

Como a  
*Comunicação  
Não Violenta*  
(CNV) pode nos apoiar nesse  
momento de crise?

Thayna Meirelles | Juliana Maroto



A girafa é o símbolo da CNV. Escolhida por ser o mamífero terrestre que possui o maior coração.

# Índice

---

1. | Como sair do certo x errado em tempos de Coronavírus?
2. | O que é mesmo essa tal Empatia, tão necessária agora?
3. | Como acolher as emoções das pessoas ao nosso redor?
4. | Como gerenciar nossas emoções, sozinhos, na quarentena?
5. | Como gerenciar nossas emoções, no confinamento com a família?
6. | Como lidar com a pressão da produtividade na quarentena?
7. | Como pedir a colaboração do outro neste momento (por exemplo, para ele ficar em casa)?

## Como sair do certo x errado em tempos de Coronavírus?

Toda humanidade está vivendo o mesmo estímulo: a pandemia do Coronavírus. Muitas pessoas rapidamente passaram a adotar estratégias (ou seja ações) inéditas como isolamento social, home office, filhos em casa. Repentinamente, muitos de nós ESCOLHEMOS fazer isso para cuidar da nossa SAÚDE, COMUNIDADE, SEGURANÇA.

*“tudo o que fazemos é para atender uma necessidade”*

Marshall Rosenberg

Então a gente lembra disso para honrar essa mudança drástica nas rotinas como uma estratégia que cuida da vida. E a tal "prisão do isolamento" se aproxima de uma escolha para garantir algo muito importante, embora descuide de muitas necessidades.

Nesse momento, muitas **necessidades** humanas (aquilo que é muito importante para qualquer ser humano) estão desatendidas como liberdade, SEGURANÇA, sustentabilidade financeira, previsibilidade, toque, sociabilização.

Na CNV, a gente acredita que NECESSIDADES NÃO ATENDIDAS geram SENTIMENTOS DESCONFORTÁVEIS (medo, pânico, angústia, raiva). E aqui começa a nossa primeira mensagem: NÃO EXISTE SENTIMENTO NEGATIVO, ERRADO. Seus sentimentos estão te contando algo importante sobre você e sua vida.

Os sentimentos são iguais ao painel de controle do carro que te dá avisos. Se aquece o motor, piscam alertas. O freio de mão puxado acende uma luz. E a gente não ignora quando acende a luz da reserva do combustível. Mas muitas vezes não aceitamos os sentimentos desconfortáveis que nos alertam sobre algo que acontece conosco.

Como sair do certo x errado em tempos de Coronavírus?

Na CNV, acolhemos tudo o que emerge: sentimentos confortáveis e desconfortáveis!! E nesse momento, perante a pandemia, aceitamos que dentro de cada um de nós está acontecendo muito desconforto. Estamos lidando com sentimentos (medo, insegurança, raiva, pânico) em proporções talvez inéditas em nossas vidas. E manejando muitas percepções que talvez nunca tivéssemos tido tempo para parar e olhar.

E voltando à questão da mudança das nossas rotinas de vida: Ok, **escolhemos** mudar as estratégias para cuidar de necessidades muito importantes **coletivamente**, algo talvez inédito em toda humanidade. Não estamos só cuidando da nossa **AUTOPRESERVAÇÃO** mas estamos cuidando de toda **COMUNIDADE**.

Quando escolhemos a **COLABORAÇÃO**, para cuidar de mim e do outro, nem sempre eu faço a minha escolha favorita. Muitas pessoas estão trabalhando pela primeira vez em casa lidando com muitos desafios. Muitos profissionais de saúde estão se expondo ao risco da contaminação e sofrendo pela distância da família.

