

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA COMO PERSPECTIVA PARA A PAZ

Ilda Lima Barros¹

Vahideh R. Rabbani Jalali²

RESUMO

Este artigo tem o objetivo de revisar a trajetória da Comunicação Não-Violenta como perspectiva para uma cultura de paz. Busca justificar a sua prática por revelar a dimensão da violência gerada em decorrência da maneira de comunicação existente entre as pessoas, povos e nações na atualidade e por preocupação dos países em promover a paz. Criada por Marshall Rosenberg, esta nova forma de comunicação humanitária nos convida a aprender a enxergar o mundo com um novo olhar movido por sentimentos nobres que promova a paz pautada nos princípios da natureza humana que é essencialmente benevolente. Esta nova forma de comunicação vem sendo difundida mundialmente por meio de instituições que treinam e capacitam indivíduos promotores da paz. Os instrumentos e mecanismos utilizados despertam sentimentos de confiança, dignidade e o respeito entre as pessoas capazes de praticar a empatia, princípio básico para a resolução de conflito.

PALAVRAS-CHAVE

Comunicação Não-violenta. Educação para a Paz. Cultura de Paz.

ABSTRACT

This article aims to review the history of nonviolent communication as a perspective for a culture of peace. It seeks to justify its practice by reveal the extent of violence generated as a result of existing

1. Estudante do curso de pós-graduação em Desenvolvimento Humano e Transformação de Conflitos. Universidade Tiradentes (2015). Email: ildalbarros@hotmail.com

2. Professora emérita da Universidade Federal de Sergipe. Membro de Núcleo de Estudos da Mente e Espiritualidade Humana, órgão de Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitário/UFS. Especialista em Estudos para Paz e Resolução de Conflitos pela UFS e Jaume1-Espanha. Doutora em Ciência de Alimento pela UNICAMP. Email: vahidehj@hotmail.com

communication way between people, nations nowadays and concern of countries to promote peace. Created by Marshall Rosenberg, this new form of humanitarian communication invites us to learn how to see the world with new eyes moved by noble sentiments that promotes peace based on the principles of human nature that is essentially benevolent. This new form of communication has been spread globally through institutions that train and empower individuals promoters of peace. The instruments and mechanisms used arouse feelings of trust, dignity and respect between people who are able to practice empathy, basic principle for resolving conflict.

KEYWORDS

Non-violent Communication. Education for Peace. Peace Culture.

1 INTRODUÇÃO

A Comunicação Não-Violenta (CNV) parte do princípio de que as relações podem ser restauradas baseadas nos valores da empatia, inclusão, pertença, solidariedade e escuta das necessidades do outro. A CNV tem demonstrado ser uma perspectiva para a instauração de um novo olhar para melhorar as relações entre as pessoas, primando pela reciprocidade, compromisso e corresponsabilidade.

Estes aspectos incidirão na prevenção da violência e como consequência diminuirá os riscos de vulnerabilidade diante das variedades de violência existentes, instaurando novas formas de convivência. A CNV foi criada nos Estados Unidos, por Marshall Rosenberg psicólogo norte americano a partir das suas experiências pessoais como uma forma pacífica de se comunicar com o intuito de amenizar a violência no bairro violento em Detroit, como forma de mediação de conflitos, depois adotada por outros países inclusive o Brasil (GROSSI ET AL., 2009).

O método criado para praticar a comunicação não-violenta inserida numa cultura de paz tem demonstrado ser eficaz na prevenção da violência, possibilitando o aumento do diálogo, negociação, senso de

responsabilidade, respeito à divergência cultural, aos direitos humanos e as diferenças de classes sociais, para reduzir assim os riscos do surgimento de mais desavenças no convívio social. O teórico Marshall Rosenberg aborda detalhadamente a temática em seu livro Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais publicado em 2006. Seus escritos são referenciados em diversos trabalhos publicados por autores que se interessam pela paz.

