

MARSHALL ROSENBERG

Autor do best-seller *Comunicação Não Violenta*

A linguagem da paz em um mundo de conflitos

Sua próxima fala mudará seu mundo

PREFÁCIOS

Dorothy J. Maver e David Hart

TRADUÇÃO

Grace Patricia Close Deckers



Palas Athena

Título original: *Speak Peace in a World of Conflict:
What You Say Next Will Change Your World*
Copyright © 2005 PuddleDancer Press

Grafia segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Coordenação editorial: Lia Diskin
Preparação de originais: Tônia Van Acker
Revisão técnica: Silvio de Melo Barros
Revisão: Rejane Moura
Capa e Projeto gráfico: Jonas Gonçalves
Produção e Diagramação: Tony Rodrigues

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Rosenberg, Marshall B.

A linguagem da paz em um mundo de conflitos: sua próxima fala mudará seu mundo / Marshall B. Rosenberg; prefácios Dorothy J. Maver e David Hart; tradução Grace Patricia Close Deckers. – São Paulo : Palas Athena, 2019.

Título original: *Speak Peace in a World of Conflict: What You Say Next Will Change Your World*

ISBN 978-85-60804-40-5

1. Comunicação oral - Aspectos psicológicos 2. Comunicação interpessoal
3. Relações interpessoais I. Maver, Dorothy J. II. Hart, David. III. Título.

19-24693

CDD-153.6

Índices para catálogo sistemático:

1. Comunicação interpessoal : Psicologia 153.6

3ª edição, setembro de 2020

Todos os direitos reservados e protegidos
pela Lei 9610 de 19 de fevereiro de 1998.

É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios,
sem a autorização prévia, por escrito, da Editora.

Direitos adquiridos para a língua portuguesa por Palas Athena Editora.
Alameda Lorena, 355 – Jardim Paulista
01424-001 – São Paulo, SP – Brasil
Fone (11) 3050-6188
www.palasathena.org.br
editora@palasathena.org.br

Sumário

11	Agradecimentos	
15	Prefácio de Dorothy J. Maver	
17	Prefácio de David Hart	
21	Introdução	
	Origens da Comunicação Não Violenta	24
	O propósito da Comunicação Não Violenta	27
33	Parte I	
	O processo da linguagem da paz	
	Capítulo 1 · As duas perguntas.....	35
	Capítulo 2 · Como podemos expressar o que está vivo em nós?	41
	Observações	43
	Sentimentos	46
	Necessidades	50
	Capítulo 3 · Como podemos tornar a vida mais maravilhosa?	55
	Pedidos	57
	Pedidos <i>versus</i> Exigências	61

69	Parte II	
	Aplicando Comunicação Não Violenta	
	Capítulo 4 · Mudança interior.....	71
	Crescimento via autoeducação.....	73
	Autoempatia pelos nossos erros.....	79
	Curando feridas antigas – Luto vs. Pedido de desculpas	83
	Capítulo 5 · Conectando-se empaticamente com os outros.....	87
	Reagindo às mensagens dos outros.....	90
	Capítulo 6 · Ver a beleza nos outros.....	97
	Capítulo 7 · O que você quer mudar?.....	105
	Capítulo 8 · Gangues e outras estruturas de dominação.....	115
	Como chegamos onde estamos?.....	117
	Promovendo mudanças em nossas escolas.....	120
	Trabalhando com gangues em guetos.....	123
	Transformando outras instituições sociais.....	126
	Capítulo 9 · Transformando imagens de inimigo e criando conexões.....	129
	Mediando tribos em guerra.....	134
	Lidando com o terrorismo.....	138
143	Parte III	
	Promovendo mudança social com a linguagem da paz	
	Capítulo 10 · Reunindo forças para promover mudança social.....	145
	Financiamento para mudança social.....	153

Capítulo 11 · Lidando com conflitos e confrontos.....	159
Enxergando o ser humano que está do outro lado da mesa.....	163
Transformando conflitos empresariais.....	167
Transformando a cultura empresarial.....	170
Quando as pessoas não querem se encontrar.....	172
Capítulo 12 · Gratidão.....	173
Elogios e parabéns como julgamentos prejudiciais.....	177
Expressando gratidão com a CNV.....	180
Como receber gratidão.....	176
Capítulo 13 · Resumo – Considerações finais.....	183

189	Bibliografia
191	Índice remissivo
199	Os quatro componentes da CNV
200	Lista de sentimentos e necessidades universais
201	Sobre a Comunicação Não Violenta
203	Sobre o Center for Nonviolent Communication
205	Sobre o autor