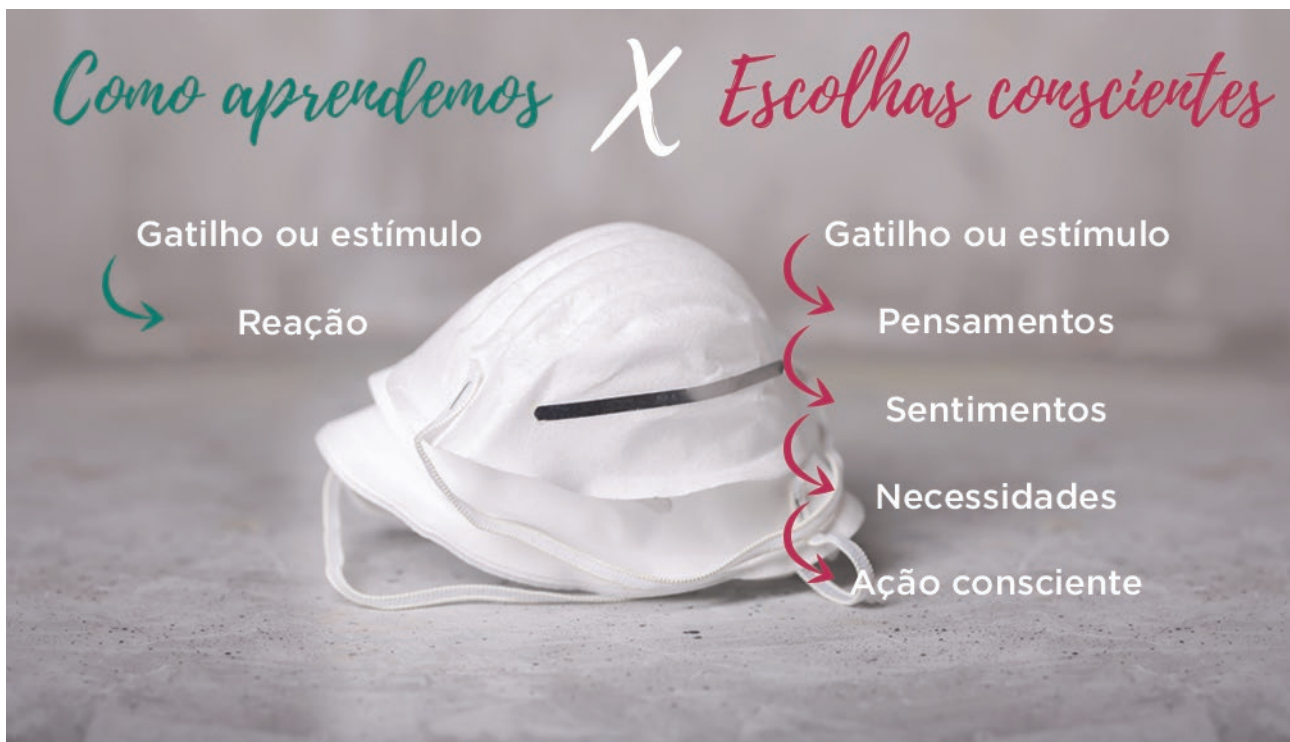
Há pessoas que possuem menos **RECURSOS** para fazerem **ESCOLHAS** em suas **ESTRATÉGIAS**. Algumas pessoas trabalham para garantir o alimento em casa. Outros já começam a ter suas rotinas alteradas pela perda do emprego, ou até de pessoas queridas que morreram na pandemia.

Há outras pessoas que estão fazendo **ESCOLHAS** como cuidar da suas vidas em algum estado de normalidade. Por exemplo, os idosos que insistem em continuar saindo de casa. Já parou para pensar do que esses velinhos estão escolhendo cuidar? Pode ser **AUTONOMIA, PAZ, LIBERDADE**.

Todos esses impactos em nossas vidas são os desdobramentos desse mesmos **ESTÍMULO** que é o Coronavírus. Observe que o estímulo é apenas o gatilho para nossas reações, que dependem de nosso repertório individual, das nossas diferenças, crenças, trajetórias de vida, recursos, etc.

Vamos lembrar que sempre aprendemos a resolver rapidamente os conflitos. Assim que acontece algo, ou seja tem um **GATILHO** ou estímulo, somos condicionados a **REAGIR**. E quando a gente reage, nossas ações nascem de nossas interpretações e opiniões, da maneira como **NÓS** vemos o mundo. E nesse momento de confinamento e de tantos riscos, está muito fácil agir assim.

Como sair do certo x errado em tempos de Coronavírus?



Para sair desse festival de treta, a CNV nos propõe olhar com acolhimento para o processo que acontece dentro de nós, a partir de um determinado estímulo:

1. Surge um GATILHO ou estímulo (algo externo que estimula em mim uma resposta)
2. Me pergunto quais são meus PENSAMENTOS (julgamentos, análises, interpretações) a respeito desta situação.
3. Me pergunto quais são os meus SENTIMENTOS diante disso que está acontecendo ou aconteceu (colocar atenção no meu corpo pode ajudar porque minhas emoções são expressas no meu corpo).
4. Me pergunto quais são as minhas NECESSIDADES (o que é muito importante para mim) que ficaram desatendidas ou ficam “ameaçadas” nessa situação (ex. respeito, colaboração, segurança).
5. Avalio em mim tudo isso (se possível, também olho esses aspectos no outro) e escolho uma AÇÃO CONSCIENTE em lugar de uma reação.

Fácil? Hum, acreditamos que com um tanto de prática fortalecemos nossa capacidade fazer tudo isso!

## O que é mesmo essa tal Empatia, tão necessária agora?

Como lidar com quem defende o fim do isolamento? Ou como convencer um idoso a ficar em casa? Como ser empático com quem ainda não se deu conta da pandemia? Como lidar com as crianças agitadas em casa?

A gente tem escutado muito essas perguntas, durante a pandemia. Parece que está muito difícil ser aceito e aceitar o outro nesse cenário de mudanças que a pandemia do Coronavírus nos trouxe. Faz sentido isso para você?

Diante de toda dor e desconforto, uma ESTRATÉGIA ou ESCOLHA para atravessar a crise pode ser oferecer EMPATIA à nossa humanidade, essa experiência que todos nós compartilhamos e que é cheia vulnerabilidade.

E o que é essa tal EMPATIA que falamos tanto? O senso comum nos diz que empatia é se colocar no lugar do outro. Mas será mesmo possível olhar o mundo através dos olhos que tem uma trajetória de vida, crenças, aprendizados completamente diferentes dos meus.

Marshall Rosenberg nos convidava a pensar a empatia como “surfando a onda do outro”. Imagina um surfista no mar. Ele fica completamente presente e atento com a intenção de deslizar junto com as ondas. Ele treina para isso e quanto mais prática, mais habilidade adquire.

Assim, gostamos de definir a Empatia como estar ao lado do outro, validando sua experiência humana. E como uma ação consciente, ela inclui um conjunto de ATITUDES a serem colocadas em prática:

*“pensar a empatia como  
“surfando a onda  
do outro””*

Marshall Rosenberg

O que é mesmo essa tal Empatia, tão necessária agora?

