

COLEÇÃO COMPONENTES ELETIVOS FUNDANTES

LINGUAGENS E SUAS
TECNOLOGIAS

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral do Ceará – EEMTI

Elmano de Freitas da Costa

Governador

Jade Afonso Romero

Vice-Governadora

Eliana Nunes Estrela

Secretária da Educação

Maria Jucineide da Costa Fernandes

Secretária Executiva de Ensino Médio e Profissional

Gezenira Rodrigues da Silva

Coordenadora da Educação em Tempo Integral

Teresa Márcia Almeida da Silveira

Articuladora da Coordenadoria da Educação em Tempo Integral

Daniela Bezerra de Menezes Gomes

Orientadora da Célula de Desenvolvimento da Educação em Tempo Integral

Denylson da Silva Prado Ribeiro

Orientador da Célula de Acompanhamento da Educação em Tempo Integral

Elaboração

Anna Karina Pacífico Barros

Acompanhamento

Equipe Técnica CEDTI:

Ana Paula Silva Vieira

Antônia Cláudia Prado Pinto

Lívia Pereira Chaves

Maria Nahir Batista Ferreira Torres

Maria Socorro Braga Silva

Meirivâni Meneses de Oliveira

Newton Malveira Freire

Roserlany Francelino Gomes

Revisão

Ana Paula Silva Vieira

Lívia Pereira Chaves

Ilustrações e Capa: MR Dezipner

Diagramação: Rodrigo Meneses

Direito autoral do desenho e infografia: Freepik

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C387c Ceará, Secretaria da Educação do

Comunicação não violenta / Secretaria da Educação do Ceará. -
Fortaleza: SEDUC, 2024.

28 p.

ISBN 978-85-8171-530-8

1. Mediação - conflito. 2. Comunicação. 3. Diálogo pacífico. I.
Título.

CDD: 153.6

APRESENTAÇÃO INSTITUCIONAL

A Secretaria da Educação do Estado do Ceará, por meio da Coordenadoria de Educação em Tempo Integral (COETI), apresenta às Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral - EEMTI esta coleção de fascículos que abordam componentes eletivos que compõem a parte flexível do currículo.

A disponibilização deste material para as EEMTI tem como objetivos:

I. Oferecer apoio pedagógico e didático às/aos professoras(es) que lecionam esses componentes eletivos.

II. Oportunizar às/aos estudantes subsídios para o desenvolvimento de competências e habilidades nos itinerários escolhidos, a partir de seu Projeto de Vida, favorecendo a aquisição de novos conhecimentos, a ampliação da aprendizagem e o crescimento cognitivo e socioemocional.

A elaboração desses fascículos está vinculada às ementas do Catálogo dos Componentes Eletivos de 2022. Nessa terceira tiragem, foram selecionados alguns componentes eletivos fundantes, ou seja, que apresentam assuntos essenciais e contextualizados, capazes de gerar interesses de aprofundamento nas/nos jovens, a partir das temáticas abordadas. Esses componentes estão relacionados às quatro áreas de conhecimento da Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Linguagens e suas tecnologias, Matemática e suas tecnologias, Ciências da Natureza e suas tecnologias e Ciências Humanas e Sociais Aplicadas) e a uma unidade curricular de Formação Profissional.

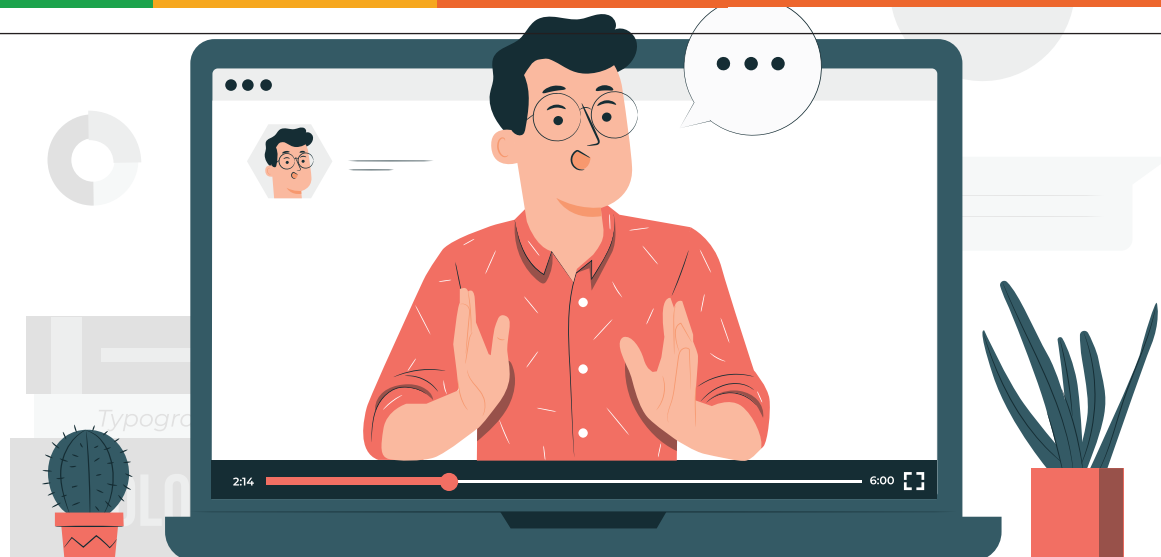
Volume 1: Linguagens e suas tecnologias

Volume 2: Matemática e suas tecnologias

Volume 3: Ciências da Natureza e suas tecnologias

Volume 4: Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Volume 5: Formação Profissional



MENSAGEM AO PROFESSOR

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), dez competências gerais devem ser desenvolvidas pelas/pelos estudantes ao longo do Ensino Médio. Na área de Linguagens e suas tecnologias, no que diz respeito à Língua Portuguesa, espera-se que você, professor (a), possa mediar o processo de desenvolvimento dessas competências e habilidades, mais especificamente na unidade curricular eletiva de Comunicação não violenta, cujo objetivo é apresentar uma perspectiva de reformulação da maneira pela qual nos expressamos, o que pode contribuir para evitar ou resolver conflitos em todos os âmbitos, inclusive no contexto escolar.

Este material contempla textos que tem o intuito de instigar o estudante a refletir sobre a sua linguagem, compreendendo o significado de violência dentro deste processo e identificando quando e se ela está presente.

Para a realização das atividades deste fascículo, a leitura e a interpretação de textos são o foco para o desenvolvimento das múltiplas habilidades pelas/pelos estudantes. No desenvolvimento da **ATIVIDADE PRÁTICA**, converse com as/os estudantes e organize, quando necessário, a formação de equipes para a realização da proposta.

O fascículo encerra com a atividade de uma produção prática, interdisciplinar, visto a importância de se aplicarem os conhecimentos estudados de forma experimental, por meio de um produto com função social, a fim de estimular o protagonismo nessa construção. Esse momento, ao final de cada semestre, chama-se **CULMINÂNCIA** e pode ser realizado em um dia, organizado e planejado pelas/pelos estudantes e equipe escolar, com convite a toda a comunidade escolar (remoto ou presencial), para que o resultado dos estudos, das pesquisas e das criações possam ser comunicados; e o protagonismo das/dos jovens, valorizado.

