

# CÍRCULOS EMPÁTICOS

PRÁTICAS DE EMPATIA E HONESTIDADE

---

UMA METODOLOGIA OPEN SOURCE

[www.institutocnvbrasil.com.br](http://www.institutocnvbrasil.com.br)  
@institutocnvbrasil



---

Bem-vindo!

Se você recebeu esse material, significa que quer praticar e disseminar a CNV no Brasil. Antes de tudo, receba daqui a nossa profunda gratidão e sinta-se acompanhado por nós nesse movimento.

Acreditamos que juntos estamos diminuindo a violência em nosso país e florescendo relações que servem à vida.

Nesse documento, vamos contar a você como temos feito os Círculos Empáticos e compartilhar dicas para que seja sustentável e proveitoso.

Desfrute!

### **Instituto CNV Brasil**

Cristiane Chaves

Jade Arantes

Liliane Sant'Anna

Nolah Lima

# AGRADECIMENTOS

Essa metodologia foi criada em conjunto com os primeiros facilitadores dos Círculos de Brasília.

Agradecemos, então, aos incentivadores e amigos que compartilharam conosco desse caminho:

Sumaya Dounis

Pedro Sanches

Luis Renato Zubcov

Vladimir da Matta

Luciano Bueno



---

# SOBRE OS CÍRCULOS

O que são, afinal, os Círculos Empáticos?

São espaços **seguros e amorosos** criados para que possamos praticar a CNV juntos.

Um encontro de pessoas dispostas a **escutar empaticamente e praticar a honestidade** ao se mostrarem autênticas no espaço de aprendizes da CNV.

Não é um treinamento ou grupo terapêutico, mas sim um lugar de prática, onde experimentamos viver por algumas horas a conexão com as nossas necessidades, sentimentos e humanidade compartilhada.

É importante lembrar que, para facilitar, é também **necessário ter conhecimentos básicos ou intermediários de CNV**.

# VIOLÊNCIA INVISÍVEL

Nosso envolvimento com a Comunicação Não-Violenta começou quando percebemos que, com ela, podemos eliminar a violência invisível que existe nas relações e, por consequência, na sociedade como um todo. E esse se tornou nosso propósito.

## Mas o que chamamos de violência invisível?

Mesmo quando não falamos algo, já estamos nos comunicando, e é possível ser violento inclusive sem utilizar as palavras.

A violência vem do lugar da não-escuta, da imposição do querer (poder sobre) e da indução de culpa ou vergonha. Ela se torna invisível, quando há incoerência entre o que se diz e o que ocorre internamente com você. Sentimos isso acontecer quando escutamos ou dizemos algo de forma doce, porém há dor em quem fala ou recebe na interação.

Importante lembrar que ela pode ocorrer internamente também. Um dos exemplos mais comuns da violência invisível que cometemos com nós mesmos é nos educarmos após algo que fizemos gerando culpa vergonha sob nós mesmos (eu sou mesmo muito...).

Para os Círculos Empáticos, nosso convite é que estes encontros também busquem esse propósito de eliminar a violência invisível que existe nas relações e na sociedade.

# O PAPEL DO FACILITADOR

Ser um facilitador de círculos é simples e extremamente gratificante.

É papel do facilitador:

- Estudar a CNV
- A escolha do tema do círculo (se os Círculos forem norteados por um tema)
- Organização do local e divulgação do encontro
- Gestão de inscrições e vagas
- Recepcionar a todos com muito cuidado e carinho
- Seguir o cronograma do encontro
- Lembrar aos participantes os princípios da escuta empática
- Compartilhar os motivos da **contribuição consciente** (a qual explicaremos com mais cuidado).
- Recolher e distribuir o dinheiro arrecadado

**Você não precisa ser facilitador sozinho! Em Brasília, temos um grupo de facilitadores que se revezam para que os círculos continuem acontecendo. Chame apoio!**

# DIVULGAÇÃO E INSCRIÇÕES

Para que o seus círculos sejam lindos e duradouros, é importante investir carinho e tempo na divulgação e gerenciamento de contatos.

Antes de iniciar o seu círculo, lembre-se de fazer um espaço de inscrições e de seguir em contato com essas pessoas que se engajaram em estar com você.

Lembre-se, também, de pedir ajuda! Tocar círculos empáticos sozinho é possível, porém não é o ideal. A ideia é que eles sejam frequentes e sigam mesmo quando você não puder estar. Chame a sua rede para fazer junto!

---

# A ESCOLHA DO TEMA DO DIA

Mais do que escolher entre um tema ou outro dentro de toda a riqueza da CNV, os temas dos círculos empáticos nascem daquilo que está vivo em cada facilitador.

Escolher o tema, então, é trazer à tona a possibilidade de aprofundar aquela área onde o(s) facilitador(es) tem vivido experiências importantes.

Um exemplo pode ser trazer o tema da CNV no ambiente familiar quando se está vivendo um momento familiar desafiador, ou mesmo o tema da apreciação pela CNV quando se está vivendo um momento de profunda conexão com a gratidão.