## Presença

O primeiro passo, é perceber o que acontece dentro de mim. Quais são as percepções expressas no meu corpo? Sinto conforto ou desconforto? Quais sentimentos estão vivos dentro de mim? Quando faço esse movimento, separo o que é meu e não tem a ver com o outro, tenho consciência. Assim, posso pedir licença ao que é meu, procurando abrir espaços internos para ver e ouvir o outro;

## Intenção

Eu mantenho a intenção de me conectar com o outro. Estamos muito aflitos para resolver as situações. Mas que tal dar um tempo? E realmente, escutar o que o outro tem a te dizer? Talvez a chance de ele colaborar com você seja maior se ele se perceber sendo ouvido e visto por você

## Atenção

Quando escutamos o outro, colocamos a nossa atenção naquilo nos conecta como seres humanos: nossos sentimentos e necessidades universais (como liberdade, autonomia, alimento, movimento...). Nossa atitude é de curiosidade pela experiência do ser humano com quem interagimos. A gente se pergunta? Hum, o que será que essa pessoa está sentindo? E o que é muito importante para ela que está com medo de perder quando se comporta dessa forma? E você pode perguntar ao outro tudo isso. Mas isso vamos ver no próximo capítulo.

## Como acolher as emoções das pessoas ao nosso redor?

De tudo que a CNV nos oferece, acreditamos que acolher o outro com empatia por meio da escuta é o que de mais valioso podemos oferecer, neste momento. Como dissemos, oferecer empatia é uma ação e pode ser aprendida, praticada e aperfeiçoada a cada dia.

*“ Oferecer empatia não tem nada a ver com concordar com a opinião do outro ”*

Para oferecer empatia a primeira coisa é estar com o outro, coloque em prática as atitudes: presença, intenção de conectar e atenção. Você pode colocar estas atitudes em ação até mesmo no silêncio, porque o mais importante é que o outro tenha a experiência de ser visto e compreendido por você. Você escuta, abre espaço e não interrompe a fala do outro. Não dá palpites, opiniões, nem muito menos busca uma solução ou oferece conselhos não solicitados. Você simplesmente está lá, com o outro. Este é o espaço que tanto falamos, onde a empatia acontece.

Quando escolher acolher alguém, esteja atento aos julgamentos que aparecem em sua mente. Provavelmente eles irão aparecer. E quando isso acontecer, coloque-os em uma prateleira e não os traga na sua fala. Remova essa barreira entre você e o outro. Quando dizemos os nossos julgamentos ao outro, a desconexão é imediata. Ninguém gosta de receber críticas ou ser rotulado. Faz sentido isso para você?

O que devo dizer então? Quando estamos oferecendo empatia, nós contamos ao outro o que escutamos ele nos dizer, literalmente. Podemos usar as mesmas palavras que escutamos ou falar com nossas próprias palavras, o importante é demonstrar ao outro que estamos tentando compreender o que ele diz, sem concordar ou discordar. Oferecer empatia não tem nada a ver com concordar com a opinião do outro, mas sim com compreender pelas lentes do outro porque ele pensa daquela maneira. Por isso é uma atitude de curiosidade.

E como atitude curiosa, nós assumimos que não sabemos de nada, mas sim que queremos saber. Assim, pedimos confirmações ao outro. Usamos expressões como: Faz sentido para você?



Como acolher as emoções das pessoas ao nosso redor?



Photo by Aarón Blanco Tejedor on Unsplash

Foi isso que você quis dizer? Entendi bem? Quem já viveu esta experiência, conhece a sensação de bem-estar que sentimos quando recebemos empatia. Além de devolver aquilo que escutamos, buscamos escutar os sentimentos e necessidades por trás do que o outro está nos contando. É o exercício que trouxemos lá no início do nosso papo: quando um familiar seu idoso diz que não vai ficar preso em casa, o que ele pode estar sentindo?

Quais podem ser suas necessidades? Provavelmente ele está experimentando frustração, incômodo, irritação e até mesmo raiva porque ficar em casa, pode estar chegando para ele como uma exigência e ele pode estar tentando cuidar da sua AUTONOMIA e LIBERDADE.

Esse é apenas um exemplo, mas o importante é lembrar que por trás de tudo que fazemos, nós e as pessoas com as quais nos relacionamos, existe a tentativa de atender necessidades humanas universais. A CNV nos convida a lembrar disso o tempo todo e se perguntar.

Você está disposto a embarcar nesta jornada?

## Como gerenciar nossas emoções, sozinhos, na quarentena?

Alguns de nós estão enfrentando o isolamento social, literalmente sozinhos em casa. Esta situação pode exacerbar nossas emoções, seja porque não lidamos bem com a solidão ou porque sentimos muita falta do contato social, do toque ou outras necessidades que parecem impossíveis de ser atendidas, em um momento como esse.

*“Acolher nossos sentimentos, os confortáveis e os desconfortáveis”*

Talvez na experiência da solidão, você receba a visita de memórias dolorosas que acreditava que estavam esquecidas para sempre. O que é um recordatório de que “varrer” nossas dores para “baixo do tapete” não faz eles desaparecerem. A CNV nos convida a ficar com tudo que é, acolher nossos sentimentos, os confortáveis e os desconfortáveis. Não é ficar chafurdando nesses sentimentos, mas investigar o que eles querem nos contar, já que são mensagens, alertas que nos contam como estão nossas necessidades.

