

Comunicação Assertiva: Um dos caminhos para o fim da violência

A comunicação assertiva requer mudanças de hábitos, cultura e comportamento, pois é através da comunicação, seja ela verbal ou não verbal é que nos conectamos com o outro. Dependendo da maneira como nos expressamos podemos ferir, magoar, humilhar, menosprezar ou diminuir uma pessoa.

A Comunicação assertiva significa emitir uma mensagem seguindo um objetivo, com coerência entre pensamentos, sentimentos e atitudes, ou seja, de forma equilibrada não sendo passivo e nem agressivo com outro.

Podemos minimizar ou até eliminar a violência no Mundo se aprendermos a nos comunicar de forma assertiva ou utilizando o método da Comunicação Não Violenta desenvolvida por Marshall Rosenberg psicólogo americano. Este método nos ensina técnicas de comunicação onde eliminaremos os conflitos e a violência desde que para isto seguimos alguns passos:

- 1- Analisar o fato verdadeiro ao invés de julgar e rotular as pessoas;
- 2- Demonstre seus sentimentos ao invés de ficar magoado;
- 3- Fale de sua necessidade;
- 4- Faça o pedido da sua necessidade, pois, para Marshall Rosenberg toda violência é oriunda de uma necessidade não atendida.

Como poderíamos colocar este método na prática.

EX: Meu marido não esta me dando atenção.

Antes de brigar, fazer julgamento eu preciso constatar o que esta acontecendo e em uma comunicação assertiva e não violenta este seria o diálogo assertivo.

Tenho percebido que você não tem me dado muita atenção ultimamente e isto me deixa muito triste, pois, tenho necessidade da sua atenção porque ela é muito importante para mim e gostaria de te fazer um pedido quando você estiver muito ocupado me avise para que eu possa entender que você não poderá me dar muita atenção.

Se a humanidade se educar utilizando as técnicas da comunicação não violenta em suas relações com certeza vamos eliminar a violência porque as pessoas passarão a serem assertivas em sua comunicação manifestando suas necessidades verdadeiras e na medida em que as pessoas tem suas necessidades atendidas estarão mais equilibradas e saudáveis emocionalmente, sem que para isto passem por cima ou não respeite a necessidade do outro .