

DR. MARSHALL ROSENBERG | Sobre a Comunicação Não-Violenta

O que é?

A Comunicação Não-Violenta (CNV) é um processo conhecido por sua capacidade de inspirar ação compassiva e solidária. Ensinada há mais que 40 anos por uma rede mundial de mediadores, facilitadores e agentes voluntários, fundada pelo psicólogo Dr. Marshall Rosenberg, a CNV está sendo utilizada em cada nível da sociedade por um crescente número de pessoas que desejam intervir e agir com meios práticos e eficazes em favor da paz.

Como funciona?

A CNV parte da observação de que a crescente violência que nos cerca e na qual estamos inseridos é reflexo de uma lógica de ação e relação divorciada de nossos verdadeiros valores. Através de uma série de distinções precisas, o trabalho revela como as formas culturais predominantes de nos comunicarmos, com nós mesmos e com os outros, levam-nos a entrar em choque com colegas, familiares e pessoas com opiniões ou culturas diferentes, e assim iniciar ciclos de emoções dolorosas. Eminentemente prático, o processo oferece alternativas claras aos confrontos em que ficamos presos e à lógica destrutiva da raiva, punição, vergonha e culpa.

No coração da Comunicação Não-Violenta está a dinâmica que dá fundamento à cooperação - nós seres humanos agimos para atender necessidades, princípios e valores básicos e universais. Com a consciência que esta constatação nos fornece, passamos a enxergar a mensagem por trás das palavras e ações dos outros, e de nós mesmos, independente de como são comunicadas. Assim, as críticas pessoais, rótulos e julgamentos dos outros, seus atos de violência física, verbal ou social, são revelados como expressões trágicas de necessidades não atendidas.

Além de uma abordagem de clareza e mediação pessoal, a CNV possibilita mudanças estruturais no modo de encarar e organizar as relações humanas (gestão de grupos e organizações) e na questão da responsabilidade, diminuindo a chance de agressões ou dinâmicas de grupo opressoras.

A Comunicação Não-Violenta foi usada primeiramente em projetos federais do governo americano a fim de integrar de forma pacífica escolas e instituições públicas durante os anos sessenta. Ao longo dos últimos 40 anos o Dr. Rosenberg e sua equipe criaram sistemas de apoio à vida nas relações intra - e interpessoais, com administradores escolares, professores, profissionais de saúde, policiais, mediadores, sistemas jurídicos, gerentes de empresas, detentos e guardas, líderes religiosos judeus, cristãos, budistas e muçulmanos, autoridades governamentais e outros, em mais de 50 países.

CNV em ação:

Nestes breves textos vemos a Comunicação Não-Violenta aplicada a duas situações bem diferentes: à criação de filhos e a um conflito inter-religioso envolvendo centenas de pessoas. No primeiro, Inbal Kashtan, diretora do Projeto de Criação de Filhos do Centro de Comunicação Não-Violenta, compartilha alguns dos desafios da educação familiar que encontra na sua vida e no seu trabalho com pais e filhos. No segundo texto, extraído de uma entrevista com Gary Zukov, Dr. Rosenberg descreve os primeiros passos no uso do seu trabalho como ferramenta de reconciliação, numa situação de terrível violência.

Inbal Kashtan:

Como lidar com uma criança de dois anos quando ela arranca o brinquedo de uma amiga? O que podemos dizer a alguém de 4 anos que se recusa deixar que outras crianças brinquem no escorregador? Como podemos dialogar com um adolescente sobre as tarefas que, mais uma vez, deixou de fazer? Como protegemos nossos filhos quando suas escolhas arriscam sua segurança? Quais subsídios nos ajudarão a lidar com nossa raiva, frustração e dor quando a comunicação com as nossas crianças parece estressada ou inexistente? Como pais, nós estamos diante de situações como essas diariamente.