Talvez você esteja sentindo mesmo muita falta de coisas ou de pessoas que te ajudam a atender suas necessidades no dia a dia. No olhar da CNV, estas coisas e também as pessoas são estratégias, escolhas que fazemos em nossas vidas. Acessar nossos sentimentos neste momento e novamente mergulhar em busca de nossas necessidades pode nos ajudar a organizar as emoções e pensamentos, encontrando alívio e bem-estar.

Focar nossa atenção em nossas necessidades, descobrir quais estão atendidas e quais estão desatendidas, nos permitem sair das situações, daquilo que está fora de nós e voltar nossa atenção para dentro. Encontrar nossas necessidades faz com que possamos nos conectar com a beleza delas e despertar nossa criatividade para encontrar estratégias que cuidem melhor da gente, em um determinado momento.

Como gerenciar nossas emoções, sozinhos, na quarentena?



Photo by Giulia Bertelli on Unsplash

*Que tal experimentar fazer uma busca por suas próprias necessidades?*

---

Te oferecemos a seguir um exercício de autoempatia e esperamos que possa contribuir para você se autocuidar, neste momento.

---

Como gerenciar nossas emoções, sozinhos, na quarentena?

## Prática de Autoempatia

1. Pegue uma folha de papel e uma caneta;
2. No início da folha, escreva um estímulo que você recebeu ou está recebendo durante o isolamento social e que te gera incômodo, que te desconecta. Pode ser uma situação (p.ex. não conseguir convencer seu pai idoso a não sair de casa) ou mesmo algo que você escutou de alguém (p.ex. “Não consigo conversar com você online, estou ocupada com as crianças.);
3. A seguir, escreva todos os pensamentos e julgamentos que vêm na sua cabeça, com relação a esta situação ou fala. Pode se permitir escrever qualquer coisa. É o momento de despejar sua raiva, frustração, medo, etc., em palavras;
4. Reconheça e nomeie seus sentimentos. Todos eles. Pare o tempo que você precisar para descobrir quais são eles. Neste momento, você pode recorrer à lista de sentimentos que apresentamos na página 23 e 24;
5. Identifique quais necessidades estão por trás desses sentimentos. O que você está tentando cuidar? O que é realmente importante para você que ficou descuidado na situação ou quando você escutou essa fala? Para te ajudar com o vocabulário, você pode recorrer a lista de necessidades que apresentamos na página 25;
6. Agora que você identificou algumas necessidades, escolha uma delas. Aquela que é a mais importante, diante da situação. Se for preciso, retome a situação ou fala, passe pelos pensamentos, sentimentos e conecte-se com a necessidade mais viva. Quando encontrá-la, sublinhe, circule, destaque-a de alguma maneira.

Como gerenciar nossas emoções, sozinhos, na quarentena?

## *Meditando na necessidade*

---

Agora que você já tem sua necessidade, feche os olhos e busque se conectar a ela.

Busque um local silencioso, e enquanto respira, repita mentalmente a sua necessidade, deixe fluir os pensamentos e memórias que vierem.

Como está esta necessidade em sua vida?

Talvez ela tenha ficado desatendida na situação que você pensou, mas esteja cuidada em outras situações ou relações que você cultiva.

Talvez você possa celebrar se dar conta disso.

Talvez, você perceba que em diferentes situações, ela está descuidada.

Talvez você se conecte com a importância de fazer algo para cuidar melhor desta necessidade.

Seja qual for sua percepção, deixe vir. Escute-se, fique neste espaço por um tempo, por algumas respirações. Sugerimos de 5 a 10 minutos.

Depois, abra os olhos e registre, em seu papel, sua experiência durante a meditação.

Não há um lugar certo a se chegar. Cada prática, de cada pessoa, e a cada vez que você fizer este exercício será diferente. Apenas se permita, pratique e acolha o que vier.

Desejamos de coração que esta prática possa contribuir com a sua vida, durante o isolamento social e sempre!



## Como gerenciar nossas emoções, no confinamento com a família.

Nesse momento, fomos todos chamados a nos recolher ou adotar o isolamento social. Existem pessoas passando esse recolhimento com seus parceiros, filhos, pais, amigos. Muita gente convivendo com várias gerações da família numa mesma casa.

*“ Quando a emoção está alta, a inteligência está baixa ”*

O ritmo do cotidiano está mais lento sem a ida ao trabalho, à escola, a rotina na academia, a saída de lazer. Estamos todos cotidianamente passando mais tempo uns com os outros. Para muitas pessoas essa convivência prolongada é inédita. E tornou-se uma oportunidade (e para alguns é um desafio) de olhar e escutar quem compartilha a vida ao seu lado.

Todos juntos estamos lidando com mais medo, insegurança, ansiedade e frustração. No caso das crianças, muitas pela primeira vez estão se deparando com tais sentimentos. Estamos sem poder fazer muitas atividades que cuidam do nosso bem-estar como encontrar os amigos, brincar ao ar livre, dar longos passeios. Vários de nós encarando ainda o desafio da falta de espaço, em casas pequenas, sem quintal. Estamos todos em luto, que no olhar da CNV, é uma necessidade humana de elaborar perdas ou o encerramento de ciclos ou mesmo o fato de não poder usar nossa estratégia favorita em um determinado momento (o que certamente todos estamos enfrentando).