Esperamos, pois, que este fascículo contribua para enriquecer a sua prática pedagógica, auxiliando-a/o no planejamento das suas aulas e fortalecendo os processos de ensino e de aprendizagem.

Sucesso e boas aulas!

PARTE

Cada **PARTE** é composta por situações-problema denominadas (PARA COMPREENDER),

UNIDADE

A **UNIDADE** é composta por uma, duas ou até três habilidades afins, selecionadas da BNCC.

 PARA COMPREENDER

As atividades do **PARA COMPREENDER** são constituídas, em geral, por três questões reflexivas e de respostas construídas.

 PRATICANDO EU APRENDO

O **PRATICANDO EU APRENDO** é o espaço destinado à avaliação, que será composta de itens de múltipla escolha, aplicados pelo SPAECE, ENEM ou SAEB, sobre a área de conhecimento a que a eletiva pertence.

 FIQUE DE OLHO

O ícone **FIQUE DE OLHO** apresenta lembretes que são muito importantes para a compreensão do assunto.

 SAIBA MAIS

O **SAIBA MAIS** aprofunda os conhecimentos e aborda curiosidades sobre: assunto, autor, livro, dicas de sites e/ou um complemento relevante para o tema, sempre relacionado ao desenvolvimento da habilidade.

 CULMINÂNCIA

A **CULMINÂNCIA** apresenta as instruções para elaboração de um produto com função social. Assim, o/a estudante estará preparada/o e segura/o para produzir, juntamente com seus /suas colegas, um objeto (científico ou cultural), com a finalidade de estimular o protagonismo estudantil, para ser compartilhado com a comunidade escolar.



MENSAGEM AO ESTUDANTE

Parabéns por ter escolhido esta unidade curricular eletiva para o seu currículo, pois o acesso ao conteúdo sobre Comunicação não-violenta pode fazer grande diferença em sua vida, no sentido de ajudá-lo (a) a desenvolver uma forma mais compassiva de se comunicar, ampliando a compreensão sobre suas necessidades e as do outro, aprofundando assim a capacidade de acolhimento e reduzindo a prática de julgamentos e críticas.

Ressalta-se que, para a escolha de uma Unidade Curricular eletiva – UCE, é imprescindível se autoconhecer, identificar os valores nos quais se sustentam o seu Projeto de Vida e como esses valores podem contribuir para o seu sucesso como pessoa e como cidadã/ão.

Prepare-se para a viagem do conhecimento por meio da leitura de textos que utilizam a linguagem para comunicar, informar, seduzir, convencer, divertir etc., possibilitando uma melhor compreensão do mundo. Isto posto, entendemos que a aplicabilidade da temática aqui proposta é de grande relevância para o contexto escolar, pois, em meio à heterogeneidade existente neste ambiente, há uma suscetibilidade a conflitos entre os diversos atores que o compõem e a prática da CNV (comunicação não violenta) que promove uma convivência mais harmônica por meio de diálogos pacíficos e justos.

Cada unidade que você vai estudar traz elementos para que, ao final dela, seja desenvolvido um produto científico, educacional, cultural ou outros. Você, a/o professora/or e a turma irão produzir e apresentar no momento da CULMINÂNCIA, que acontece ao final de cada semestre. Sugere-se planejar este dia, junto às/aos colegas de outras UCE, com um momento para compartilhar esses estudos, pesquisas e criações, de modo que outras/os estudantes e a comunidade escolar conheçam mais sobre o que desenvolveram. Este pode ser um dia de bastante interação, animação e troca de conhecimentos!

A finalidade é que este material a/o auxilie a exercer o protagonismo, de modo que você identifique seus potenciais, interesses e paixões estabelecendo estratégias e metas para alcançar seus próprios objetivos em todas as dimensões.

Sucesso e bom estudo!

SUMÁRIO

PARTE 1	8
DESCORTINANDO A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA	8
UNIDADE 1 – A origem e o conceito	8
UNIDADE 2 – A violência passiva	11
UNIDADE 3 – A não violência	12
PARTE 2	14
CAMINHOS DE APRENDIZAGEM	14
UNIDADE 1 – Os quatro componentes da CNV	14
UNIDADE 2 – A prática da empatia para com o outro	17
UNIDADE 3 – O exercício da empatia consigo	18
PARTE 3	20
O MUNDO CONTEMPORÂNEO E A CRESCENTE INTOLERÂNCIA	20
UNIDADE 1 – Julgamentos moralizadores x juízos de valor	20
UNIDADE 2 – A CNV e o desafio de lidar com o diferente	22
UNIDADE 3 – As redes sociais como um “tribunal de exceção”	24
CULMINÂNCIA	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27

HABILIDADES DESENVOLVIDAS NESTE VOLUME

EMIFCG08 - Compreender e considerar a situação, a opinião e o sentimento do outro, agindo com empatia, flexibilidade e resiliência para promover o diálogo, a colaboração, a mediação e resolução de conflitos, o combate ao preconceito e a valorização da diversidade.

EMIFCG07 - Reconhecer e analisar questões sociais, culturais e ambientais diversas, identificando e incorporando valores importantes para si e para o coletivo que assegurem a tomada de decisões conscientes, consequentes, colaborativas e responsáveis.

PARTE 1:

