

Exercício de Autoconexão

da Comunicação Não Violenta

Empatia para mim

Para este exercício, pense em alguma situação específica. Pode ser uma conversa difícil que já aconteceu e você gostaria de compreender melhor, ou algum conflito em andamento que você queira transformar.

Pegue papel, caneta e as listas de apoio à prática da CNV que estão nas últimas páginas deste material.

Reserve um momento que você saiba que terá alguns minutos de privacidade.

*Este exercício pode ter um melhor aproveitamento se você tiver conhecimentos básicos sobre os componentes e distinções chave da CNV. [Clique aqui para acessar os e-books que podem te apoiar.](#)

1. Escreva o contexto da situação em 1 frase:

Ex: A reunião de ontem com o João.

2. Escreva uma observação específica, algo que alguém falou ou fez que você não gostou, que não funcionou para você. (Descreva de forma neutra, como se uma câmera estivesse filmando ou gravando).

Ex: O João disse para mim “é culpa sua que os clientes não estão satisfeitos”.

3. Escreva todas as suas avaliações, julgamentos, críticas, acusações, opiniões. Solte os cachorros, para que você possa escutá-los e acolhê-los.

Ex: Ele é muito irresponsável... Ele sempre joga as coisas para cima de mim... Ele nunca se coloca como parte do problema....

4. Quais são as sensações que aparecem no seu corpo? Respire fundo, feche os olhos e procure expressar em palavras.

Ex: Respiração curta, aperto na mandíbula, tensão nas costas, dor no estômago.

5. Quais são os sentimentos que surgem ao se conectar com a situação? Respire fundo, feche os olhos, coloque suas mãos sobre o peito, e procure expressar em palavras. Obs: Lembre-se que sentir não é um processo intelectual. Procure investigar o que há por trás da raiva, caso seja a única emoção a surgir.

Ex: Com raiva, magoada, com medo, triste.

6. O que é profundamente importante para você em relação a essa situação? O que o seu coração mais quer? Quais são as necessidades humanas universais ou valores não atendidos? Respire fundo, feche os olhos, coloque suas mãos sobre o abdômen, e faça essa investigação interna.

Ex: Eu gostaria que nos apoiassemos quando os problemas surgirem (necessidades de apoio, suporte, parceria). Que conseguíssemos conversar (necessidade de conexão). Que minhas ideias fossem consideradas (necessidades de ser escutada, de consideração).

7. O que você poderia pedir (para si, para o outro, ou para um terceiro) que atendesse suas necessidades? Não tente solucionar todo o problema através de uma única ação, mas pense num pedido que te colocaria um passo à frente em direção às suas necessidades.

Ex: Eu gostaria que eu e meu sócio tivéssemos uma conversa juntos com um mediador de conflitos. Eu quero fortalecer a minha habilidade de comunicação, e para isso, vou me capacitar.

Com a clareza necessária sobre o que se passa dentro de você, as tensões internas diminuem, dando espaço para que venha a lucidez necessária capaz de tratar o conflito de forma colaborativa (e não de forma competitiva).

Pensar sobre o que está vivo em você é um primeiro passo essencial. Mas pensar sobre o que pode estar se passando no outro te prepara para um diálogo muito mais construtivo. Agora faremos o exercício de autoconexão oferecendo empatia para o outro.

Exercício de Autoconexão: Empatia para o outro

1. Pense em uma frase que você imagina que o outro irá te dizer, uma mensagem que é difícil para você escutar, pois carrega julgamentos ou acusações. Escreva esta frase.

Ex: A culpa é sua por não termos clientes.

2. Escreva uma observação específica, algo que o outro possa ter escutado ou visto que o fez pensar daquela forma.

Ex: Imagino que o João deve ter escutado um cliente dizendo que iria realizar o serviço em outro lugar.