Estamos sendo chamados à nossa AUTORRESPONSABILIDADE e colaboração. Não é possível delegar as tarefas como cuidar das crianças, limpar a casa, alimentar a família. Ainda há quem tente manter o home office junto com o tal homeschooling. Todas estratégias inéditas que podem gerar sentimentos de stress, cansaço, em que precisamos nos apoiar para nos cuidar. Tudo isso em meio à instabilidade financeira, entre quem perdeu parte ou até mesmo toda a renda ou está com muito medo de perder.

Como gerenciar nossas emoções, no confinamento com a família.

A gente fala na Konekti: quando a emoção está alta, a inteligência está baixa. Ou seja, quando estou cheio de sentimentos, eu reajo aos estímulos que o outro pode me trazer com pouca consciência, e conseqüentemente pouco cuidado. E com sentimentos transbordando no isolamento, reunimos as condições favoráveis para muitas discussões e brigas. A lembrança disso pode nos ajudar a respirar fundo, antes de reagir.

A pandemia está nos colocando diante de uma reflexão sobre nossas escolhas. A escolha de estar junto à determinado parceiro, de ter filhos, de viver junto aos pais ou a um amigo. Tudo agora pode ser visto desde uma grande lente de aumento.

Além das relações humanas, estamos nos deparando com a sustentabilidade de nossos estilos de vida. Talvez não será mais possível garantir a ordem na casa como antes. Ou vamos precisar rever a maneira como nos alimentamos sem o restaurante por quilo ou com uma renda menor, ou sem aquela ajuda que tínhamos na cozinha. Além de sermos convidados a refletir sobre o tipo de educação que desejamos para nossas crianças e jovens. É um momento de trabalhar a nossa ACEITAÇÃO sobre as mudanças que estão ocorrendo. Talvez, elas não me agradem, mas é possível que o estilo de vida a qual eu estava acostumado não volte a existir por um bom tempo.

Talvez, encontrar-se intensamente com as escolhas que você fez no passado, neste momento, te gere um incômodo ou mesmo arrependimento de tê-las feito. A CNV nos apoia a olhar para elas e compreender o que estes sentimentos estão nos contando. Você pode usar o seguinte exercício para compreender e lidar com estas escolhas do passado:

*1.*

---

Reconheça uma de suas escolhas que te incomoda ou da qual você se arrepende;

---

*2.*

---

Identifique quais outros sentimentos surgem quando você pensa na escolha que fez e no que está enfrentando. Talvez você esteja triste ou frustrado;

---

*3.*

---

Identifique quais de suas necessidades não estão sendo atendidas por trás destes sentimentos. Por exemplo, você pode perceber que, nesse momento, você não encontra abertura para o diálogo ou a conexão que gostaria de ter em sua relação com o parceiro ou parceira que escolheu.

---

Como gerenciar nossas emoções, no confinamento com a família.

Em seguida, você vai recordar porque fez esta escolha. Por exemplo, quando decidiu compartilhar a vida com outra pessoa. Pergunte-se quais necessidades estava cuidando? De quais necessidades esta relação ainda cuida? Talvez ela te trazia ou ainda te traz cuidado, amor, toque, etc. (faça sua própria lista).

Ao reconhecer as necessidades que estão desatendidas e as que estão atendidas pelas escolhas que fizemos, colocamos em uma balança e observamos a distribuição do “peso”. Assim, podemos pensar se aquilo que escolhemos ainda faz sentido. Podemos escolher novamente com mais consciência. Podemos nos sentir felizes, celebrar e acolher as escolhas que fizemos ou podemos perceber que queremos fazer escolhas diferentes. Acessar nossas necessidades nos devolve o poder pessoal e a consciência de que somos as responsáveis por encontrar estratégias que cuidem de nossas próprias necessidades.

Sobre nossa convivência diária com outras pessoas, neste momento, o convite da CNV é experimentarmos a VULNERABILIDADE. No senso comum, essa palavra nos remete à fraqueza, fragilidade, algo a ser evitado. Na comunicação não violenta, vulnerabilidade é contar ao outro de maneira autêntica os meus sentimentos e quais necessidades minhas estão atendidas ou não. É através dessa expressão que conexões mais profundas e verdadeiras com o outro acontecem.

Mesmo com as crianças, parece “mágica”, quando eu conto a elas como me sinto, além das minhas armaduras de força, elas percebem que também têm um espaço seguro na relação para se expressar. E além de eu me mostrar, também passo a ver o que acontece dentro do outro. Talvez eu possa vislumbrar que o que eu julgo apatia e o silêncio dos meus colegas de isolamento sejam suas maneiras de lidar com a depressão, angústia e preocupação. Isso aumenta a minha capacidade de sentir COMPAIXÃO pelo outro.

Alguém precisa dar o primeiro passo em direção ao outro com coragem para se mostrar, para aumentarmos a nossa abertura para o DIÁLOGO. E a beleza de tudo isso é que podemos nos apoiar emocionalmente nesse momento desafiador e ganhar profundidade em nossas relações. A vulnerabilidade também aumenta as chances de o outro querer colaborar conosco, mas isso veremos em um capítulo mais adiante



## Como lidar com a pressão de produtividade na quarentena?

Em isolamento social, a fronteira espacial que havia entre nossas demandas e afazeres pessoais, familiares, domésticos, profissionais, educacionais, deixou de existir. Vivemos o desafio de adequar o cumprimento de nossas atividades à reclusão em nossos lares.