Multiplique a quantidade de crianças e os desafios também se multiplicam. Acrescente a pressão do trabalho (ou desemprego), dinheiro (ou a falta dele), tempo, relacionamento e outros compromissos, e a panela ameaça a transbordar. Para algumas pessoas, ainda existe o stress de criar filhos sozinhos, sem um parceiro, familiares ou comunidade. Para outros, os desafios de lidar com diferenças de opinião e estilo entre pais, ou entre pais e avós. E existem ainda outros elementos complexos com os quais os pais se deparam. Não é de se estranhar que pais almejem suporte, orientação e alento. Porém, quando consultamos os livros de ajuda na criação de filhos e os especialistas, os aconselhamentos que encontramos são freqüentemente contraditórios e podem não estar de acordo com nossos próprios valores e esperanças em relação a nossos filhos e familiares. Até mesmo quando encontramos uma idéia que queremos experimentar, mudar hábitos e padrões em nossos relacionamentos pode ser, por si só, imensamente desafiador.

Neste trabalho eu apresento aos pais, e outros que convivem com crianças, uma breve introdução de como a Comunicação Não-Violenta (CNV) pode apoiar, de forma prática, a partir de hoje, seu processo de educar. Especialmente espero me dirigir a pais que anseiam por uma conexão mais profunda consigo mesmos, seus parceiros e suas crianças; desejosos por contribuir, através da educação, para promover a paz no mundo. Como poderão verificar, a abordagem que descrevo vai além de soluções imediatas, pois entra na esfera da transformação pessoal e social.

"Poder sobre" versus "Poder com"

Quando pais querem que crianças façam algo que elas não querem fazer, pode ser tentador forçar a obediência da criança utilizando a enorme força física, emocional e prática que os adultos têm sobre elas. (Por força prática eu quero dizer que adultos tem um acesso maior aos recursos da sociedade no controle do curso de suas próprias vidas e o de seus filhos). Mesmo assim, estou convencida de que o esforço de coagir uma criança a fazer algo que ela não quer não funciona efetivamente a curto prazo nem apóia famílias a conseguirem o que precisam a longo prazo. (A única exceção é quando existe ameaça direta à saúde ou segurança, e nesse caso a CNV sugere que utilizemos a força de modo protetor e não-punitivo.) Na CNV, nos referimos ao uso da força para impor o que queremos como "poder sobre", em contraste com o uso de força que atenda às necessidades de todos, ao qual nos referimos como "poder com".

Maria, uma mãe que havia lido alguns dos meus artigos, fez uma pergunta que toca diretamente na tentação de usar o controle que temos sobre recursos para influenciar o comportamento da criança:

"Eu venho "negociando" com meu filho de dois anos, Guilherme; usando incentivos e castigos, e às vezes parece bastante efetivo. Pelo menos faz com que ele faça o que eu quero, tal como comer o que tem no prato dele. Assim mesmo, de alguma forma, eu me sinto desconfortável com isso. Existe algum problema com incentivos e castigos se eles funcionam?"

Acredito que há sim um problema com incentivos e castigos pois, no longo prazo, eles raramente funcionam da forma que gostaríamos. Na verdade, creio ser provável que seus resultados virão contra nós. Marshall Rosenberg investiga essa questão propondo aos pais duas perguntas: "O que vocês querem que seus filhos façam?" e "Quais motivos querem que seus filhos tenham, no momento de fazer o que vocês querem que eles façam?" Pais raramente querem que seus filhos façam algo motivados por medo das conseqüências, por culpa, vergonha, obrigação ou até mesmo pelo desejo de serem premiados.