A CNV trabalha em uma perspectiva de foco na empatia, possibilita que as pessoas possam resgatar o seu estado mais natural, humanizado e compassivo na sua forma de se comunicar nas suas relações sociais a fim de resolver situações conflituosas de uma maneira pacificadora na tentativa de excluir comportamentos violentos atribuídos ao comportamento alienante como julgamentos, negação de responsabilidade.

CNV é um tipo de comunicação por meio do qual todas as partes envolvidas em um ato que causou conflito reúnem-se para decidir coletivamente como lidar com as circunstâncias decorrentes desse ato e suas implicações para o futuro, cujo objetivo é favorecer relacionamentos a partir da honestidade e empatia necessárias para atender as necessidades de todos (ROSENBERG, 2006, p. 127).

2 CULTURA DE PAZ

Existe uma preocupação dos países em promover a paz que sugere o conhecimento e o respeito aos valores peculiares de cada nação como proposta de gerar uma conscientização coletiva da humanidade.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as diferentes formas de violência matam anualmente 1, 6 milhões de pessoas, a estatística faz um alerta especialmente para violência doméstica e assassinatos que vêm crescendo de forma assustadora. Para o presidente da OMS a educação seria uma aliada forma de mostrar uma compreensão diferenciada da violência e assim desmistificar que a

violência é social e não pessoal. O objetivo da proposta da cultura de paz é encontrar método eficaz que solucione consequências advindas da violência que afeta a todos os seres humanos.

Em 1999 a Organizações das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) iniciou um movimento em busca da paz mundial. Diante das diversidades como não cumprimento aos Direitos Humanos, discriminação e intolerância em vários aspectos, exclusão social, extrema pobreza e destruição ambiental, a proposta principal se dá por meio da conscientização, educação e prevenção. Para a UNESCO, a cultura de paz se relaciona por meio da prevenção e resolução do conflito de forma não-violenta baseada na prática da tolerância, solidariedade e respeito recíproco.

Johan Galtung, citado por Silva (2002), conceitua paz como: uma paz negativa, que seria a ausência de qualquer tipo de violência direta entre grupos ou nações, e uma paz positiva que além da ausência de violência direta, possui justiça e desenvolvimento que são as necessidades humanas básicas que envolvem a integração e colaboração entre grupos ou nações de um povo por meio da educação, da ajuda mútua para prover a liberdade, visando a desalienação causada por três tipos de violência:

- Violência Direta como a doméstica é de fácil reconhecimento, onde as palavras, os gestos são capazes de intimidar, provocar sofrimento além de humilhar e desqualificar o outro. Neste caso, tanto o autor como a vítima são conhecidos e identificáveis.
- A Violência Estrutural ou sistêmica (indireta) é a desigualdade social por meio da falta de oportunidades que atendam as necessidades básicas como, alimentação, educação, saúde, moradia e lazer onde as vítimas são visíveis e os autores invisíveis, a exemplo da fome de um povo.
- A Violência Cultural, esta, legitima os dois tipos de violências anteriores e se esconde por trás dos discursos sociais pelas quais as vítimas e os autores fazem parte, mas não estão definidos efetivamente a exemplo das instituições de modo geral, resultado de injustiça social causado devido

às dificuldades no acesso e recursos como a educação e saúde por exemplo. Para este estudioso, estudar a paz é analisar a violência, apesar de práticas completamente divergentes, um está atrelado ao outro e estão intimamente implicados.

Para realizar a transição rumo a uma cultura de paz necessitou de bons instrumentos. A Declaração de Sevilha sobre a Violência, elaborada por cientistas de várias partes do mundo, afirmando que a guerra não é causada pela biologia e a Carta da Terra, um convite a todos os seres humanos a refletirem sobre valores que despertem interesse em comum para a construção de um mundo melhor são dois bons instrumentos.