Essa realidade nos coloca diante da necessidade de APRENDIZAGEM de novas estratégias para colocar movimento na vida, o que pode gerar ansiedade, insegurança e cansaço.

*“Conectar para depois resolver”*

E nesse momento, a gente se dá conta de como sempre temos muita pressa de resolver as coisas. A gente vai para uma reunião de trabalho transbordando de sentimentos desconfortáveis e comumente tentamos ignorá-los. Ou nos propomos a tomar uma decisão conjunta com outras pessoas sem saber como elas estão, naquele momento. Decidimos convencer alguém de algo sem antes conversar com essa pessoa. Não nos damos tempo para conectar conosco e com o outro. O resultado? Nossas escolhas acabam cuidando pouco de todo mundo e nossas relações ficam superficiais e povoadas por conflitos.

Estamos bastante acostumados em conviver com a valorização social da produtividade. Você já deve ter visto por aí ofertas de conteúdos com a seguinte chamada: como manter a produtividade na quarentena, como ser produtivo no home office, mantendo a produtividade dos estudos em casa etc. Para a comunicação não violenta, produtividade é apenas uma estratégia, ou seja uma maneira de agir para atender necessidades humanas universais como: sustentabilidade financeira, contribuição, movimento, eficácia (chegar ao melhor resultado), eficiência (chegar ao resultado no melhor tempo) e muitas outras.

Produtividade não é uma necessidade humana. E esse aprendizado ajuda a nos dar mais clareza para diminuir ao menos as nossas cobranças internas, ou aqueles pensamentos recorrentes: ah! eu deveria estar trabalhando mais, eu tinha que entregar mais resultados, eu poderia estar usando melhor meu tempo. Todas essas expressões (deveria, tinha que, poderia) geram desconexão com

Como lidar com a pressão de produtividade na quarentena?

aquilo que é importante para nós. Que tal contemplar o que você está cuidando agora que impede a sua produtividade?

Talvez você esteja dedicando mais tempo para o CUIDADO da sua família com todos em casa, as crianças em homeschooling, os parceiros dividindo espaços todo o tempo. Ou você está tentando descobrir novas maneiras de manter a ORDEM dos espaços de convivência. Investindo mais horas para cozinhar o seu ALIMENTO. Ou descansando mais para garantir o seu BEM-ESTAR em meio a toda sensação de insegurança que a pandemia tem nos trazido.

E no trabalho em home office, tem muita gente reaprendendo a executar suas tarefas. Muitas pessoas lidam com a DESCOBERTA das ferramentas tecnológicas de interação à distância. Tem gente reelaborando as maneiras de manter a MOTIVAÇÃO no trabalho sem a companhia presencial dos colegas e a interação com os chefes. Muitos líderes investigando maneiras de manter uma COMUNICAÇÃO eficiente com suas equipes. Sem contar aqueles que estão tentando ter CLAREZA de como manter seus negócios e trabalhos com a nova realidade que se apresenta.

Ao tomar consciência das necessidades que você está cuidando, você tem maior poder pessoal para fazer ESCOLHAS conscientes sem sentir culpa. E com tantas novas estratégias que estamos sendo chamados a elaborar, é o momento de soltar o pensamento estático do certo X errado. Estamos todos experimentando uma nova realidade. Manter a ABERTURA para o processo inédito que vivemos pode contribuir para nosso equilíbrio.

Nesse momento, mais do que nunca lembre-se desse mantra Konekti: conectar para depois resolver. Não adianta ignorar que somos SERES HUMANOS e estamos vivendo um cenário inédito, desde que a pandemia chegou ao Brasil. Muitos de nós estamos cheios de sentimentos desconfortáveis. Tentando elaborar o luto de expectativas ou de situações que mudaram repentinamente. Lidando com escolhas difíceis. O melhor que podemos fazer é nos acolher.

Antes de começar o seu dia de trabalho ou estudos, que tal perguntar para o seu colega, chefe ou professor como ele vai e parar para ouvir o que ele tem a dizer? Contar para o outro como você está, sem medo do que ele vai pensar. É provável que ele esteja sentindo o mesmo. Quem está falando lá do outro lado? E qual sentimento está falando por você? Essa abertura para escutar com atenção e falar com autenticidade "despressuriza" nosso estado interior e nos conecta com o que é mais importante em cada um de nós. Ela aumenta as nossas chances de encontrar clareza, apoio e colaboração para cuidarmos das nossas necessidades.

## Como pedir a colaboração do outro neste momento (por exemplo, para ele ficar em casa)?

A Internet e os grupos de Whatsapp estão inundados por memes e piadas de idosos tentando fugir das próprias casas. E muitas mensagens têm circulado entre nós, neste momento, como por exemplo “você não pode sair de casa”, “não seja irresponsável” etc.

*“ Pedir algo é um convite para que o outro possa colaborar ”*

Mas você já se perguntou ou já checou com você mesmo, como se sente ao receber este tipo de mensagem? Elas soam para você como pedidos ou como exigências?