Nesse contexto, quando ouço pais - ou especialistas na criação de jovens - relatarem que castigos são eficazes, eu me pergunto quais critérios estão usando para esta avaliação. Acredito que "eficaz" normalmente significa que os pais conseguem obediência de seus filhos - que fazem o que os pais mandam fazer - pelo menos por um tempo. Tanto o objetivo (obediência) quanto os meios (incentivos e castigos) vêm com um preço. Eles não apenas envolvem medo, culpa, vergonha, obrigação ou desejo pelo prêmio, como também são freqüentemente acompanhados de raiva e ressentimento. E porque incentivos e castigos são motivações externas (extrínsecas), as crianças se tornam dependentes delas e perdem contato com suas motivações internas (intrínsecas) para atender suas necessidades pessoais e às dos outros à sua volta.

Acredito que a mais poderosa e prazerosa motivação interna dos seres humanos ao decidir por alguma ação é o desejo de atender suas necessidades e dos que estão à sua volta. Ambos, crianças e adultos, agem repletos de motivação interna quando sentem uma conexão genuína consigo mesmos e com os outros, quando confiam que suas

necessidades importam para os outros, e quando experimentam a liberdade de escolher contribuir para o bem estar dos outros. Se quisermos que nossas crianças experimentem motivações internas para fazer o que pedimos que façam, podemos desapegar nosso foco de disciplina e autoridade imposta e concentrá-lo, tanto quanto possível, nas necessidades persistentes de todos. Isso pode envolver o investimento de mais tempo na hora de dialogar ou agir porque significa ir além do problema presente e relembrar o que mais importa num cenário maior. Mesmo assim, o retorno vale o investimento. A longo prazo, famílias experimentam conexão, confiança e harmonia mais profundas, e crianças aprendem poderosas habilidades para a vida . Acredito que a maioria dos pais acham estas metas mais atrativas e valiosas que a mera obediência.

Ao invés de incentivos e castigos, a CNV oferece três pontos de partida para nos conectarmos com os outros: oferecer empatia, expressar suas próprias observações, sentimentos, necessidades e pedidos, e conexão consigo mesmo através de auto-empatia. A seguir, veremos o uso da primeira opção em relação à questão feita por Maria.

Empatia para com uma criança

Ter empatia com uma outra pessoa abre a porta para entendimento e conexão profundos. Quando Maria aborda Guilherme com esta intenção, ela começa pela premissa de que algumas das necessidades dele não estão sendo atendidas. Até mesmo com uma criança de um ano, ou que não esteja acostumada a esta abordagem, é provável que um pai consiga compreender as necessidades de seu filho. Quando Guilherme empurra a comida para longe ou diz "não", Maria demonstra que quer entender como ele se sente e quais as necessidades que ele está tentando atender, no lugar de tentar mudar a forma como ele está agindo naquele momento. Ela pode perguntar para si mesma, em silêncio: Ele está dizendo "não" para a comida porque está tentando atender sua necessidade por prazer - e não gosta dessa comida? Ele está distraído por outras coisas e então quer atender sua necessidade de focar naquilo que chama sua atenção naquele momento? Ele está irritado porque precisa de autonomia - para escolher o que e quando comer? Talvez ele não esteja com fome, e então se sente confuso porque precisa confiar na sua habilidade de reconhecer as mensagens do seu próprio corpo?

Estando mentalmente conectada com as necessidades do seu filho, Maria pode avaliar se quer checar verbalmente seu entendimento com Gui, para ver se uma dessas possibilidades ressoa para ele naquele momento. Ela pergunte, por exemplo: "Você está frustrado porque quer uma comida que goste mais?", "Você está distraído? Quer prestar mais atenção no seu jogo?", "Tá irritado porque quer escolher quando comer?". A linguagem pode ser simplificada se a mãe estiver preocupada que a criança não vá entender. Mas é importante manter em mente que a criança pequena entende mais do que consegue verbalizar. Além disso, ao incluir sentimentos e necessidades no vocabulário delas, os pais estarão alfabetizando-as emocionalmente. Mesmo se a criança não responder, muitos pais notarão que seu próprio tom de voz e linguagem corporal mudam, simplesmente porque estabelecem conexão com as necessidades de seus filhos - e que, em virtude dessa mudança, um potencial conflito, em que um domina e o outro perde, foi evitado.