2.1 MANIFESTO DE SEVILLA

Este manifesto teve como objetivo desmistificar, a partir de cinco premissas comprovadas cientificamente, o fato de que a biologia é apontada como determinante para o comportamento agressivo durante a evolução humana:

- Primeira: na espécie humana o comportamento violento não é determinado pela genética ou biologia. A guerra é um fenômeno especificamente humano e construído culturalmente, portanto, não herdamos dos nossos antepassados. Entre os animais irracionais, o comportamento predador de algumas espécies pode ser visto de forma natural por uma questão de sobrevivência.
- Segunda: o comportamento agressivo não está geneticamente programado na natureza humana. Os genes não produzem indivíduos predispostos à violência.
- Terceira: a violência não esta presente em nossa herança evolutiva nem em nossos genes.
- Quarta: os homens não possuem cérebro violento. O comportamento humano é modelado por condicionamento e formas de socialização.
- Quinta: a guerra não é um fenômeno intuitivo, nem responde a um único motivo.

A conclusão deste manifesto aponta como solução principal a consciência que favoreça a responsabilidade coletiva, que deverá iniciar com a consciência individual por considerar que o otimismo e o pessimismo são fatores relevantes para promover a paz mundial tão almejada, acrescenta ainda que tanto a guerra quanto a paz começam em nossas almas. Se os seres humanos são violentos por natureza ou não, ou se a guerra pode ser evitada, devemos começar a partir da responsabilidade individual para alcançar a coletividade.

2.2 CARTA DA TERRA

A Carta da Terra, movimento global do século XXI, propõe uma responsabilidade compartilhada e sustentável para as gerações existentes, visando à promoção do bem-estar para as gerações futuras. Para tanto, é necessário considerar a responsabilidade mútua em preservar a biosfera e proteger toda diversidade da terra, dividir de maneira igualitária os benefícios advindos do desenvolvimento econômico, suprimento das primeiras necessidades básicas para o desenvolvimento humano e responsabilidade social compartilhada com o mundo globalizado. Outros exemplos de construção de paz são as organizações sem fins lucrativos espalhadas pelo mundo. Preocupados com os índices crescentes atuais da violência vem se organizado e trazendo novos adeptos que favoreça efetivamente um mundo sem violência ou menos violento.

No Brasil a área relacionada à pesquisa e estudo para a paz ainda é pouco difundida. Este importante campo de atuação tanto nos aspectos teóricos quanto práticos seria de grande importância para a resolução de conflitos, considerando que a violência generalizada que assola todo o país encontra-se atualmente desgovernada e tem afetado a todos, desde os maiores centros urbanos ao menor lugarejo rural. Se considerarmos a formação educacional como perspectiva de mudanças positivas, a capacitação de indivíduos para atuar nesta área seria de grande valia para promover a paz tão necessária e urgente no âmbito da diplomacia

cidadã. Para tanto, é necessário que a formação acadêmica promova aos envolvidos uma visão multidisciplinar referente aos estudos da Paz.

3 EDUCAÇÃO PARA A PAZ

A educação para a paz é um tema que tem o envolvimento de várias áreas como: educação, filosofia, sociologia, antropologia e psicologia há mais de 80 anos. Alguns exemplos que contribuíram e influenciaram educação para a paz são: os movimentos de renovação pedagógica do início do século XX (Escola Nova); o trabalho, os métodos e os princípios desenvolvidos pela UNESCO; os movimentos sindicais de educação no contexto da guerra fria; o método de investigação sobre a paz, desenvolvido após a segunda guerra mundial (peace research); os movimentos de não violência com início no final do século XIX; as pedagogias da libertação desenvolvidas no terceiro mundo e em contextos a ele relacionado; os movimentos pedagógicos modernos e contemporâneos; o método de educação para a paz, desenvolvido a partir da década de 1970, conhecido como método socioafetivo e o movimento de contracultura ocorrido a partir da década de 1960, com seus inter-relacionamentos com o Movimento do Potencial Humano e com a *New Age*.