DESCORTINANDO A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

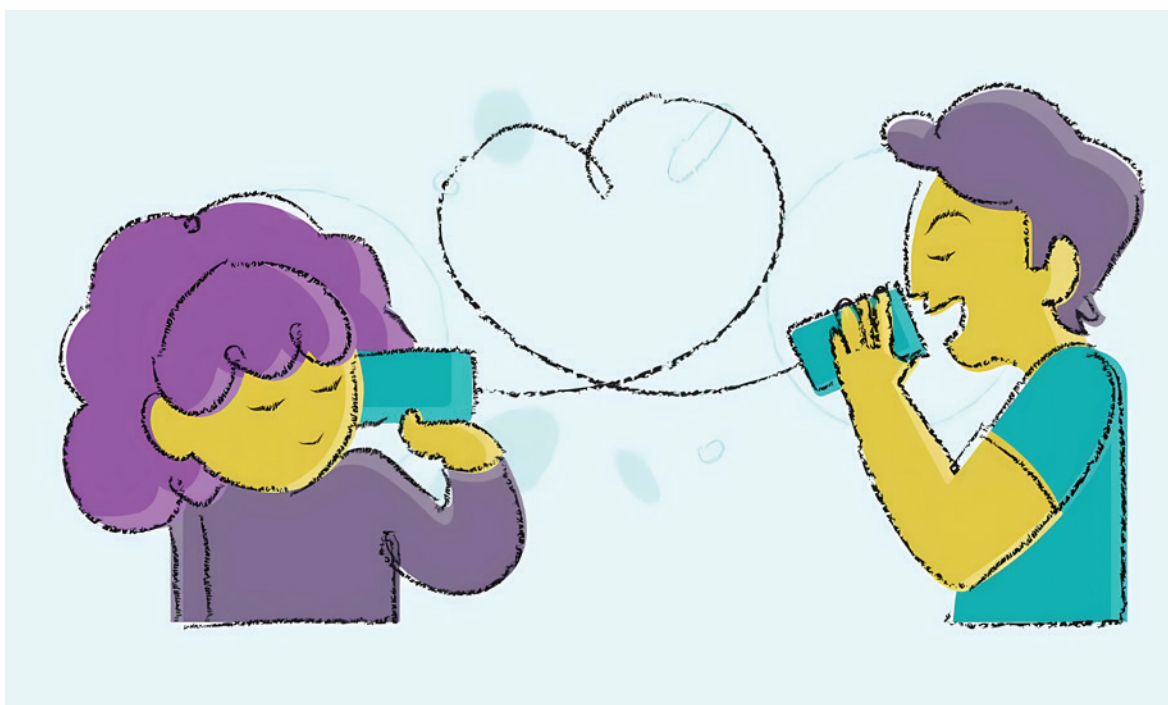
UNIDADE 1 - A ORIGEM E O CONCEITO

A comunicação, em uma abordagem simplificada, pressupõe uma troca de informações sobre a qual utiliza-se um sistema de símbolos para este fim. Dessa forma, o ato de se comunicar é um processo fundamental e natural em todas as esferas da vida, uma vez que, por meio dele, podemos transmitir nossos desejos, necessidades e conhecimentos. Assim, por sermos humanos e, conseqüentemente, seres relacionais, precisamos desenvolver relacionamentos. Dentro desta dinâmica, é importante que a comunicação seja eficiente e que se possa perceber quais as melhores formas de praticá-la. Parece muito simples, porém existem algumas nuances que por vezes dificultam este processo. A título de exemplificação, utilizaremos as indagações a seguir para iniciarmos uma reflexão: ***“Será que todas as vezes que nos comunicamos conseguimos ser entendidos? E a nossa linguagem, em algum momento, carrega tons violentos?”***

Pois bem, a propósito do termo “violência”, o psicólogo norte-americano chamado Marshall Rosenberg, nascido em 1934 na cidade de Canton, em Ohio e falecido em 2015, nos deixou um grande legado quando estruturou a CNV (Comunicação não violenta). Marshall, que em sua adolescência experienciou situações de violência, começou a questionar a forma de nos comunicarmos e o porquê de algumas pessoas se tratarem com crueldade e violência, enquanto outras permanecem sintonizadas com sua natureza compassiva mesmo nas piores circunstâncias.

Na fase adulta, ele passou a investigar as relações humanas no desejo de buscar ferramentas que pudessem proporcionar maior engajamento e paz nas relações. Como um apaixonado por seu trabalho, viajava para áreas devastadas pela guerra e para países com má situação econômica, oferecendo treinamento em CNV para promover a reconciliação e a solução pacífica das diferenças. Assim sendo, embora de certa forma ele tenha sistematizado um processo, não se referia à CNV como algo novo, pois, conforme seu raciocínio, tudo o que foi integrado a ela já era conhecido e o objetivo é apenas nos lembrar do que já sabemos, isto é, de como nós, humanos, deveríamos nos relacionar uns com os outros e nos ajudar a viver de modo que este conhecimento possa ser concretizado.

Mas, o que de fato é a CNV?



Disponível em: <https://www.medley.com.br/podecontar/quero-ajudar/comunicacao-nao-violenta>

Marshal Rosenberg a definiu como sendo uma abordagem que se baseia no conjunto de habilidades verbais (escrita ou falada) e não verbais (gestos, expressões faciais ou corporais, imagens ou códigos) que buscam gerar compaixão a fim de fortalecer a nossa humanidade mesmo diante de condições mais adversas. Melhor dizendo, é uma forma de comunicação empática que leva a nos entregarmos de coração, evitando julgamentos e críticas, privilegiando uma escuta profunda e acolhedora, em que podemos, caso queiramos, aprender a remodelar a maneira pela qual nos expressamos e ouvimos os outros.

Dessa forma, a prática de tal abordagem proporciona para o interlocutor uma visualização de mundo a partir da perspectiva da outra pessoa, entendendo as possíveis razões para suas atitudes. Logo, a reatividade e a repetição automática das palavras dão lugar à consciência, que instiga a nos expressarmos com honestidade e clareza, ao mesmo tempo em que propiciamos ao outro uma atenção respeitosa, pois quando nos concentramos em tornar mais claro o que o outro está observando, sentindo e necessitando em vez de diagnosticar e julgar, descobrimos a profundidade de nossa própria compaixão. Então, à medida que a CNV substitui nossos velhos padrões de defesa, a resistência, a postura defensiva e as reações violentas são minimizadas.

Logo, se pararmos para analisar a afirmação **“Somos todos violentos”**, provavelmente haverá uma grande resistência a reconhecê-la como verdadeira, exatamente porque somos ignorantes a respeito dela e presumimos não sermos violentos pelo fato da nossa visão de violência ser aquela de brigar, matar, espancar e guerrear, porém, do ponto de vista da linguagem, é fato que todos nós, em algum momento, exercemos uma linguagem violenta, sim. Contudo, é importante salientar que existem vários tipos de violência, dentre elas, a passiva, sobre a qual nos deteremos a seguir, na próxima unidade.

 FIQUE DE OLHO

Vemos o mundo a partir de como estamos e não necessariamente da maneira que ele é. Deste modo, pelo fato da comunicação ser um instrumento poderoso do qual dispomos e da violência ser uma forma de linguagem, é interessante buscar se comunicar de forma clara, principalmente em relação ao que nos desagrada e sempre fazendo a si mesmo as seguintes perguntas: Como estou falando? Como a minha comunicação pode chegar da melhor forma ao meu ouvinte? Lembre-se: Empatia é querer compreender o outro.

UNIDADE 2

- A VIOLÊNCIA PASSIVA

Talvez o termo passivo como um predicado para a violência ressoe contraditório, uma vez que é comum o substantivo violência nos reportar a uma posição ativa. Todavia, não raro, encontramos pessoas que, sem elevar o tom da voz, pronunciam palavras fortes ou empregam a força física e nos fazem sentir agredidos. Isto se deve ao fato do tipo de sofrimento causado pela violência passiva ser o de natureza emocional.

