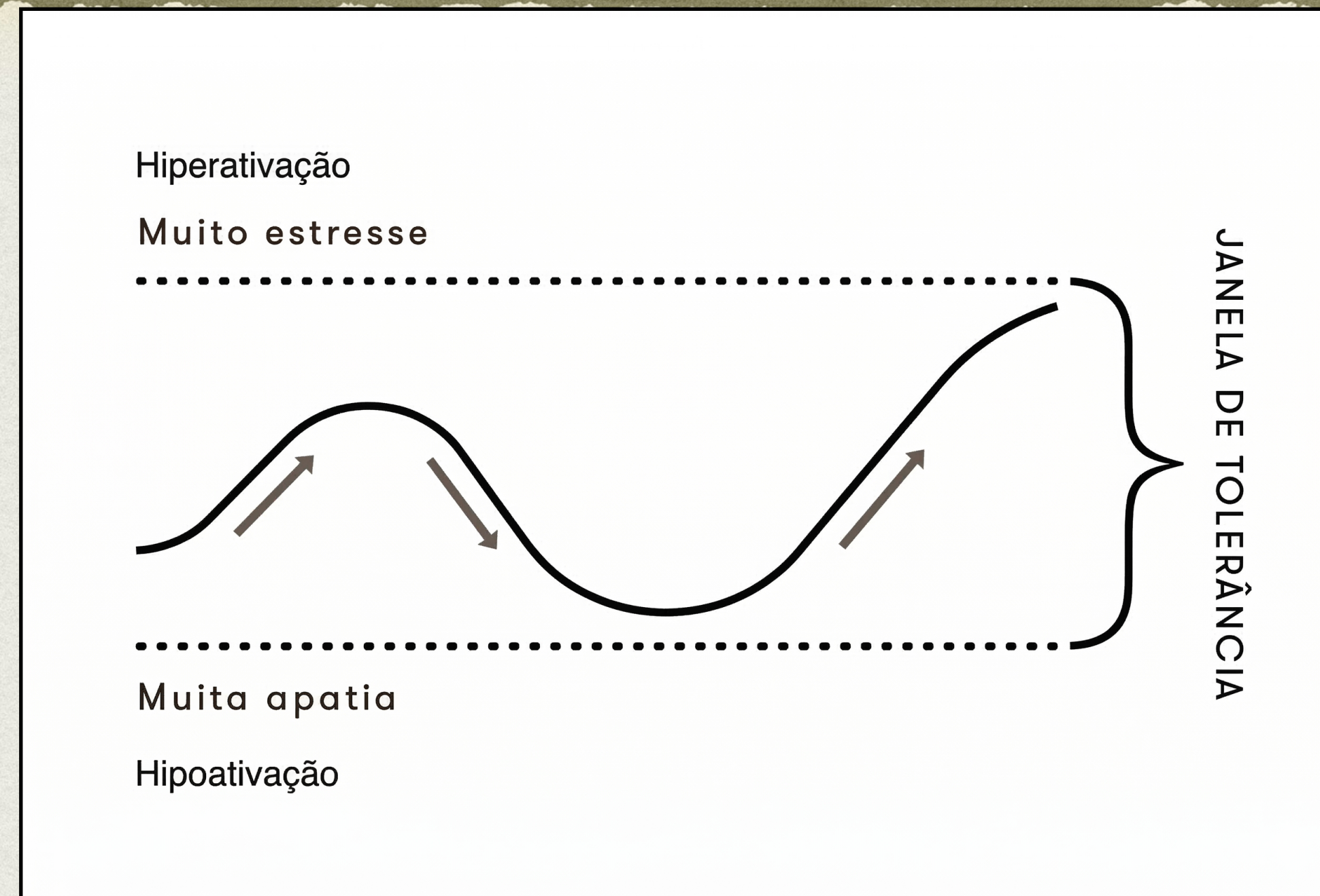
- Super ocupação do córtex
- Tomada de decisões x tarefas cognitivas exaustivas
- Limitações em processos cognitivos
- Fatores como ausência de informações completas ou entendimento
- Fonte de estresse, esgotamento, depressão
- Sentimentos como raiva, ansiedade, medo, angústia, vergonha bloqueiam o fluxo de comunicação



DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Hiperativação

- ativa mecanismo luta/fuga
- Pânico
- Ansiedade
- Aceleração



Hipoativação

- Entorpecimento
- Vazio
- Paralisia
- Apatia

BAIXO EQUILÍBRIO EMOCIONAL



Não sabem nomear o que sentem

Tem explosões e reações desproporcionais aos desconfortos

Fogem das emoções difíceis

Acreditam que estão sempre certas

Tendem a diminuir as outras pessoas

Voltam a conversa para si mesmas

Culpam os outros

Habilidades fracas para enfrentamento de dificuldade

Viciados em adrenalina

Agem com reatividade e impulsividade

AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

- Ter controle consciente: exercitar a presença
- Desidentificar do sentimento: diferenciar emoções e reações
- Usar a respiração como recurso para regular o sistema nervoso
- Identificar estresse e gatilhos
- Criar o hábito da pausa
- Fazer rotineiramente práticas regulatórias como meditação, mindfulness, registro de diários
- Enviar mensagens e comandos ao cérebro
- Praticar atividades prazerosas e relaxantes



COMUNICAÇÃO CONSCIENTE

PRESENÇA

CONFIANÇA

AMOROSIDADE

LEVEZA

COOPERAÇÃO



COMUNICAÇÃO PARA CONEXÃO

Compartilhar - pontos de encontro

Reconhecer potenciais

Estabelecer confiança

Ser bom ouvinte

Sentir e olhar de verdade

Ver além da sua perspectiva

Ver o
Ser Humano



“É DE NOSSA NATUREZA DAR E RECEBER COMPAIXÃO.

O QUE EU QUERO EM MINHA VIDA É COMPAIXÃO, UM FLUXO ENTRE MIM
MESMO E OS OUTROS COM BASE NUMA ENTREGA MÚTUA, DO FUNDO DO
CORAÇÃO.

Marshall Rosenberg



Amor" (Love), do artista ucraniano Alexander Milov

OBRIGADA!

camilagoytacaz@gmail.com