Vale ressaltar que as Nações Unidas elegeram o ano 2000 como o ano Internacional da Cultura de paz. Seria a efetivação das ações por meio da união dos seres humanos rumo a uma mobilização para transformar os princípios norteadores da cultura de paz que prima pela prevenção e resolução dos conflitos sem usar a violência, considerando que nesta cultura a base estar pautada em tolerância, solidariedade, respeito individual e liberdade de expressão. A negociação, a mediação e o diálogo, são aspectos de grande importância na solução para os conflitos sem o uso da guerra ou violência.

Para que a cultura de paz se concretize, grandes mudanças devem ocorrer, principalmente, na área educacional no sentido de modificar as reações comportamentais causadas pelas diversidades em geral. Conceitos devem ser desconstruídos e novos devem ser criados pautados nos valores

essenciais como o respeito aos direitos humanos de forma abrangente. Para modificar uma prática de violência secular é de extrema importância o comprometimento e o envolvimento de todas as nações que buscam este mesmo objetivo, ou seja, a paz mundial. É por intermédio das práticas democráticas na convivência humana que a UNESCO busca a paz.

São muitos os autores engajados nesta empreitada em busca de paz. Guimarães citado por Souza (2007) sugere que o povo ocidental promova a paz por meio de práticas de justiça e de igualdades sociais baseadas em experiências humanas. Para Christie, citado por Souza (2007), tanto a violência estrutural quanto a violência direta são mortais, considerando que a primeira é mais lenta devido à privação das satisfações imediatas inerentes a condição humana ao passo que a segunda a morte é imediata sem subterfúgios.

Justiça, direitos humanos, democracia e não violência são termos que dão uma visão mais positiva da paz para Guimarães citado por Souza (2007) que se contrapõe a Galtung (APUD SOUZA, 2007), conceitua a paz positiva por meio da noção de violência, ambas estão estreitamente vinculadas. Deste modo, Guimarães destaca o conflito, a agressividade, a luta e a desobediência, que são percebidas como ingredientes positivos para desenvolver ações necessárias capazes de criar mecanismos para promoção da paz. Considerando que as relações humanas são estabelecidas na interação com o outro, estes aspectos seriam utilizados como forma pacífica de se comunicar e de se comportar socialmente, seria uma motivação para resolvê-los no sentido de potencializar a criatividade para o desenvolvimento no convívio social, Souza, cita a obra de Muller (1995).

Bickmore (APUD SOUZA, 2007) analisa o conflito de forma positiva para a promoção da paz, considerando que a solução dos problemas requer técnicas construtivas e bem aplicáveis e ao praticá-las os indivíduos criam estratégias construtivas e não violentas. Visando um mundo pacífico, Deutsch (APUD SOUZA, 2007), sugere programas motivacionais onde as relações

destrutivas sejam preenchidas pelas relações construtivas, seria desenvolver habilidades para resolver os conflitos de forma pacífica.

A educação para paz para Maldonado, citado por Souza (2007) seria essencial para prevenir a violência, com foco na agressividade como forma de construir e reconhecer a necessidade de prevenir a violência sob a forma de resolução não violenta para solucionar os conflitos existentes, utilizando a sensibilização, tolerância, limites, respeito, focar os conflitos e não as pessoas, buscando sempre a coerência pautada na resolução, gestão e solução dos problemas. A soma de todos estes fatores tende a mediar positivamente em busca de saber lidar com questões conflituosas que são analisadas por estudiosos de forma benéfica a fim de conquistar a paz tão almejada.

Nos estudos dos conflitos, as práticas aplicadas se remetem na forma de aprender a questioná-los e a transformá-los e não resolvê-los aleatoriamente, ou até mesmo fazer justiça por conta própria. Portanto, os conflitos são necessariamente fundamentais para desenvolver atitudes que incitem a paz, a sua administração seria uma das possíveis soluções do combate a violência.

A recuperação da economia de sobrevivência solidária, criativa numa perspectiva de uma cultura voltada para a empatia, para a recuperação dos valores individuais e coletivos. Para atender as necessidades básicas para a sobrevivência humana, Galtung apresenta alternativas para cada tipo de violência, a saber: segurança ou sobrevivência contra a violência ou a morte, bem-estar contra a miséria, identidade contra alienação, liberdade contra repressão.