3. O que o outro deve estar sentindo nessa situação?

Ex: Imagino que o João deva estar com raiva e preocupado

4. O que deve ser profundamente importante para o outro em relação a essa situação? O que será que o coração dele mais quer? Quais são as necessidades humanas universais ou valores não atendidos dele?

Ex: Imagino que ele gostaria de ter segurança financeira, para garantir o sustento e segurança de sua família.

5. O que você imagina que teria que acontecer para que ele tivesse suas necessidades contempladas? Para ele se sentir melhor?

Ex: Será que ele gostaria de conversar comigo sobre estratégias para melhorar a qualidade do treinamento da equipe?

O objetivo do exercício não é analisar o outro, nem invadir sua privacidade, nem ir para uma conversa real para conferir se você acertou as hipóteses.

O objetivo é apenas imaginar o que está vivo no outro, sem julgamentos. É exercitar o alongamento dos nossos músculos da curiosidade genuína, da empatia. É aprimorar a nossa capacidade de olhar para além do nosso próprio umbigo. De buscar a humanidade que mora não apenas dentro de mim, mas também dentro do outro, que, com frequência, me esqueço que é um ser humano também.

Sentimentos

Lista sugestiva de palavras que expressam sentimentos

Como podemos nos sentir quando temos necessidades <u>não</u> atendidas:	Como podemos nos sentir quando temos necessidades atendidas:	Pseudo-sentimentos (palavras disfarçadas de sentimentos):
aborrecido frustrado impaciente com raiva irritado furioso indignado transtornado confuso dividido perdido distante entediado indiferente distráido ansioso com medo preocupado desconfiado em luto magoado solitário triste abatido desanimado desapontado arrependido cansado estressado exausto vulnerável envergonhado inseguro frágil impotente sensível com ciúmes com inveja	amoroso carinhoso compassivo admirado interessado atento curioso encantado maravilhado fascinado contente alegre animado feliz encorajado esperançoso inspirado motivado otimista grato agradecido emocionado comovido em paz calmo confortável relaxado satisfeito extasiado maravilhado entusiasmado aliviado revigorado renovado forte empoderado orgulhoso	abandonado abusado acusado ameaçado atacado criticado desconsiderado enganado humilhada ignorado incompreendido intimidado manipulado negligenciado pressionado provocado rebaixado rejeitado sobrecarregado traído

Necessidades

Lista sugestiva de palavras que expressam necessidades humanas universais

sustento	inspiração	generosidade
saúde	equilíbrio	harmonia, paz
abrigo	tranquilidade	acolhimento
alimento	amor	inclusão
descanso	cuidado	reciprocidade
vitalidade	afeto	parceria
movimento	compaixão	apoio
espaço	companhia	suporte
	respeito	solidariedade
segurança	valorização	transparência
confiança	importância	comunicação
conforto	proximidade	celebração
bem-estar	toque	luto
estabilidade	expressão sexual	
previsibilidade		autonomia
proteção	empatia	autenticidade
fé	compreensão	congruência
ordem	aceitação	dignidade
estrutura	clareza	honestidade
	consideração	liberdade
diversão	ser escutado	contribuição
criatividade	presença	propósito
leveza	reconhecimento	conquista
beleza	igualdade	realização
aventura	ser visto	crescimento
descoberta		apreciação
espontaneidade	comunidade	
	pertencimento	
	cooperação	

É possível que você identifique uma necessidade que não está presente nessa lista, por isso te incentivo a construir o seu repertório de palavras que expressam necessidades humanas universais. Você pode se inspirar com esta pergunta: O que a outra pessoa pode estar precisando/buscando, que eu imagino ser importante para todas as pessoas (inclusive para mim)?

Se você ficar em dúvida se uma palavra expressa uma necessidade humana universal ou não, permaneça na investigação: Será que isso é importante para todos os seres humanos também? Para uma criança pequena? Para outras pessoas de outras culturas?

Se a resposta for “não”, continue investigando:
Se eu obtiver isso, o que isso me proporcionaria?
O que eu ganharia obtendo isso?