A violência passiva pode se traduzir como uma força inconsciente e está relacionada também com a impossibilidade na resolução de conflitos. Dessa forma, o sentimento de impotência por parte de quem sofre se transforma em uma resignação, porém revestida de raiva, frustração e irritação silenciosa que acaba sendo extravasada de forma indireta. Um exemplo muito claro que serve como ilustração se dá entre as relações de poder, pois uma vez presente o exercício da autoridade em uma das partes, impede ou limita a demonstração de sentimentos agressivos pela outra parte. As pessoas que estão à frente dos cargos de comando e praticam tal violência sabem que quem está sob sua autoridade não tem liberdade para reagir aos seus excessos. E vale reforçar que esta violência é posta em prática gerando culpa, desqualificando, humilhando ou usando o outro, mesmo que indiretamente, tornando até difícil perceber o que está acontecendo porque geralmente ela é feita através de frases suaves e de boas maneiras. O sarcasmo, a ironia e o deboche também se fazem presentes.

Portanto, o grande problema dos comportamentos de violência passiva é que, por não serem explícitos, geram confusão e escapam facilmente da consciência. Logo, é de suma importância procurar resolver os conflitos à medida que aparecem, a fim de que eles não motivem ou alimentem tal violência, evitando até que desencadeiem para a violência física.

UNIDADE 3

- A NÃO VIOLÊNCIA

A origem do termo “não violência” vem do sânscrito e significa ausência do desejo de ferir ou matar. Tal expressão ficou bastante conhecida devido à luta pela independência da Índia, liderada por Mahatma Gandhi e também em prol da luta dos direitos civis dos negros estadunidenses, capitaneada por Martin Luther King Jr. As Nações Unidas, inclusive, estabeleceram o dia 02 de outubro como sendo o dia internacional da não violência, data definida em homenagem ao dia do nascimento de Gandhi.

A partir do momento em que identificamos e reconhecemos a violência, precisamos compreender a não violência para começar a efetuarmos uma mudança de ordem qualitativa em nossas atitudes. Conforme citou Mahatma Gandhi: ***“A não violência é a maior força à disposição da humanidade”***. Ele também afirmou que: “O homem é dotado de uma condição compassiva natural que aparece quando a violência é afastada do coração”.

Por conseguinte, a não violência pressupõe deixarmos vir à tona aquilo que existe de positivo em nós para que sejamos dominados pelo amor, respeito, compreensão, gratidão, compaixão e preocupação com o outro, em vez de sermos tomados pelas atitudes egocêntricas, egoístas, gananciosas, odiantas, preconceituosas, suspeitosas e agressivas que tendem a predominar nos nossos pensamentos. Assim, é importante perceber que o mundo no qual vivemos é o resultado do que fazemos dele. Por consequência, se mudamos a nós mesmos, já estamos começando a produzir as mudanças no mundo.

 SAIBA MAIS:

Se for do seu interesse conhecer um pouco mais sobre os aspectos da não violência, ao clicar nos links a seguir, você terá acesso a uma série com 3 vídeos curtos que contarão, em, linhas gerais, a história, destacando os principais personagens e suas contribuições.



<https://youtu.be/wZUqk0t-qfE>

<https://youtu.be/YfpCCcV4-Ug>

<https://youtu.be/RJ0B7wwAWrg>

 PARA COMPREENDER

- 1) De acordo com sua leitura e compreensão até aqui, como você define a Comunicação Não Violenta?

- 2) Em algum momento você consegue identificar e reconhecer traços de violência na sua linguagem? Em caso afirmativo, como pode modificá-los?

- 3) No seu cotidiano você já praticou ou foi vítima de violência passiva? Se sim, explique melhor como isso aconteceu.

PARTE 2:

CAMINHOS DE APRENDIZAGEM

UNIDADE 1 - OS QUATRO COMPONENTES DA CNV

Bem, até aqui já foi possível perceber a importância da compaixão dentro do processo de Comunicação não violenta, porém como nem tudo que é simples é sinônimo de facilidade, você deve estar se perguntando como, de fato, a CNV funciona e como aplicá-la no seu dia a dia. Desta forma, elencamos a seguir os quatro componentes definidos por Marshall Rosenberg como sendo fundamentais, são eles:

1) OBSERVAÇÃO: Diante de qualquer situação, a primeira coisa a fazer é observar sem acrescentar nenhuma avaliação. Marshall sugere que nos questionemos se a mensagem que está sendo recebida, seja por meio de ações ou palavras, tem algo a acrescentar positivamente. O ponto crucial é fazer a observação sem julgar, apenas compreendendo o que se gosta e o que não, no que está acontecendo. Portanto, é imprescindível separar uma coisa da outra, ou seja, distinguir o que é fato (a situação tal qual se apresenta) e o que faz parte da nossa avaliação, dos nossos julgamentos e interpretações. Outro aspecto pertinente é que, geralmente, quando se alia a observação com a avaliação, as pessoas tendem a receber isso como crítica e a resistir ao que estamos dizendo, por isso a importância de nos mantermos isentos. Deste modo, para que a visualização se torne clara, segue abaixo uma tabela com exemplos de observações com avaliações e outras sem as avaliações associadas..

OBSERVAÇÃO COM AVALIAÇÃO ASSOCIADA
João vive deixando as coisas para depois.
Os estrangeiros não cuidam da sua própria casa.
Zequinha é péssimo jogador de futebol.
Carlos é feio

OBSERVAÇÃO ISENTA DE AVALIAÇÃO
João só estuda na véspera das provas.
Não vi aquela família estrangeira, da outra rua, limpar a casa.
Em vinte partidas Zequinha não marcou nenhum gol
A aparência de Carlos não me atrai

Vale salientar que a CNV desestimula generalizações estáticas e prima pela observação feita de modo específico para um tempo e um contexto determinado.

2) SENTIMENTO - Neste segundo componente, faz-se necessário descobrir qual sentimento foi despertado pela situação após a observação. É relevante enfatizar que não se trata aqui de falar sobre o que o outro está causando em você, já que ele é apenas um estímulo, e nós é que fazemos o sentimento surgir. Precisamos compreender a importância de assumir responsabilidades sobre os nossos próprios sentimentos que, em muitas das vezes, temos dificuldades em expressá-los. Assim sendo, reconhecê-los e desenvolver um vocabulário que nos permita nomear ou identificar de forma específica as nossas emoções vai nos conectar mais facilmente uns com os outros.

Abaixo, seguem exemplos de frases onde o vocabulário, de fato, expressa um sentimento e outras em que o sentimento não foi explícito.

- **Estou triste porque você está partindo** - Sentimento de tristeza perfeitamente expreso.
- **Fico com medo quando você diz isso** – Aqui também verificamos o sentimento presente, no caso, o medo.
- **Acho que você não me ama** – Esta frase já não menciona o sentimento de quem está pronunciando-a, mas, sim, o que ela pensa que o outro está sentindo. Portanto, uma comunicação que não é clara, já que ela não conseguiu expor o que de fato estava sentindo.
- **Sinto vontade de bater em você** - a vontade de bater não é considerada um sentimento, apenas expressa o que a pessoa está imaginando fazer, não como ela está se sentindo. Uma substituição para esta frase que revelaria um sentimento seria: “Estou **furioso** com você”

Em síntese, é preciso escutar nossos próprios sentimentos e reconhecê-los em vez de culpar o outro.