A transformação da sociedade, de uma cultura de guerra para uma cultura de paz é talvez, de longo alcance. Portanto no curso da história há um acúmulo de esforços e mudanças que possibilita uma transformação nas relações sociais. Felizmente, a promoção da cultura de paz tem encontrado defensores na sociedade civil, nas esferas governamentais, nas escolas em toda parte do mundo. Esse fato se reflete em iniciativa da Uni-

versidade Federal de Sergipe segundo Jalali (2010) em 1999, a Universidade Federal de Sergipe (UFS) uniu-se a esses esforços em prol da paz, firmando convênios internacionais com as universidades de Nur, na Bolívia, Academia de Landegg, na Suíça e Jaume I de Castellón, na Espanha.

Este último convênio proporcionou a criação de um programa de especialização em Estudos para Paz e Resolução de conflitos, pioneira em universidades públicas no Brasil, oferecido a profissionais de diversas áreas como educadores, assistentes sociais, médicos, advogados, jornalistas e líderes políticos e comunitários. Além disso, bolsas para os alunos do programa de especialização da UFS foram oferecidos para concluírem seus mestrados pelo programa Máster Internacional em 'Estudos para a paz e Desenvolvimento' pela Cátedra da UNESCO de filosofia para a Paz da Universidade Jaume I de Castellón, na Espanha.

Muito desses alunos deram continuidade a esses estudos e a dedicação de um dos mestres resultou na oferta do curso de especialização 'Desenvolvimento Pessoal e Resolução de Conflitos' em 2013 na Universidade Tiradentes (UNIT) em Sergipe, uma universidade particular, oferecido a profissionais como educadores, juízes e psicólogos.

4 COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

4.1 ORIGEM

O termo Comunicação não violenta (CNV) foi criado por Marshall Rosenberg, psicólogo norte americano, a partir das suas experiências pessoais como uma forma pacífica de se comunicar com o intuito de amenizar a violência existente no bairro em Detroit, onde viveu quando mudou com a sua família, sofreu preconceito racial, pelo simples fato de ser judeu sofrerá vários tipos de violência.

A CNV foi tema da sua especialização em psicologia social. Rosenberg fundou na Califórnia em 1984 o *Center for Nonviolent Communication* (CNVC), organização internacional sem fins lucra-

tivos cujo objetivo é habilitar pessoas para dar treinamentos em diversos países, inclusive no Brasil para promover a paz mundial. É autor de vários livros sobre essa temática dentre eles, Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais, é a obra mais conhecida entre os interessados em expandir sobre o assunto.

4.2 DEFINIÇÃO DA CNV

Para Rosenberg (2006), a CNV é a não-violência primária presente na essência humana, existente no coração dos indivíduos, é o estado essencialmente natural que todos os seres humanos trazem ao nascer, para ele, as pessoas não nascem violentas, as agressões de forma geral são estratégias desenvolvidas e praticadas por um povo que deseja atender as suas necessidades imediatas, estratégias estas que vem se agravando e perpetuando há algum tempo. Considerando que as necessidades humanas básicas são universais, as formas para satisfazer estas necessidades é que difere e desencadeia a violência ou não a depender da cultura existente de uma determinada localidade.

Arun Gandhi, neto de Gandhi e fundador do Instituto Gandhi pela Não-violência, enfatiza que a comunicação não violenta é expressa pelos sentimentos positivos como o amor, respeito, compreensão, gratidão, compaixão e preocupação com os seus semelhantes, pois sentimentos negativos como agressão, julgamentos, ganância, egoísmos dominam os pensamentos e emitem atitudes violentas, acrescenta ainda que o mundo existente é uma construção humana. Baseado nesta linha de raciocínio significa que podemos construir tanto um mundo violento como este que vivemos quanto um mundo passivo e harmonioso na convivência com o outro sendo a prática CNV como uma possibilidade de promoção para a paz.