Agora Maria pode ir adiante, para achar estratégias que atendem as necessidades dos dois. No processo de oferecer empatia, eu encorajo as pessoas a abandonarem a intenção específica de querer que seus filhos façam o que os pais mandam, e do jeito que mandam, e em vez disso, focarem a atenção na conexão humana com seus filhos. Ao mesmo tempo, é igualmente importante para os pais permanecer em contato com suas próprias necessidades internas. Maria agora refletirá sobre o que estaria disposta a fazer de forma diferente, para aumentar a probabilidade de atender às necessidades de seu filho sem abandonar as suas próprias necessidades. Integrar as necessidades de seu filho nas suas estratégias pode incluir mudar o cardápio diário, oferecer-lhe comida num lugar da casa onde ele possa comer enquanto brinca; inventar refeições divertidas e coloridas para comerem juntos,... as possibilidades são infinitas. A estratégia em si importa menos que estar afinada com ambas as necessidades, do filho e da mãe. Dessa maneira, atendendo às necessidades de seu filho, ela estará também atendendo as suas próprias. Em última análise, não existe conflito entre suas necessidades - eles apenas tinham estratégias e prioridades diferentes naquele momento.

Marshall Rosenberg:

Fui chamado para ajudar a mediar um conflito entre duas tribos - uma cristã, a outra muçulmana - na Nigéria. A enorme violência entre elas foi provocada pela disputa por locais de exposição para seus produtos no mercado. Dos quatrocentos membros da comunidade, cem já haviam sido mortos no ano em que eu cheguei. Um colega meu que vive na Nigéria, ao ver tanta violência, se esforçou muito para entrar em contato com os chefes dos dois lados e convencê-los a se encontrarem para resolver o conflito. Demorou 6 meses mas, finalmente, ele conseguiu. E foi assim que eu cheguei a trabalhar com eles.

Quando estávamos chegando na reunião, meu colega me disse baixinho: "Prepare-se para um pouco de tensão, Marshall. Três das pessoas que estarão na sala sabem que o assassino de seu filho está entre os presentes". O clima estava mesmo muito tenso. Depois de tanta violência entre eles, aquela era a primeira vez em que os dois grupos se sentavam juntos. Comecei perguntando. "Quais são suas necessidades nesta situação e o que vocês querem dos integrantes do outro grupo?" Fiz a mesma pergunta para os dois. "Quais são suas necessidades não atendidas e como o outro lado poderia contribuir para isso?"

Infelizmente, eles não sabiam como expressar necessidades. Só sabiam expressar críticas e julgamentos. Então, em vez de responder à minha pergunta "O que você precisa?", o primeiro chefe disse: "Vocês são assassinos". E o outro respondeu: "Vocês estão tentando nos dominar e nós não vamos mais tolerar isso". Agora a tensão tinha aumentado mais ainda porque em vez de expressar suas necessidades claramente, cada lado persistia no julgamento sobre o outro.

Aí entra a Comunicação Não-Violenta: ela me capacitou a ouvir os sentimentos e necessidades por trás dos julgamentos. Por exemplo, em resposta ao que disse "Vocês são assassinos", eu perguntei: "Você está querendo dizer que sente raiva porque tem necessidade de segurança e que para consegui-la, preferiria que os conflitos

fossem resolvidos por meios não violentos?" Ele respondeu: "Claro que é isso que estou dizendo!" É claro que ele não tinha dito isso. Suas necessidades haviam sido expressas sob a forma de julgamento e não em palavras que fazem transparecer seus valores. Mas não era suficiente: eu queria ter certeza de que estas necessidades fossem ouvidas como tais pelo outro lado. Então perguntei se o membro da tribo adversária estaria disposto a dizer o que aquele da primeira tinha dito.

