

Quantas vezes te perdes no meio
de um conflito?

DESCOBRE EM 5 MINUTOS O QUE É IMPORTANTE PARA TI

Apresenta as **Necessidades Humanas
Universais** e aquilo que podemos sentir
quando estão ou **quando não estão**
satisfeitas, segundo o modelo da
Comunicação Não-Violenta



ANTÓNIO PEDRO MARTINS

www.antoniopedromartins.com

email@antoniopedromartins.com

Telefone: 351 927760986

WhatsApp/Telegram: 351 927760986

Conteúdo

Necessidades Humanas Universais	3
Sentimentos, quando as necessidades não estão satisfeitas	4
Sentimentos, quando as necessidades estão satisfeitas	5
Falsos Sentimentos (que envolvem interpretações e juízos).....	6
Uma proposta de exercício.....	7
Quem sou eu	8
Um pedido para ti.....	9

Necessidades Humanas Universais

Sobrevivência

Abrigo
Água
Alimentação
Ar
Movimento
Repouso
Segurança
Proteção
Alimentação
(sentido Lato)
Afeto
Atenção
Calor
Carinho
Conforto
Cuidados,
Descontração
Laser
Prazer
Presença
Relaxamento
Sensibilidade
Ternura
Toque

Expressão de si

Ação
Aprender
Atualização
Crescimento
Domínio
Evolução
Criatividade
Cumprimento
Cura
Desenvolvimento
Realização
Participação

Autonomia

Afirmação de si
Apropriação do
seu poder
Calma
Escolha
Independência
Liberdade
Solidão
Tempo
Tranquilidade

Integridade

Autenticidade
Autoestima
Autorrespeito
Conhecimento
de si
Direção
Equilíbrio
Honestidade
Ritmo
Sentido do
valor próprio

Ordem Mental

Clareza
Coerência
Compreensão
Concisão
Consciência
Descoberta
Discernimento
Estimulação
Experiência
Exploração
Precisão
Reflexão
Simplicidade

Ordem Social

Abertura
Aceitação
Amizade
Amor
Afeto
Apoio
Assistência
Ajuda
Apreciação
Companhia
Compreensão
Comunicação
Concertação
Conexão
Confiança
Consideração
Contacto
Contribuir
Cooperação
Dar
Empatia
Equidade
Escuta
Expressão
Honestidade
Interdependência
Intimidade
Justiça
Partilha
Permuta
Pertença
Presença
Proximidade
Receber
Reconhecimento
Respeito
Segurança

Servir
Tolerância
Transparência

Ordem Espiritual

Alegria
Amor
Beleza
Confiança
Desapego
Esperança
Estar
Finalidade
Harmonia
Inspiração
Ordem
Paz
Sagrado
Serenidade
Silêncio
Transcendência

Celebração da Vida

Comunhão
Dar graças
Experienciar a
vida
Festa
Humor
Jogo
Luto
Nascimento
Perda
Ritualização

Sentimentos, quando as necessidades não estão satisfeitas

Abalado	Coração	Estafado	Medroso
Abatido	partido	Estupefacto	Melancólico
Aborrecido	Crispado	Exasperado	Moído
Adormecido	Curioso	Exausto	Moroso
Acabrunhado	Deprimido	Excitado	Mortificado
Aflito	Desagradado	Farto	Negro
Agastado	Desapontado	Fechado	Nervoso
Aagitado	Desarmado	Ferido	Pânico
Alarmado	Desconcertado	Fora de si	Perplexo
Amargo	Desconfiado	Frágil	Perturbado
Amedrontado	Desconfortável	Frustrado	Pesado
Amolecido	Descontente	Furioso	Pessimista
Angustiado	Desencorajado	Hesitante	Preguiçoso
Ansioso	Desesperado	Horrorizado	Preocupado
Apaixonado	Desgastado	de Humor	Rabugento
Apático	Desgostoso	Impaciente	Rancoroso
Aprensivo	Desiludido	Impotente	Receoso
Arrasado	Desligado	Incomodado	Reservado
Arrepiado	Desmoralizado	Inconfortável	Resmungão
Assustado	Desolado	Inconsolável	Ressentido
Aterrado	Despedaçado	Incrédulo	Reticente
Aterrorizado	Despeitado	Indeciso	Saturado
Atrapalhado	Despojado	Indiferente	Saudade
Aturdido	Destituído	Indolente	Sedento
com Aversão	Desvairado	Inerte	Sem Fôlego
Azedo	Dilacerado	Infeliz	Siderado
Bloqueado	Dorido	Inquieto	Só
Cansado	Dor de alma	Insatisfeito	em Sofrimento
Cético	Em guarda	Inseguro	Sombrio
Chocado	Embaraçado	Insensível	Submerso
Cismático	Enervado	Instável	Surpreendido
Ciumento	Enfastiado	Interessado	Taciturno
Colérico	Enraivecido	Intrigado	Temeroso
Confuso	Entusiasmado	Invejoso	Tenso
Consternado	Esfomeado	Irritado	Transtornado
Constrangido	Esgotado	Letárgico	Triste
Contrariado	Espantado	Mal	Zangado