4.3 PRÁTICAS

Especificamente a comunicação não-violenta aborda uma maneira peculiar de se comunicar que prima, inicialmente, de uma escuta atenta sem pré-conceitos, seguida de uma ver-

balização diferenciada capaz de desenvolver a compaixão entre as pessoas em situações de conflito para evitar a violência. Esse tipo de linguagem é relevante abordar, principalmente, em locais que estão em guerra como perspectiva para a paz, bem como deve ser praticada como prevenção para a discórdia. Partindo do pré-suposto de que a comunicação não-violenta se estabelece a partir da empatia e para praticá-la no sentido de sanar os problemas de relacionamentos nas convivências sociais.

Neste sentido, para possibilitar a convivência mais harmoniosa seria necessário apenas desenvolver habilidades de comunicação permeada de sentimentos positivos como a compaixão, a empatia, o amor, pois, sentimentos negativos como raiva, rancor fortalece a violência (ROSENBERG, 2006).

Para o mesmo autor, existem vários tipos de violência no mundo e se apresenta de várias formas dentre elas: a psicológica, moral, institucional, sexual presente nas relações humanas, elas são praticadas no contexto familiar, nos relacionamentos afetivos, nos meios de comunicação, nas empresas, nas escolas e etc. A CNV preza por uma comunicação mais sutil no uso das palavras e atitudes entre as pessoas e parte do princípio que a mudança deve começar de dentro para fora, ou seja, na pessoa, seguida das relações interpessoais e posteriormente disseminar a paz.

Rosenberg (2006) acreditava no poder da palavra para evitar desde um simples problema de família a algo mais complexo como uma grande guerra entre países. O caminho para praticar essa teoria seria a empatia, analisar a situação de outro ângulo, escutar o outro sem pré-julgamentos ou agressões, buscar compreender a necessidade do outro, tal sentimento, evita a raiva, o medo e consequentemente as críticas, os julgamentos e as discussões.

“Empatia é onde conectamos nossa atenção, nossa consciência, não o que falamos” (ROSENBERG, 2006). Esta citação busca promover mudança comportamental das relações pessoais

de dentro para fora. Rotineiramente nos comunicamos de forma agressiva, priorizando as nossas necessidades, impondo aos outros a concretização das necessidades imediatas sem a preocupação das necessidades do outro, é por meio deste pensamento egoísta que sentimentos de tédio, tristeza, raiva são expressos com relação às pessoas com as quais nos relacionamos, tais sentimentos são esboçado de forma inconsciente, pois foram naturalizados e praticados rotineiramente em sociedade sem darmos conta de uma alienação emocional repudiada nos outros. Acostumamo-nos a culpar situações externas, o cinismo e a hipocrisia a outras pessoas em vez de atribuímos a nós a culpa por um determinado problema ou situação conflitante.

A divergência de opinião é inerente à condição humana, considerando que cada ser é único, a partir da consciência desta diferença é oportuno que nos comuniquemos de forma diferenciada do habitual para evitar o conflito, pois, forma de resolver situações conflitantes é o que difere da comunicação violenta ou não-violenta. O conflito deveria ser analisado de forma positiva e benéfico, é a partir dele que as relações sociais se constroem e se estabelecem devido aos diferentes modos de percepção, o que é considerado negativo seria a forma violenta como o problema é tratado, pois, não resolve o problema, podendo agravá-lo ainda mais além de favorecer consequências desastrosas para as partes envolvidas, considerando que o comportamento violento tende a gerar o mesmo tipo de comportamento no outro.

Atualmente a comunicação empregada carrega a dominação e o poder de convencer a outra pessoa satisfazer as nossas necessidades, é uma prática comum e bastante enraizada que vem gerando cada vez mais a violência, essa dominação de poder torna-se mais agravante quando nos eximimos das nossas responsabilidades referentes às consequências advindas das nossas ações. É a justificativa que agiu de tal forma porque foi obrigado, ou exige que o outro lhe preste uma recompensa por que um dia já fora recompensado.