Em vez de seguir minha sugestão, porém, o membro da segunda tribo berrou: "Então porque você matou meu filho?" Disse então para ele: "Chefe, vamos lidar com essa questão daqui a pouco. No momento, você estaria disposto a me contar quais sentimentos e necessidades o senhor ouviu o primeiro chefe expressar?" Claro que ele não tinha condições. Estava tão envolvido em julgar seu adversário que não tinha capacidade para ouvir os sentimentos e as necessidades que eu tinha ajudado a serem expressos. Então eu disse a ele: "Chefe, ouvi seu adversário dizer que sente raiva, muita raiva porque tem necessidade de que os conflitos sejam resolvidos por meios outros que não a violência, em nome da segurança de todos. Dá para você confirmar que ouviu estas palavras, de modo que eu fique seguro de que está havendo comunicação entre nós?" Ainda assim ele não conseguiu. Tive que repetir a mensagem pelo menos mais duas vezes até que ele finalmente ouvisse o que o outro lado estava sentindo e precisando.

Então ajudei os outros líderes a expressarem suas necessidades. Perguntei: "Agora que vocês ouviram as necessidades dos outros, gostaria que me contassem as suas". E um deles repetiu os mesmos julgamentos de antes, dizendo "Há tempos eles vêm tentando nos dominar e nós não vamos mais tolerar isso". Mais uma vez eu traduzi esse posicionamento contra o erro dos outros em termos das necessidades que adivinhei serem subjacentes a ele: "Você está revoltado porque é essencial para você que exista igualdade dentro da comunidade?" Ele disse: "Sim". E eu me virei para o membro da tribo oposta e pedi: "Você gostaria de dizer o que ouviu do outro, para que eu fique seguro de que estamos nos comunicando?"

Eles não conseguiram de cara. Tive que repetir o pedido pelo menos duas vezes mais até que conseguissem enxergar que o aborrecimento do outro se relacionava com o fato de que sua necessidade de igualdade não estava sendo atendida. Nesse ponto, um líder que ainda não tinha se manifestado levantou-se e disse algo para mim com muita intensidade. Enquanto esperava a tradução, fiquei imaginando, por causa da intensidade da sua fala, se eu tinha dito ou feito algo que o ofendesse. Mas quando ouvi a tradução, fiquei muito contente. Era o seguinte: "Se soubermos nos comunicar da forma que você está nos ajudando a fazer, não precisaríamos nos matar".

Se soubermos falar uma linguagem de vida - uma linguagem de necessidades em vez de julgamentos - e ouvir com empatia as necessidades dos outros, podemos encontrar soluções pacíficas para nossas diferenças. Esse é o objetivo da Comunicação Não-Violenta. Uma integração de habilidades de linguagem e de comunicação que serve de apoio para a resolução pacífica de conflitos. E que também é o sustentáculo para a criação de estruturas sociais que possam servir eqüitativamente todos os seus membros.

A Comunicação Não-Violenta nos mostra não só como nos conectarmos com nossas necessidades, mas também como ouvir o que está por trás daquilo que os outros falam, independentemente da maneira como se expressem. O foco de atenção está nas necessidades humanas. Minha experiência demonstra que, ao mantermos contato empático com nossas necessidades e com as dos outros, estamos no caminho de resolver conflitos de forma a satisfazer todos os envolvidos.

Aonde é aplicada?

Educação: Escolas de ensino fundamental e médio, também creches e universidades, desenvolvem programas com a Comunicação Não-Violenta para fortalecer noções de cidadania, convivência, comunicação e não-violência em diversos países. A CNV é reconhecida pelo Ministério de Educação da Itália; em Israel faz parte do programa do Ministério de Educação para prevenção de violência e é aplicada em creches; na Inglaterra, Estados Unidos, Dinamarca, Alemanha e outros países é a base de um novo conceito de escola; e na Sérvia, em conjunto com a UNICEF, foi introduzida em todas as escolas de segundo grau. No Brasil, num projeto do SEE-SP, círculos de resolução de conflito em 10 escolas no bairro de Heliópolis e 10 do município de Guarulhos usam a CNV para fortalecer a cultura de paz e responsabilidade, e resolver a dicotomia punição / impunidade.