3) NECESSIDADE - Já neste terceiro componente, o foco é o reconhecimento das necessidades que estão por trás dos nossos sentimentos. Isto é, quando nossos anseios e necessidades não são atendidos, geram em nós determinados sentimentos e comportamentos. Dessa maneira, precisamos expor as nossas necessidades para que os outros consigam ser compassivos conosco. Logo, em uma sociedade na qual fomos ensinados a negar as nossas necessidades para atender a dos outros, torna-se um grande desafio nos expormos, todavia, quando isso acontece, os relacionamentos atingem um nível mais elevado.

A seguir são elencadas frases a partir das quais se pode claramente identificar as necessidades e outras em que isso não é possível.

- Fico com raiva quando você diz isso, porque quero respeito e ouço suas palavras com insulto. **(Nesta frase o emissor assumiu a responsabilidade por seus sentimentos).**
- Estou triste por você não vir para jantar, porque eu estava esperando que pudéssemos passar a noite juntos. **(Aqui também há uma responsabilização de sentimentos).**
- Você me irrita quando deixa documentos da empresa no chão da sala de conferências. **(A frase não revela as necessidades que estão contribuindo para os sentimentos dessa pessoa, uma vez que a afirmação apenas implica que o**

comportamento do outro é exclusivamente responsável pelos sentimentos de quem falou).

- Estou desapontado porque você disse que faria aquilo e não o fez. **(Neste exemplo para que a necessidade seja expressada, a frase precisa ser reformulada por: Quando você disse que faria aquilo e depois não o fez, fiquei desapontada porque eu gostaria de poder confiar na sua palavra).**

Descobrirmos quais são as nossas necessidades é de fundamental importância, pois conforme Marshal Rosenberg: “Por trás de todo comportamento agressivo existe uma necessidade não atendida”. E sobre isto, se fizermos uma reflexão acerca de situações as quais já enfrentamos e agimos de forma reativa, respondendo apenas aos impulsos movidos pelos sentimentos, sem o reconhecimento do que estamos necessitando, conseguiremos ver a ausência de uma comunicação eficaz e empática, que inspire a compaixão.

4) PEDIDO - O pedido se refere a falar claramente sobre o que gostaríamos que o outro fizesse para que a nossa necessidade seja atendida. Destarte, precisamos também termos consciência do que estamos pedindo, evitando a utilização de palavras vagas e ambíguas.

Sabemos que a mensagem que enviamos nem sempre é a mesma que é recebida, exatamente pela falta de clareza em relação ao que de fato desejamos obter, afinal pela ausência do vocabulário correto temos uma tendência a comunicar o que não queremos em vez do que queremos.

Deste modo, outro aspecto a ser observado é quanto ao cuidado para que o pedido não seja uma exigência. E como diferenciar? Vamos a um exemplo: quando alguém diz: “estou me sentindo solitário e gostaria que você saísse comigo esta noite”. Isso é um pedido ou uma exigência? Bem, se a resposta for negativa, ainda que a pessoa tenha tido uma justificativa plausível, mas o outro não compreendeu, então não se pode considerar um pedido, mas, sim, uma exigência. Em contrapartida, mesmo que a resposta tenha sido negativa, porém o outro acolheu com empatia, entendendo as razões explicadas, podemos afirmar que se trata de um pedido. Logo, o objetivo é uma comunicação sincera e honesta. Então, como forma de fixar a maneira clara que os pedidos devem ser expressados, seguem duas frases para ilustrar.

- Quero que você me compreenda. (- o pedido não está claro, uma vez que a palavra compreenda não expressa uma ação específica). Uma forma correta seria: Quero que você repita para mim o que você me ouviu dizer.
- Gostaria que você dirigisse dentro do limite de velocidade (perfeitamente claro o que a pessoa está pedindo).

SAIBA MAIS

Caso você deseje aperfeiçoar sua comunicação e aprofundar seus conhecimentos em CNV, fica como sugestão o Podcast Comunicação Não violenta pra quê? Disponível por meio do Qr-Code.



UNIDADE 2

- A PRÁTICA DA EMPATIA PARA COM O OUTRO

A empatia é a compreensão respeitosa do que os outros estão vivendo. O filósofo chinês Chuang-Tzu afirmou que a verdadeira empatia requer que se escute com todo o ser: “ouvir somente com os ouvidos é uma coisa. Ouvir com o intelecto é outra”.

Ao nos relacionarmos com os outros, a empatia ocorre somente quando conseguimos nos livrar de todas as ideias preconcebidas e julgamentos a respeito deles. Ela requer presença, contudo esta presença não é fácil de manter. “A capacidade de dar atenção a alguém que sofre é uma coisa muito rara e difícil; é quase um milagre; é um milagre”, afirmou a escritora francesa Simone Weil.” Quase todos os que pensam ter essa capacidade não a possuem.” Em vez de empatia, tendemos a ter uma forte premência de dar conselhos ou encorajamento e de explicar nossa própria posição ou sentimento. A empatia, por outro lado, propõe que se concentre plenamente a atenção na mensagem da outra pessoa, isto é, dar aos outros o tempo e espaço de que precisam para se expressarem completamente e sentirem-se compreendidos. Há um ditado budista que descreve apropriadamente essa capacidade: “Não faça nada, só fique sentado”. Muitas vezes é frustrante alguém precisar de empatia e nós presumirmos que essa pessoa precisa de encorajamento ou de conselhos “para consertar a situação”.

FIQUE DE OLHO

É sempre mais prudente perguntar antes de oferecer conselhos ou estímulos, pois acreditar que podemos “consertar” situações e fazer os outros sentirem-se melhor impede que estejamos de fato presentes. Assim sendo, é importante não dar diagnósticos para o problema do outro e evitar frases que são verdadeiros obstáculos, do tipo: “Acho que você deveria...”; “Isso não é nada, espere até ouvir o que aconteceu comigo”; “Eu teria feito...”; “Anime-se, não se sinta tão mal”. Resumindo, para ser verdadeiramente empático com quem está precisando, não faça nada, apenas esteja lá, presente e exercendo uma boa escuta quando for solicitado.

UNIDADE 3

- O EXERCÍCIO DA EMPATIA CONSIGO

Quando conceitos críticos a respeito de si mesmo impedem que vejamos a beleza que temos dentro de nós, perdemos a conexão com a energia divina que é nossa origem. Consequentemente, condicionados a nos vermos como objetos cheios de falhas, muitos de nós acabamos tendo uma relação violenta com nós mesmos. Logo, uma área importante na qual essa violência pode ser substituída pela compaixão é na autoavaliação que fazemos a cada momento. É fundamental e um grande desafio sabermos como avaliar os eventos de maneira que nos ajudem a aprender e a fazer escolhas duradouras que sirvam a nossos propósitos.