De acordo com a CNV, o passo mais importante para solucionar o conflito é se responsabilizar totalmente pelos sentimentos que promoveu a ação. O ideal seria se conectar e se relacionar sem imposições, respeitando sempre a singularidade do outro.

A percepção das nossas atitudes agressivas seria o passo inicial como uma das alternativas para resolução do problema, seguido por meio da prática da comunicação não-violenta que deveria começar, inicialmente, no seio familiar seguido das relações sociais como um todo com a intenção que seja difundida no mundo para que possamos conviver mais harmoniosamente com os povos de várias nacionalidades e por fim alcançar a tão sonhada paz mundial.

4.4 OBJETIVO

A CNV almeja o resgate das capacidades inatas das pessoas como perspectiva para uma convivência harmoniosa e mais civilizada entre os indivíduos que carecem do convívio social. O comportamento agressivo está implícito nas normas e regras sociais do certo e do errado, de recompensa e punição. A educação formal, social e cultural favorece ao discurso julgador e moralizador na tentativa de enquadrar o indivíduo dentro dos padrões comportamental social ditado pela sociedade. Ao contrário, o cidadão é depreciado, criticado, comparado, incluso ou excluído na tentativa de separar o bom do mal como se os seres humanos não fossem passíveis de mudanças e adaptáveis para possibilitar um bem estar efetivamente.

A proposta da CNV possibilita que as pessoas possam resgatar o seu estado mais natural e humanizado de serem empáticos e compassivos na forma de se comunicar nas suas relações sociais, a fim de resolver situações conflituosas de uma maneira pacificadora na tentativa de excluir comportamentos violentos, atribuídos ao comportamento alienante como julgamentos, negação de responsabilidade para estabelecer convivência baseada em honestidade e empatia que possa atender as necessidades dos outros (ROSENBERG, 2006).

4.5 COMPONENTES

Para Rosenberg (2006), são quatro os componentes que favorecem a relação com outro para a criação de um espaço receptivo. São elas:

Observar – na observação não deve haver julgamentos, nem emissão de ponto de vista, apenas ouvir com sutileza para se expressar honestamente, praticando a empatia, relatando o fato sem exagerar ou generalizar, para tanto, palavras com sempre, nunca, jamais, devem ser evitadas. Sem avaliação é possível observar com clareza quando separamos observação de avaliação. É difícil, porém não impossível, é necessário que haja esforço e treinamento que possibilite esta prática para evitar generalizações inflexíveis, é necessário que as observações sejam especificidades do momento vivencial e contextual.

Sentimento – relatar o que sente em relação ao que foi observado, identificar e descrever os reais sentimentos em relação ao fato seria o diálogo baseado em sentimentos como forma de evitar a hostilidade. Quando esboçamos emoções, a conectividade com os outros é mais acessível, a vulnerabilidade decorrente do sentimento, ajuda na resolução do conflito. Os sentimentos, também, são resultados de como nos sentimos diante da percepção do outro quando nos critica negativamente de forma verbal ou não, tal mensagem geralmente é recebida como:

- Culpar a nós mesmos – culpar-se pelos acontecimentos, atribuir o fracasso a se mesmo. Não há consciência dos sentimentos e acontecimentos.
- Culpar os outros – forma mais comum da culpa, é atribuir as suas responsabilidades a outra pessoa, procurar justificar no outro o motivo do seu fracasso. Falta de identificação pessoal e da realidade.
- Escutar os próprios sentimentos e necessidades – percepção consciente de si e dos fatos.
- Escutar os sentimentos e as necessidades do outro – se colocar no lugar do outro, exercitar a empatia.

Necessidades – identificar como são gerados os valores e desejo do que estar sentindo, ao relatar efetivamente os seus anseios, as chances de realizações são maiores. Focar na forma de atender o que deseja.

