

## **Conhece a ti mesmo: autoconhecimento é o primeiro passo para construir boas relações e aumentar a qualidade de vida**

*Metodologia da comunicação não violenta ajuda a reconhecer necessidades e valores pessoais, promove empatia e relacionamentos saudáveis*

Sentir é tão primitivo e natural que, muitas vezes, nos esquecemos de analisar nossos sentimentos e emoções. É comum, por exemplo, percebermos o incômodo em relação a alguns acontecimentos, mas não sabermos de fato de onde ele vem. Reconhecer e respeitar nossos valores e necessidades são os primeiros passos para termos consciência daquilo que é importante para nós. Por isso, conhecer a nós mesmos é fundamental para a construção de boas relações interpessoais e para o aumento da nossa qualidade de vida.

Autoconhecimento é um dos pilares da comunicação não violenta (CNV), uma metodologia comunicacional desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Marshall Rosenberg voltada para melhorar os relacionamentos interpessoais e diminuir a violência no mundo. Ou seja, trata-se de uma abordagem para se relacionar com outros indivíduos de maneira menos agressiva e mais empática.

“A CNV é formada por um conjunto de ações que promovem a vida, tanto dentro de mim, entre nós, quanto no coletivo. São práticas que alimentam o sistema de apoio para uma vida melhor”, explicou a psicóloga Renata Georgia Motta Kurtz, doutora e mestre em Administração, MBA em Gestão e RH, durante a webaula “Comunicação não violenta, autocuidado, conexão e qualidade de vida” promovida pela Associação Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), no dia 9 de setembro.

Segundo Renata, a primeira premissa da CNV é o reconhecimento das nossas necessidades como indivíduos e a compreensão de que as compartilhamos com outros cidadãos – como as de sobrevivência (alimento, saúde, segurança, entre outras). “Quando essas necessidades são atendidas, o sentimento em nosso corpo é positivo. Quando não, o nosso organismo sente negativamente. É importante estarmos sempre atentos aos falsos sentimentos. Muitas vezes, nossa interpretação do que está acontecendo gera uma emoção, mas não é uma emoção em si”, esclareceu.

Com a correria do dia a dia, é normal as pessoas buscarem o afastamento de suas emoções e, assim, não conseguirem nomear o que estão sentindo no momento. Mas a psicóloga garante que, para promover o autoconhecimento e praticar a comunicação não violenta, é necessário fazer uma investigação nos sentimentos. Por exemplo, buscar entender o que estimulou a felicidade. Pois, assim, será possível compreender o que é importante ou não para a pessoa, e praticar a empatia e o autocuidado.

“Reconhecer os nossos sentimentos nos ajuda a perceber o nosso corpo. Essa é uma prática que nos faz olhar para dentro e nos torna cada vez mais alfabetizados sentimentalmente, aumentando o nosso vocabulário de necessidades. Quando conseguimos criar essa conexão e entender esse caminho de estímulos, temos um ganho de autocompreensão, aprendemos a fazer escolhas mais conscientes, bem como passamos a acolher e a

transformar o nosso estado da mente e a nos tornar mais empáticos”, comentou Renata durante a webaula.

### **Conexão empática**

A partir do momento que um indivíduo passa a compreender os seus sentimentos, ele não irá mais julgá-los. “Ao entendermos esse caminho, conseguiremos encontrar estratégias e ações para lidar com as necessidades. Se eu conseguir fazer essa conexão comigo, conseguirei fazer com o outro. Toda violência é uma expressão trágica de uma necessidade não atendida”, afirmou a psicóloga.

De acordo com a especialista, a comunicação violenta acontece quando as necessidades e os valores do outro não foram correspondidos. É a ponta do iceberg. Por isso, o processo de escuta deve ser ativo e empático, pois a pessoa está dando uma pista sobre o que é importante para ela. É preciso empatizar para compreender quais são as necessidades do outro a partir dos sentimentos que foram expostos.

Por meio da abordagem da comunicação não violenta, é possível enxergar de maneira empática as necessidades e dores das pessoas que nos relacionamos, uma vez que permitimos que o outro nos entenda e mostre o que está acontecendo dentro dele. A empatia é o foco principal de comunicação e relacionamentos saudáveis.