Todavia, é muito comum sermos severos conosco quando alguma situação não sai como planejamos. Neste momento, são utilizadas frases como: *“Isso foi burrice!”*; *“Como pude fazer uma coisa tão idiota?”*; *“O que há de errado comigo?”*; E isto vem à tona pelo fato de sermos ensinados desde cedo a nos julgarmos de um modo que implica que o que fizemos foi errado ou ruim; nossa autorecriminação implícita pressupõe que merecemos muitas vezes sofrer pelo que fizemos. E é trágico que tantos de nós fiquemos enredados no ódio a si próprio, em vez de nos beneficiarmos dos erros, que mostram nossas limitações e nos guiam em direção ao crescimento.

Portanto, é essencial aprendermos a acolher nossas vulnerabilidades sem ficarmos presos a sentimentos como o de culpa, pois ser empático consigo é um pré-requisito para praticarmos a empatia com o outro. E neste exercício, faz-se necessário também evitar a conjugação do verbo “dever”, muito utilizado em afirmações como: “Eu deveria saber” ou “Eu deveria ter feito aquilo”. Na maioria das vezes em que usamos este verbo, resistimos ao aprendizado, porque “dever” implica dizer que não há escolha.

 PARA COMPREENDER

- 1) Considerando os quatro componentes da CNV, o que é mais difícil para você: observar sem julgar, identificar os seus sentimentos, reconhecer a necessidade por trás destes sentimentos ou expressar o que você deseja de forma clara? Justifique sua resposta.

- 2) Partindo do pressuposto de que empatia é a disposição em querer compreender o outro, realizando uma escuta acolhedora sem intervir com sua opinião, você se considera um ser humano empático? Se sim, argumente a sua colocação.

- 3) Assinale a alternativa que expressa claramente uma solicitação de algo específico a ser feito.

- a) Gostaria que você sentisse mais confiança em si mesmo.
- b) Gostaria que você preparasse o jantar mais vezes.
- c) Gostaria que você me dissesse uma coisa que eu fiz de que você gostou.
- d) Gostaria que você demonstrasse respeito por minha privacidade.

PARTE 3:

O MUNDO
CONTEMPORÂNEO E A
CRESCENTE INTOLERÂNCIA

UNIDADE 1 - JULGAMENTOS MORALIZADORES X JUÍZOS DE VALOR

Na linha de raciocínio do Psicólogo e Escritor Marshall Rosenberg, algumas formas de comunicação nos alienam do nosso estado compassivo natural, nos levando a praticar o que ele denominou de “comunicação alienante de vida”, uma vez que neste formato há um bloqueio da nossa compaixão. Dentro desta postura alienante, deparamo-nos com os julgamentos moralizadores, mas o que de fato são eles e como se manifestam? Pois bem, eles pressupõem uma natureza maligna ou errada nas pessoas que não agem em consonância com as nossas convicções. Tais julgamentos aparecem em frases como: “O teu problema é ser egoísta demais”, “Ela é preguiçosa”, “Eles são preconceituosos”, “Isso é impróprio”. Ou seja, culpa, insulto, depreciação, rotulação, crítica, comparação. Esses diagnósticos são todos formas equivocadas de julgamento.

À vista disso, esta comunicação alienante onde se encaixam os julgamentos moralizadores acabam por nos prender em um mundo de ideias sobre o certo ou o errado, em uma linguagem rica de palavras que classificam e dicotomizam as pessoas e seus atos. Quando empregamos essa linguagem, julgamos os outros e seus comportamentos enquanto nos preocupamos com o que é bom, mau, normal, anormal, responsável, irresponsável, inteligente, ignorante etc. Se tivéssemos sido criados falando uma linguagem que facilitasse exprimir compaixão, teríamos aprendido a articular diretamente nossas necessidades e nossos valores, em vez de insinuarmos que algo é ou está errado quando eles não nos atendem.

Por conseguinte, classificar e julgar o outro estimula a violência, já que esta tem uma ligação direta com a linguagem. Situações como aquelas em que as pessoas rotulam outras de “boas” ou “más” e acreditam que as más merecem ser punidas, é uma ilustração contundente. Tal violência se estende até no mundo do entretenimento em que, na grande maioria das vezes, é considerado “herói” quem mata ou espanca o seu antagonista. No cerne de toda a violência, seja verbal, psicológica ou física, está esse tipo de pensamento perigoso que atribui a causa do conflito precisamente ao fato de os adversários estarem errados, instalando-se, nesse momento, a incapacidade de pensar no semelhante em termos de vulnerabilidade, isto é, no que a pessoa pode estar sentindo, temendo, ansiando, estar sentindo falta, e assim por diante.

Vale destacar a importância de não confundirmos juízos de valor com julgamentos moralizadores. Todos nós fazemos juízos de valor a todo instante e eles refletem o que gostamos, o que acreditamos ser melhor para a vida, bem como aquilo que consideramos importante baseado nos valores individuais. Então, quando dizemos, por exemplo, que “Fulano é bonito”, esta afirmação se dá de acordo com o conceito de beleza daquele que a formulou e que, conseqüentemente, vai ser diferente para cada um. Já o julgamento moralizador, estabelece se a pessoa é boa ou má, se está certa ou errada e impõe o que ela deveria fazer ou não. Em outras palavras, fazemos julgamentos moralizadores de pessoas e comportamentos que estão em desacordo com nossos juízos de valor.

FIQUE DE OLHO

Os julgamentos moralizadores geram conflitos e ampliam a intolerância, dado que a comunicação pautada em julgar, classificar e condenar se afasta do respeito e colabora para condutas que maltratam e magoam os outros e a nós mesmos. Portanto, conhecer a CNV e buscar praticá-la pode nos ajudar a modificar essa realidade, diminuindo, assim, a nossa própria violência interna, que é algo fundamental, afinal parafraseando Gandhi, se queremos a paz, que sejamos os primeiros a emaná-la.

UNIDADE 2

- A CNV E O DESAFIO DE LIDAR COM O DIFERENTE

Indubitavelmente, a CNV faz uma diferença relevante na vida de quem a põe em prática, entretanto, também é fato que ela requer muita inteligência emocional e autoconhecimento, principalmente diante de algumas situações como aquelas em que temos discordância quanto à opinião do nosso interlocutor. A propósito, você já parou para pensar no significado da palavra *diálogo*? Sim, parece óbvio, todavia em muitos momentos nos distanciamos do que esta palavra propõe, que, segundo o dicionário Houaiss, significa “fala interativa entre duas ou mais pessoas; conversa; troca de ideias.” Ou seja, partindo do pressuposto de que cada pessoa é única e tem pensamentos diferentes, o diálogo com o diverso deveria ser visto como uma forma de aprendizado em relação àquilo que não sabíamos até aquele momento ou como uma possibilidade de exercitar a discordância respeitosa, compreendendo o ponto de vista do outro.