Todos os seres humanos, seja criança ou idoso, compartilham necessidades humanas. E quando escutamos o que nos parece ser uma exigência, imediatamente tendemos a defender nossa AUTONOMIA, LIBERDADE e capacidade de fazer ESCOLHAS. Ninguém quer obedecer. Assim, quando recebemos uma “ordem”, costumamos adotar um de dois possíveis caminhos, igualmente trágicos:

1. Eu me submeto e obedeço por medo, culpa ou vergonha, mas com um custo grande para a relação que um dia, mais cedo ou mais tarde, será cobrado;
2. Eu me rebelo e, para preservar minha autonomia e liberdade, não atendo à ordem recebida, me nego a contribuir com o que foi solicitado.

Como pedir a colaboração do outro neste momento (por exemplo, para ele ficar em casa)?

Desta forma, a maneira como pedimos a colaboração de alguém importa e muito e influencia diretamente na vontade que o outro tem de contribuir conosco. Na CNV, pedir algo é um convite para que o outro possa colaborar para tornar nossa vida mais maravilhosa, para que possa contribuir para atender às NOSSAS necessidades.

Para fazer um pedido, primeiro é preciso expressar-se com VULNERABILIDADE. Ou seja, contar como nos sentimos e o que é importante para nós, qual ou quais são as minhas necessidades que estou tentando atender. E em seguida, dizemos que gostaríamos de ter o apoio, a colaboração do outro para cuidar disso, incluindo um pedido de ação concreta e positiva que o outro pode vir a fazer para tornar nossa vida mais maravilhosa.

Nossa sugestão no momento de fazer o pedido é usar a fórmula POPROCÓ (inspiração Movimento Lab60+):

### POsitivo

Ao invés de falar para o outro o que não deve fazer, sou assertivo e indico o que quero que ele faça. Além de não gostarmos de ouvir não, nem sempre compreendemos o que o outro quer com o pedido na negativa. Por exemplo, se estou incomodada com o barulho e peço ao meu filho para não gritar. Ele silencia e liga a televisão em volume super alto. Um pedido positivo, neste exemplo, poderia ser: meu filho, estou sentindo dor de cabeça, que tal ajudar a mamãe melhorar fazendo silêncio ou fazendo sons baixinhos até que minha cabeça pare de doer?

### PROpositivo

O meu pedido conta ao outro com clareza e especificidade o que ele pode fazer para colaborar com minha vida descrevendo: o que fazer, como fazer, quando e onde.

### COLaborativo

Aqui eu trago a minha vulnerabilidade, tomando o cuidado de contar os MEUS sentimentos e necessidades. Não adianta dizer que a sua necessidade é a saúde do outro, por que ele vai pensar lá no fundo: mas eu sei o que é melhor para minha saúde! Você pode sim checar como chega o seu pedido para a pessoa. E se ela fala não para você, perguntar do que ela está cuidando que é mais importante para ela. Esse é o momento da colaboração e construir estratégias conjuntamente.

Como pedir a colaboração do outro neste momento (por exemplo, para ele ficar em casa)?

Observe um exemplo de pedido sobre o que conversamos no início deste capítulo que inclui todos estes elementos:

*Pai e mãe, estou com medo e preocupada com a saúde de vocês, com a pandemia do Coronavírus. Vocês são importantes para mim. Não quero que nada aconteça com vocês porque vocês enchem minha vida de amor, cuidado, companhia e proteção. Não quero perder tudo isso, não saberia lidar, seria muito triste e difícil para mim. Por isso gostaria que ficassem em casa, enquanto durar tudo isso. Estou disposta a ajudar com o que vocês precisarem para que não precisem sair. Vocês podem fazer isso? Podem ficar em casa? Como é para vocês escutar esse pedido?*

E repare que ao final do pedido, também checamos como esse pedido chega do outro lado. Isso demonstra que nos importamos também com as necessidades do outro e nos abrimos a escutar um não, o verdadeiro desafio de fazer pedidos pela CNV. O pedido feito desta maneira aumenta a chance do outro querer colaborar comigo, mas não garante essa colaboração, afinal o outro também é um ser humano livre e que pode fazer suas próprias escolhas, assim como nós e como você.

Receber uma resposta negativa não significa que o outro não quer colaborar conosco, mas significa que o outro está dizendo sim para algo que é mais importante para ele, neste momento. Se pudermos escutar e olhar com curiosidade para o recebimento de um não, abrimos a possibilidade de diálogo que, por sua vez, pode despertar a criatividade para a construção de estratégias conjuntas. Assim, a resposta negativa é um convite à colaboração. E escolher se relacionar a partir da CNV é escolher cuidar de nós enquanto cuidamos do outro, é escolher conexão, comunidade e colaboração.

*“ Bem-vindos à jornada! ”*

# Mensagem final

---

Esperamos que você tenha desfrutado deste material! Escrevemos tudo com muito carinho e intenção genuína de contribuir com você, em meio a essa crise e toda a oscilação de sentimentos que estamos enfrentando. Estamos juntos nessa!

O texto é resultado do curso gratuito oferecido por nós Como a CNV pode nos apoiar neste momento de crise? Ele reúne o que discutimos com muitas pessoas ao longo de uma semana. Esse material também teve a contribuição de nossos parceiros: Augusto Bernardes, Daniela Ferrari, Leandro Correia e Marcilene Sousa. Somos muito gratas a vocês que colaboram para tornar nosso trabalho mais maravilhoso!

E seguiremos por aqui, trabalhando, vivendo e compartilhando a CNV por um mundo onde cada uma ou cada um de nós possa ser quem é e não sentir-se só.