Pedido – deve ser especificado com clareza, verbalizar o que deseja de forma sutil que descarrete a ideia de imposição, sem a necessidade de citar o que lhe desagrada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As diferenças sociais, culturais e econômicas, assim como os radicalismos de pensamentos têm causados conflitos violentos que vem destruindo a paz e o bem-estar social. Pensamento em uma melhor qualidade de vida é importante para que o terrorismo e qualquer tipo de violência sejam eradicados, ou ao menos controlados, abrandados. Para concretizar esses anseios, os habitantes de modo geral precisam de integração e colaboração.

A população mundial clama pela paz, são muitos os países envolvidos nesta empreitada que será realidade se todos acreditarem na construção de um mundo melhor. Trata-se de um caminho longo e árduo e que o envolvimento de todos é imprescindível. São muitos os caminhos a percorrer, necessitamos traçar as estratégias adequadas para conseguir alcançar este objetivo.

A paz mundial se tornou um tema muito estudado nos últimos tempos, a proposta é promover cada vez mais formas de convivência mais adequadas entre os seres humanos, claro que a violência não desaparecerá no curto espaço de tempo, mas a interdependência e a educação para a

paz se colocam com proposta real para todo o mundo, principalmente para os países desenvolvidos, porém, o esforço para uma educação para a paz surge em pontos isolados, são evidenciados números crescentes pelo mundo inteiro, inclusive em países menos desenvolvidos como o Brasil. Pretende-se com essa rede multidisciplinar solucionar os conflitos advindos das diversidades culturais.

A diversidade cultural pode contribuir para atos de violência quando não se compreende a subjetividade da natureza humana com todas as suas singularidades. Os maiores problemas são as radicalidades e intransigências daqueles que não se sentem capazes de se sentir cidadão do mundo quando não são incapazes de entender que a diversidade pode ensinar a conviver e aprender a respeitar a cultura das outras nações, capaz de propiciar um bem-estar significativo, capaz de acabar com a violência mundial.

De acordo com os autores pesquisados é possível uma cultura de paz, todos propõem mudanças individuais capazes de se expandir para outras áreas de convivência social, esta temática vem sendo discutida mundialmente como tentativa de construção de um mundo mais pacificador. Neste contexto, o público jovem tem se destacado por considerar que os problemas sociais nos aspectos políticos e ambientais desse surgimento capitalista vem destruindo a humanidade, atingindo especialmente essa faixa etária na qual é atribuído o futuro de cada nação. Nesta perspectiva a comunicação não violenta poderia ser utilizada como um instrumento como possibilidade de promoção da paz.

REFERÊNCIAS

GROSSI, Patrícia Kriege; SANTOS, Andréia Mendes dos; OLIVEIRA, Simone Barros de; FABIS, Camila da Silva. Implementando Práticas Restaurativas nas Escolas Brasileiras como Estratégia para a Construção de uma Cultura de Paz. **Rev. Diálogo Educ**, v.9, n.28, 2009. p.497-510.

InfoJoven. Disponível em: <<http://www.infojovem.org.br/infopedia/descubra-e-aprenda/cultura-de-paz/>>. Acesso em: 26 jan. 2015

JALALI, Vahideh Rahnemaye Rabbani. Introdução. In: JALALI, Vahideh Rahnemaye Rabbani. **Estudos para a Paz**. Aracaju: Criação, 2010. P.9-14.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais** | Marshall B. Rosenberg; [tradução Mário Vilela]. São Paulo: Ágora, 2006.

SILVA, Jorge Vieira da. **A verdadeira paz: desafio do Estado democrático**. São Paulo: Perspec, v.16, n.2, june 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102883920020002000005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 14 set. 2013.

SOUZA, Luciana Karine de. Educação para a paz e educação moral na prevenção à violência. **Psicol. educ.**, São Paulo, n.25, dez. 2007. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414697520070002000008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 14 set. 2013.

UNESCO. **Cultura de paz: da reflexão à ação**. Brasília, novembro de 2010. Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001899/189919por.pdf>>. Acesso em: 19 set. 2013.

Recebido em: 22/05/2015

Avaliado em: 24/05/2015

Aceito em: 03/07/2015