Consequentemente, sabemos que na prática isso ainda é um desafio. Uma pesquisa realizada em 2017, pelo Instituto Avon em parceria com o projeto Papo de Homem, sobre “Como conversar com quem pensa muito diferente de você”, trouxe o resultado de que 7 em cada 10 pessoas acreditam que vale a pena dialogar, mas somente 7% dos entrevistados responderam que procuram conversar com frequência com quem pensa diferente. Será que isso acontece porque queremos evitar conflitos? Por outro lado, é uma condição *sine-qua-non* (indispensável, essencial) gerar um conflito porque o outro não tem o mesmo pensamento que o nosso? Algumas indagações permeiam o tema, porém talvez o maior entrave seja o fato de alguns de nós iniciarmos um diálogo querendo mudar a opinião do outro e ouvir somente para rebater. Assim, quando cada lado tem esse objetivo, ninguém se escuta e apenas as imposições se evidenciam. Então, uma maneira mais saudável de lidar com quem diverge das nossas opiniões pode se dar por meio da empatia, escutando amorosamente e tentando compreender o pensamento do outro, questionando-o de forma inteligente e com uma linguagem adequada acerca do porquê dele pensar como pensa. Explicando melhor, com um exemplo, se o diálogo for em torno de política e alguém fala positivamente acerca de um determinado político o qual você não gosta e tem restrições, que tal antes de emitir os seus comentários e suas possíveis razões para provar que seu pensamento é o coerente, pedir para que a pessoa exponha os argumentos dela? A conversa pode ser guiada por indagações do tipo: o que a faz gostar dele? Quais características e/ou realizações foram feitas que ela considera relevantes? E assim construir um diálogo amistoso e equilibrado.

Importante frisar que isso não quer dizer que o outro vá mudar sua opinião ou você a dele, mas é salutar que a harmonia prevaleça entre os diferentes e que não se queira cancelar alguém apenas porque ele não concorda com uma visão que temos sobre um assunto. É possível respeitar as ideias do outro, sem concordarmos 100% com ele. E, embora seja confortável o contato com quem pensa de forma semelhante à nossa, é no debate de ideias que surgem oportunidades para fazer coisas novas, o que pode contribuir até mesmo para evoluirmos como ser humano.

Logo, a CNV, por ser uma abordagem que se aplica, de maneira eficaz, a todos os níveis de comunicação e a diversas situações, permite que o estabelecimento do diálogo com quem divergimos se torne mais leve e digno.

PARA COMPREENDER

- 1) Como você lida quando alguém diz algo que você não gosta de ouvir? Costuma ser reativo ou consegue ponderar?

- 2) Conforme a sua compreensão sobre julgamentos moralizadores, no seu cotidiano, você é capaz de reconhecer se tem o hábito de fazer esse tipo de julgamento ou apenas percebe quando é o outro que faz?

- 3) De acordo com o seu entendimento, comente o que significa para você a frase: “As palavras podem criar janelas ou paredes”.

SAIBA MAIS

Se esse assunto aguçou sua curiosidade, o desejo por aprender mais e, consequentemente, melhorar suas relações, então provavelmente você gostará do vídeo disponível neste QRcode em que o tema sobre como lidar com as diferenças foi abordado de forma mais detalhada.



UNIDADE 3

- AS REDES SOCIAIS COMO UM "TRIBUNAL DE EXCEÇÃO"



Disponível em: <https://www.elhombre.com.br/como-o-tribunal-das-redes-sociais-escancarou-covardia-humana/>

Se fizermos uma análise do histórico da comunicação desde os primórdios à contemporaneidade, podemos perceber mudanças gigantescas. Tais transformações perpassaram os homens das cavernas que, ausentes de uma capacidade de expressão mais refinada, se comunicavam através de gestos, posturas, gritos e grunhidos, depois, seguiram por formas mais claras e evoluídas como os primeiros sinais de escrita que facilitavam a comunicação não só entre os povos de uma mesma tribo como entre tribos diferentes, até termos um estágio mais moderno com a descoberta da tipografia (arte de imprimir) pelo Alemão Johan Gutemberg, que multiplicou e barateou os custos dos escritos da época e abriu a era da comunicação social.

Pois bem, na linha do tempo dessa trajetória e após todos os avanços da tecnologia e da internet, hoje nos encontramos na era das redes sociais onde, apesar das diferenças homéricas existentes, há um ponto que une o mundo primitivo ao atual, qual seja a necessidade de se relacionar e assegurar contato com grupos, afinal a comunicação foi e continua sendo um fator importante para a sobrevivência e o desenvolvimento.

Assim sendo, é fato que as redes sociais são uma forma de manter contato, todavia, hoje, elas ultrapassaram este âmbito, passando a atuar também como fonte de informação, entretenimento, publicidade, dentre outras funcionalidades que, dado o alcance e a influência que ocupam na vida das pessoas, tornaram o acesso uma necessidade constante.

Com as redes sociais, empresas conseguem ampliar sua visibilidade no mercado de trabalho, aumentando seu potencial de publicidade por ser um investimento de baixo custo e bastante acessível. É possível também estabelecer cruzamento de dados sobre as mais diversas áreas, como

a da segurança, da medicina, dentre outros. Pessoas até então desconhecidas ganham projeção mundial devido aos seus posts em uma velocidade incrível. É inegável o leque de oportunidades produzido com o advento delas. Entretanto, como em todas as esferas da vida, elas também trazem um lado negativo.

As fake news, por exemplo, fazem parte do rol de malefícios, o qual precisa e deve ser combatido. O tempo excessivo nas telas vem causando dependência e sofrimento psicológico, especialmente entre aqueles que ficam na expectativa de likes em torno de suas postagens, ou mesmo na busca incessante por mais seguidores. Os conteúdos consumidos afetam diretamente o cotidiano das pessoas na sua forma de agir e pensar, então é imprescindível o uso de forma inteligente e isto pode começar pelo cuidado acerca de quem elegemos para seguir nas redes sociais, bem como sobre o que compartilhamos, já que também podemos, em algum momento, influenciar e nem toda influência, como sabemos, é positiva.

Em meio a este contexto virtual e também em virtude de pessoas comuns terem voz e expressarem suas opiniões, as redes vêm revelando um aspecto um tanto cruel, em que por parte de um grande número de usuários, não há prudência no sentido de mensurar palavras ou conter impulsos, mas, sim, uma necessidade de criticar e ridicularizar o outro.

Desta forma, tornou-se corriqueiro diante de uma postagem, a depender do teor dela, em frações de segundos surgirem uma quantidade infinita de comentários dos mais diversos, incluindo aqueles que destilam ódio e instigam à violência.

Quando o assunto gira em torno de política, temos uma maximização da intolerância. Se a publicação envolver um assunto polêmico e ganhar repercussão, seja relacionada a alguém famoso ou mesmo anônimo, imediatamente é instalado um “tribunal de exceção” com indivíduos julgando, condenando e até sentenciando, na maioria das vezes, sem ter um conhecimento mais apurado sobre o caso, baseado apenas nos recortes que são divulgados acerca de algo que não lhes diz respeito e em que não foi pedido sua opinião.