Segurança: Em penitenciárias na Suécia, nos Estados Unidos, Alemanha e Reino Unido a CNV faz parte de programas para detentos e guardas, e é cada vez mais utilizada no processo da reintegração de ex-presidiários; projetos com policiais e militares demonstraram a eficácia de treinamento em não-violência, aumentando o respeito aos direitos humanos, o uso protetor de força e a melhoria no bem estar dos capacitados; Comunicação Não-Violenta faz parte integrante da formação de membros da Força Não-Violenta de Paz, grupo internacional presente em situações de conflito armado para apoiar a transformação pacífica; e no Brasil ela faz papel chave nos projetos piloto do Ministério de Justiça em Justiça Restaurativa, aplicada em escolas, Varas de Infância e Fóruns, unidades da FEBEM e abrigos.

Psicólogos e agentes comunitários usam a CNV em reconciliação e no processo de recuperação depois de trauma e dependência.

Na gestão pública de governos federais, estaduais e municipais a CNV é empregada em vários países, tanto na comunicação interna como em projetos com o público.

Grupos religiosos aprendem, ensinam e mediam disputas usando a CNV, em comunidades cristãs, muçulmanas, budistas e judaicas.

A CNV é usada na área de **saúde** por médicos, enfermeiros e administradores como potente recurso no processo de re-humanizar o setor.

No mundo **empresarial** a CNV abre caminho para inovações em equipes, em relações públicas, atendimento a clientes, e programas de cultura de paz internos e sociais.

Indivíduos e grupos usam a CNV na **mediação de conflitos** em algumas das áreas mais violentas do mundo, muitas vezes evitando a atenção da mídia.

Grupos agindo em prol da justiça humana e **ambiental** incluem a CNV na sua metodologia interna e nos seus projetos em mais que 40 países.

No Brasil, o Ministério de Justiça, secretarias de educação e a UNESCO escolheram a Comunicação Não-Violenta para projetos de Justiça Restaurativa e a capacitação de agentes de mudança social em 6 estados. Talvez mais importante de que todo isso, cidadãos usam a CNV como guia nas suas vidas familiares e comunitárias, fornecendo as condições necessárias para que diferenças sejam respeitadas e recursos compartilhados pacificamente. Dessa maneira eles contribuem para uma mudança fundamental na relação entre as pessoas e na visão que temos de nosso mundo - um em que passamos além do gerenciamento de conflito rumo ao desenvolvimento de consciência espiritual, competência pessoal, convivência compassiva e habilidade gerencial necessárias para possibilitar sistemas sociais e interações pessoais pacíficas, seguras, justas e amorosas em favor da Vida.

A CNV no mundo e no Brasil

A Comunicação Não-Violenta foi desenvolvida por Marshall B. Rosenberg, doutor em psicologia clínica, mediador internacional e fundador do Centro internacional de Comunicação Não-Violenta.

“Aprendemos muito mais que habilidades de comunicação interpessoais. Tivemos um *insight* direto e experimental que cada troca humana é uma oportunidade para enriquecimento pessoal mútuo.”

- *Nada Ignjatovic, do departamento de psicologia da Universidade Federal de Belgrado e diretora do programa paz nas escolas, da UNESCO, Iugoslávia.*

No Brasil, a CNVBrasil apóia o aprendizado de CNV com o auxílio de Dominic Barter, membro da equipe do Dr. Rosenberg e coordenador do Projeto de Língua Portuguesa do Centro Internacional de Comunicação Não-Violenta.

CNVBrasil é formada em rede como uma comunidade de aprendizado. Ela valoriza a capacidade que todos têm de contribuir para a educação de outros e destaca a interdependência do saber e fazer no processo de co-aprendizado. Assim, reflete os valores que dissemina. A rede é auto-sustentada e aberta a todos num espírito de livre troca.