Deixe fluir e não siga sozinho nessa decisão. Facilitar em dupla pode ser riquíssimo!

E, por fim, caso você escolha seguir encontros de prática sem um tema específico, aproveitando o que estiver vivo nos participantes naquele dia e/ou quiser dar foco à escuta empática, sem problemas!



# CONTRIBUIÇÃO CONSCIENTE

Para que essa proposta de encontros se torne sustentável e, ao mesmo tempo, **aberta a todos que queiram participar**, propomos a Contribuição Consciente, que oferece a cada participante a oportunidade de escolher **o quanto deseja pagar**, dentro de um ponto de equilíbrio pessoal.

É importante que **não seja um sacrifício** para quem participa, que envolva uma retribuição justa e represente o quanto você acredita e valoriza essa proposta e o que viveu em cada círculo.

Não deixe de compartilhar caso você tenha algum custo para realização desse círculo, com essa honestidade, os participantes podem, inclusive se mobilizar a cobrir esses custos e seguir para algo a mais.

O valor arrecadado é dividido entre o Espaço e o facilitador, conforme melhor encontrem essa divisão.

# CRONOGRAMA DO DIA

1. 10min – Acolhimento / Lembrete dos princípios da escuta empática e sigilo e alinhamento da turma (perguntando quem tem contato com a CNV e qual a profundidade desse contato).
2. 10min – Prática de conexão interna ou centramento (meditação, dinâmica, massagem, vivência, etc.);
3. 10min – Check In (caso o grupo seja grande pode ser em dupla, para contemplar um tempo de prática de escuta e, depois, algo como uma palavra para o grupo todo);
4. 1h – Abordagem do tema (se tiver)/prática de escuta empática ou outro exercício escolhido pelo facilitador
5. 20min – Check out (como saem, o que levam da prática de hoje)
6. 10min – Fechamento do facilitador e lembrete da contribuição consciente

---

# PRINCÍPIOS DA ESCUTA EMPÁTICA

É importante que a escuta oferecida neste espaço tenha a real intenção de conexão consigo mesmo e com o outro.

**Estar presente é o primeiro passo.** Cultive a atenção no momento presente, aqui e agora. Observe como está o seu corpo, as suas emoções, os seus pensamentos, os seus sentimentos.

**Acolher o que escuta de si** também faz parte da escuta empática, tomando consciência do que lhe chega e como lhe chega, para, se algo tocar de maneira mais profunda, reconhecer e colocar novamente a atenção no escutar.

**Colaboração e conexão** são fundamentais para manter a escuta aberta. Refrazear o que escuta e com uma atenção cuidadosa podem ajudar o outro a seguir.

**Desapego**, por fim, também é necessário para que possamos soltar julgamentos, rótulos, crenças ou diagnósticos que possam surgir durante a conversa. É a partir de um lugar aterrado e amorosamente curioso que vamos escutando, conscientes de que nossos julgamentos não são verdades.

## PARA ESCUTAR EMPATICAMENTE, EVITAMOS:

- **Aconselhar** - Aconselhar não é aconselhável. O conselho pode ser recebido como uma interrupção do falar, um bloqueio, tirando a oportunidade do outro se expressar livremente
- **Competir** pelo sofrimento - Por mais que você tenha vivido algo assim ou ainda mais doloroso, é importante respeitar o momento de expressão do outro.
- **Educar**- Por mais que você saiba um pouco mais sobre este assunto ou tenha recentemente tido contato com algum conteúdo que pudesse contribuir, neste momento, é importante que você continue a escutar o que o outro tem a dizer.
- **Consolar** - Por mais que o outro esteja sofrendo e você queira fazer o melhor possível para aliviar a sua dor, é importante não entrar no consolo, evitando que essa dor saia.
- **Contar uma história** - É comum lembrarmos de algo que já aconteceu conosco ou com outra pessoa. E, por mais interessante, coincidente ou inspiradora que seja esta história, importante lembrar que este é o momento de expressão do outro.
- **Interromper com a escuta ou mudar de assunto** - Por mais doloroso ou desconfortante que seja permanecer nesta conversa, para você ou para o outro, é importante manter-se nesta escuta empática, sem cobranças do que falar ou com pressa de encerrar o assunto.



# OBRIGADA!

Nossa felicidade é gigantesca por lhe ter conosco!

Adoraríamos também recebê-lo em outras de nossas iniciativas:

- Treinamentos com instrutores certificados pelo CNVC
- Palestras, workshops e oficinas
- Iniciativas de Comunidade e Serviço
- Treinamentos In Company

Que a sua jornada em CNV possa florescer!

Um beijo grande,

Cristiane Chaves, Jade Arantes, Liliane Sant'Anna e Nolah Lima

PARA ALÉM DAS IDEIAS DE CERTO E  
ERRADO EXISTE UM CAMPO.  
EU ME ENCONTRAREI COM VOCÊ LÁ.

RUMI



[www.institutocnvbrasil.com.br](http://www.institutocnvbrasil.com.br)  
[@institutocnvbrasil](https://www.instagram.com/institutocnvbrasil)