E aqui vale realçar a definição para Tribunal de Exceção: *“Aquele instituído em caráter temporário ou excepcional em que os julgadores são escolhidos de modo arbitrário, sem obediência às regras objetivas de competência e, ainda, após o fato ser analisado. O Tribunal de exceção é expressamente vedado pela Constituição Federal, em seu Art 5º, incisos XXXVII e LIII, haja vista que não encontra amparo no Estado Democrático de direito e nos princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana ou do Juiz natural.”*

O mais agravante na conjuntura das redes é a velocidade com que os julgamentos acontecem, de forma injusta, sem sequer dar direito de defesa à vítima desembocando, inclusive em seu “cancelamento”.

Ao realizarmos uma reflexão no tocante ao comportamento violento no mundo virtual, algumas indagações podem vir à tona, tais como: será que a tecnologia está ultrapassando a humanidade das pessoas? Ou, esse fenômeno se dá apenas motivado pelo fator distância, uma vez que existe uma tela “protegendo” quem está do outro lado julgando? Que sentimentos e necessidades conduzem a vida de alguém que vai até a página de outro emitir comentários depreciativos? A internet não criou a intolerância, porém o ambiente virtual permitiu às pessoas exibirem seu lado obscuro e ainda conseguir ampliar o seu alcance. Obviamente, todos temos o direito de nos expressarmos livremente, contudo há de se ter clareza que liberdade de expressão tem um limite e não significa direito à ofensa.

Isto posto, torna-se premente a prática da comunicação não violenta(CNV) também no mundo digital, uma vez que ela nos traz a oportunidade de aprender a falar de maneira a não agredir, nem hostilizar outras pessoas e do mesmo modo sermos mais empáticos, no sentido de desenvolver um senso de responsabilidade com o que propagamos.

FIQUE DE OLHO

Nem tudo o que vemos nas redes sociais corresponde à realidade, uma boa parte se refere apenas a fragmentos de representação de um fato. Por isso, é de suma importância desenvolver um olhar crítico mais apurado e ter uma postura proativa em relação às informações que recebemos, em vez de apenas consumi-las passivamente. Questionamentos como: o que essa informação quer de mim? Qual o propósito dela? Por que chegou até mim? Qual a fonte? Contribuem para uma maior apropriação do assunto, evitando o compartilhamento daquilo que não temos certeza. Desta forma, não corremos o risco de sermos disseminadores da desinformação, tampouco de cometermos julgamentos equivocados, portanto, fiquem atentos!

PARA COMPREENDER

- 1) Em 2015, o escritor italiano Umberto Eco fez a seguinte afirmação: “As redes sociais deram voz a uma legião de imbecis”. Você concorda com ele? Justifique sua resposta.

- 2) Como você tem utilizado as suas redes sociais? Será que o que você comenta, curte ou compartilha colabora para aquilo que também te incomoda?

- 3) E no tribunal das Redes sociais, você está mais próximo daquele que julga, do que é julgado ou se comporta apenas como um espectador?

CULMINÂNCIA

Chegamos ao final do fascículo, o qual, de uma maneira abreviada e com uma linguagem simples, teve o propósito de apresentar os principais aspectos da comunicação não violenta e como ela deve ser posta em prática a fim de melhorar as relações e evitar conflitos desnecessários. Destarte, a conclusão desta unidade curricular eletiva deve acontecer com uma atividade. Como sugestão, propomos a realização de um debate, que deverá contar com a participação de alunos de outras turmas para que a troca de ideias seja mais rica.

Por vivenciarmos um tempo de muita polarização na política, sendo este um tema de alta relevância para todos e, ainda por estarmos bem próximos ainda por estarmos bem

próximo ao período eleitoral, que tal testar os conhecimentos adquiridos em CNV nesta temática que costuma causar muita polêmica e ser considerado por alguns um assunto difícil? Não é raro ouvirmos, em nosso cotidiano, pessoas fazerem afirmações do tipo “detesto política” ou “não gosto de falar sobre esse assunto”. Será que quem fala assim entende, de fato, o quanto a política impacta na sua vida? E o voto é visto como uma moeda de troca ou se reconhece a importância dele? Outro aspecto que também pode ser abordado é sobre o discurso raso e generalista que se instalou diante dos termos Direita e Esquerda. O que de fato significa fazer parte de um ou outro espectro? Será que todos os que são de direita e esquerda pensam da mesma forma? E a democracia é importante? Quanto às responsabilidades dos políticos e dos cidadãos, passada a eleição, há clareza sobre? Estes são alguns pontos que podem nortear o momento. Como os ânimos costumam se exaltar com esta pauta, a aplicação dos quatro componentes da CNV: observação, sentimento, necessidade e pedido irá ajudar bastante na condução das discussões. Acreditamos que este será um momento propício para o exercício do respeito e da tolerância para com opiniões diferentes.

REFERÊNCIAS

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação Não- Violenta** – Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Editora Ágora, 2006.

Palavras são janelas ou paredes, disponível em <https://psicologia.aprimore.com.br/blog/palavras-sao-janelas-ou-paredes> acessado em 20 de maio de 2022

Violência Passiva: feridas que parecem superficiais, disponível em <https://amenteemaravilhosa.com.br/violencia-passiva-feridas-profundas/> acessado em 23 de maio de 2022

O legado de Marshall Rosenberg – A comunicação não-violenta, disponível em <https://universoempatico.com.br/legado-de-marshall-rosenberg/> acessado em 24 de maio de 2022

Quem é quem, disponível em <http://www.inteligencias.latec.ufrj.br/quem-e-quem/41-marshall-rosenberg> acessado em 25 de maio de 2022

O que é a não-violência e como ela se conecta aos direitos humanos? Disponível em <https://institutoaurora.org/o-que-e-a-nao-violencia/> Acessado em 26 de maio de 2022

Comunicação Não-violenta o que é? Disponível em <https://www.politize.com.br/comunicacao-nao-violenta/> acessado em 30 de maio de 2022

Quatro passos da CNV para transformar suas relações do caos à paz possível, disponível em <https://universoempatico.com.br/quatro-passos-da-comunicacao-nao-violenta/> acessado em 01 de junho de 2022

A importância de conviver com quem pensa diferente, disponível em <https://pt.linkedin.com/pulse/import%C3%A2ncia-de-conviver-com-quem-pensa-diferente-palu-de-cordova>, acessado em 06 de junho de 2022

História da Comunicação humana, disponível em <https://www.infoescola.com/historia/historia-da-comunicacao-humana/> acessado em 09 de junho de 2022

A influência das redes sociais na comunicação humana, disponível em <https://blog.fortestecnologia.com.br/tecnologia-e-inovacao/a-influencia-das-redes-sociais/>, acessado em 13 de junho de 2022

Tribunal de exceção, disponível em <https://vademecumbrasil.com.br/palavra/tribunal-de-excecao>, acessado em 14 de junho de 2022

Comunicação Não-violenta e as redes sociais, disponível em <https://jornal140.com/2020/08/14/comunicacao-nao-violenta-e-as-redes-sociais/>, acessado em 21 de junho de 2022