É um prazer ter a sua companhia! Vem fazer parte da nossa rede!

O que oferecemos:

- Curso de Comunicação Não Violenta: Introdução e Aprofundamentos
- Consultoria e Treinamentos em Empatia, Comunicação Não Violenta e Resolução de Conflitos para organizações (empresas, escolas, institutos culturais)
- Atendimento Individual: escuta transformativa e preparo de conversas difíceis

Para saber mais:

Segue a gente no Instagram: [@cnvkonekti](#)

Conheça nosso site [www.cnvkonekti.com](http://www.cnvkonekti.com)

Ou manda um e.mail: [ola@cnvkonekti.com](mailto:ola@cnvkonekti.com)

A gente vai adorar receber um feedback seu e seguir compartilhando o que a gente faz por aqui com você!

Abraço konektados,

*Thayna e Juliana*



## Como nos sentimos quando nossas necessidades não estão sendo supridas?

---

Abatido	Desconfortável	Instável
Aflito	Desconsolado	Intrigado
Agitado	Desencantado	Irado
Alarmado	Desencorajado	Irritado
Amargurado	Desesperado	Melancólico
Amedrontado	Desinteressado	Monótono
Angustiado	Desligado	Nervoso
Ansioso	Desnortado	Perplexo
Apagado	Desprezado	Perturbado
Apático	Distante	Pesado
Aprensivo	Enjoado	Pessimista
Arrependido	Envergonhado	Preguiçoso
Assombrado	Estimulado	Preocupado
Assustado	Exausto	Relutante
Chateado	Frustrado	Ressentido
Ciumento	Furioso	Sensível
Com medo	Hesitante	Sobrecarregado
Confuso	Horrível	Sonolento
Contrariado	Hostil	Sozinho
Culpado	Impaciente	Surpreso
Deprimido	Incomodado	Tenso
Desamparado	Indiferente	Triste
Desanimado	Infeliz	Zangado
Desapontado	Inquieto	
Desconfiado	Insatisfeito	



## Como nos sentimos quando nossas necessidades estão sendo supridas?

---

Afetuoso	Esperançoso	Realizado
Agradecido	Esplêndido	Refrescado
Alegre	Estimulado	Relaxado
Aliviado	Exaltado	Revigorado
Amigável	Excitado	Satisfeito
Amoroso	Expansivo	Seguro
Animado	Exuberante	Sensível
Atônito	Exultante	Sereno
Bem-humorado	Fascinado	Surpreso
Brilhante	Feliz	Tocado
Calmo	Glorioso	Tranquilo
Caloroso	Grato	Útil
Confiante	Inspirado	Vivo
Contente	Interessado	
Corajoso	Jovial	
Curioso	Livre	
Deslumbrado	Maduro	
Despreocupado	Maravilhoso	
Divertido	Muito feliz	
Emocionado	Orgulhoso	
Encantado	Otimista	
Encorajado	Ousado	
Energético	Pacífico	
Entusiasmado	Quieto	
Envolvido	Radiante	





## Que necessidades compartilhamos?

---

Aceitação	Contribuição	Intimidade
Acolhimento	Criatividade	Liberdade
Afeição	Descanso	Luto
Amor	Diversão	Movimento
Apoio	Diversidade	Nutrição
Apreciação	Empatia	Ordem
Aprendizado	Entendimento	Paz
Atenção	Equilíbrio	Pertencimento
Autenticidade	Escolha	Presença
Autoestima	Escuta	Privacidade
Autonomia	Espaço	Propósito
Aventura	Estabilidade	Proteção
Beleza	Expressão	Reconhecimento
Bem-estar	Gratidão	Relaxamento
Carinho	Harmonia	Respeito
Celebração	Honestidade	Saúde
Clareza	Humor	Segurança
Compaixão	Igualdade	Sentido
Companhia	Inclusão	Significado
Compreensão	Independência	Suporte
Comunidade	Individualidade	Toque
Conexão	Iniciativa	Tranquilidade
Conforto	Inspiração	Verdade
Conhecimento	Integração	Vulnerabilidade
Consideração	Integridade	

## Konekti significa

# Conectar

Nascemos como uma consultoria focada na construção de vínculos e resolução de conflitos por meio de abordagens como a comunicação não violenta. Hoje somos uma rede multidisciplinar de pessoas engajadas a se transformar, a realizar e a compartilhar uma vida com mais Conexão. Estamos juntas nos apoiando e apoiando nossos clientes, diariamente, a viver vidas e relacionamentos mais significativos, nos mais diversos ambientes. Esse é o nosso diferencial e nossa missão.

## Quem somos



**Thayna Meirelles**  
Sócia-fundadora da Konekti.  
Especialista em Empatia e CNV com treinamento pelo Centro internacional de Comunicação Não-Violenta. Doutora pela USP. Mediadora, Facilitadora de diálogo e de Círculos Restaurativo.



**Juliana Maroto**  
Sócia-facilitadora da Konekti.  
Especialista em Empatia e CNV com treinamento pelo Centro internacional de Comunicação Não-Violenta. Pós-graduada pela UNICAMP. Seu tema favorito na CNV é a autocompaixão.



**Daniela Ferrari**  
Consultora-Facilitadora da Konekti, especializa na área Educacional. Com treinamento em Comunicação Não-Violenta voltado à Educação, desenvolve projeto com CNV para jovens e escolas.