“Em tempos de guerra, nos quais todas as armas são superiores a qualquer tipo de resistência, nossa única aliada é a voz. Obrigada por ensinar-me a utilizá-la ao meu favor e a favor de todos que me rodeiam”
- *membro da equipe da secretaria de ação comunitária e cidadania, Prefeitura Municipal de Santos*

Participação independe de formação previa ou acesso a recursos materiais. A CNVBrasil também produz materiais pedagógicos em vários formatos e responde às solicitações do publico para conhecer a Comunicação Não-Violenta e iniciar seu estudo.

Para iniciativas no nível de projeto, parcerias com entidades com metas sociais e treinamentos de consultaria ou mediação, Dominic Barter e sua equipe atuam em vários estados.

Projetos atuais incluem parcerias com empresas, escolas, jovens em comunidades com altas taxas de violência, unidades prisionais, equipes de agentes sociais, policias e profissionais jurídicos.

“Tenho experimentado mudanças nítidas, concretas, nas minhas relações com meus amigos, com meus filhos, com colegas de trabalho e minha família, que surgem, em grande parte, da consciência cada vez mais ampla, das minhas próprias necessidades e da minha capacidade de ouvir as necessidades dos outros”
- *Carol Placer, gerente de programas do departamento de habilitação, Arizona, EUA*

Como aprofundar e praticar a CNV

A CNVBrasil age como uma comunidade de aprendizagem para aqueles que investigam e aplicam a Comunicação Não-Violenta no Brasil e que querem desenvolver ferramentas e projetos que revelam uma consciência de compaixão.

Apoiamos a iniciativa daqueles que querem aprender sozinhos ou em grupos. Há grupos em varias cidades e seus integrantes podem ser uma fonte de aprendizado e convívio para você. A CNVBrasil oferece materiais pedagógicos, supervisão à distancia e visitas de pessoas com mais experiência na CNV ao seu grupo, e a todos que desejarem.

Para saber mais sobre a CNV, leia o livro do Dr. Rosenberg, “*Comunicação Não-Violenta: Uma linguagem de vida*”. Abalizado por William Ury, Riane Eisler, Leonardo Boff, Arun Gandhi, John Gray, Pierre Weil, Deepak Chopra, entre outros, e traduzido em vinte e cinco idiomas, foi publicado em português pela Editora Ágora de SP.

O Centro de Comunicação Não-Violenta, (CNVC - www.cnvc.org) é uma organização mundial cuja visão é um mundo em que todos tenham suas necessidades atendidas pacificamente. Sua missão é a de contribuir para esta visão ao facilitar a criação de projetos a serviço da vida, bem como disseminar a CNV.

A CNVBrasil (www.cnvbrasil.org) oferece apoio em território brasileiro para esta visão. Foi fundado em 2001 por Dominic Barter, membro da equipe de Marshall Rosenberg e coordenador dos Projetos de Língua Portuguesa e da Justiça Restaurativa do CNVC.

“Não hesito em recomendar a aplicação da Comunicação Não-Violenta. É um passo significativo em direção a uma comunicação e a um mundo mais compassivo”
- *Arun Gandhi, presidente do Instituto MK Gandhi de Não-Violência, Índia*

“Os oponentes mais fortes, mais duros que já enfrentei - aqueles que mais me machucaram, e que fizeram com que passasse 30 anos da minha vida atrás das grades - eram minha própria raiva e meu próprio medo. Escrevo-lhes estas palavras agora, velho, de cabelos grisalhos, pedindo a Deus que, antes de sofrer como eu sofri, você escute e aprenda a Comunicação Não-Violenta. Aprenderá como controlar a raiva, antes que vire violência, como entender e lidar com o que estiver sentindo.” - *presidiário, em carta a outros presos*