Sentimentos, quando as necessidades estão satisfeitas

Absorto	Confiante	Exuberante	Radioso
Acalmado	Confortável	Fascinado	Realizado
cheio de Afeto	Contente	Feliz	Reanimado
Alegre	Curioso	Fluorescente	Reconfortado
Alerta	Descontraído	Galvanizado	Reconhecido
Alimentado	Descuidado	Gratidão	Refrescado
Aliviado	Deslumbrado	Harmonia	Relaxado
Amistoso	Desperto	Hilariante	Retemperado
Cheio de Amor	Desprendido	Hiperativo	Revigorado
Animado	Divertido	Iluminado	Saciado
Apaixonado	Efervescente	Impaciente	Satisfeito
Cheio de Apreciação	Eletrizado	Implicado	Seguro
Arrebatado	Emocionado	Inflamado	Sem fôlego
Atento	Enamorado	Inspirado	Sensibilizado
Aventuroso	Encantado	Interessado	Sensível
À-vontade	Encorajado	Intrigado	Serenado
Beatitude	Energizado	Jovial	Sereno
Bom humor	Entusiasmado	Livre	Siderado
Brincalhão	Espantado	Maravilhado	Ternurento
Calmo	Esperança	Orgulhoso	Tranquilizado
Cativado	Estimulado	Otimista	Tranquilo
Centrado	Estonteado	Pacífico	Vigilante
Cheio de coragem	Estupefacto	Pasmado	Vivacidade
Cheio de	Exaltado	Paz	Vivificado
Comovido	Excitado	Próximo	Vivo
Compassivo	Expansivo	Prestável	
Concentrado	Expectante	Quente	
	Extasiado	Radiante	

Falsos Sentimentos (que envolvem interpretações e juízos)

Abandonado	Desvalorizado	Indigno	Negligenciado
Abusado	Detestado	Insultado	Parvo
Acosado	Diminuído	Intimidado	Pisado
Acusado	Dominado	Inútil	Pressionado
Afastado	Enganado	Invisível	Rebaixado
Ameaçado	Enjaulado	Isolado	Rejeitado
Arrancado	Esgotado	Julgado	Ridicularizado
Assediado	Esmagado	Largado	Roubado
Atacado	Espezinhado	Manipulado	Sem valor
Capturado	Estúpido	Menorizado	Sufocado
Censurado	Explorado	Mimado	Traído
Culpado	Gozado	Miserável	Usado
Deixado à sorte	Humilhado	Não aceite	Ultrapassado
Denegrido	Ignorado	Não acreditado	Vencido
Desamparado	Iludido	Não amado	Violado
Descartado	Inadequado	Não desejado	(...)
Desconsiderado	Incompetente	Não importante	
Desprezado	Incompreendido	Negado	

A listagem de Necessidades Humanas Universais e as listagens de sentimentos, quando as necessidades estão satisfeitas e quando não estão, são uma base de trabalho preciosa no teu dia-a-dia.

Pára por uns momentos, **sente o teu corpo**, e pergunta-te

1) O que é que eu estou a sentir? É agradável ou é incómodo?

Consulta a respetiva lista de sentimentos e identifica, dá nomes àquilo que estás a sentir. Escreve.

2) O que é que eu preciso para me sentir melhor?

Há sentimentos incómodos? Que necessidades eu preciso de cuidar? Descanso? Ritmo? Consulta lista de Necessidades Humanas Universais e identifica aquela/s que precisas de cuidar.

3) Que estratégia eu posso adotar para me sentir melhor?

Quando identificamos as necessidades que precisamos de cuidar, ficamos em condições de escolher estratégias/ações que cuidem de nós.

Se estamos num conflito, só depois de cuidar daquilo que é importante para nós é que ficamos em condições de cuidar daquilo que é importante para o outro, encontrando uma estratégia comum.

O conflito está sempre ao nível das estratégias que cada um escolhe adotar, e nunca das suas necessidades. É sempre possível encontrar estratégias que cuidem das necessidades de ambos, por muito diferentes que sejam.

Ah, e lembra-te... somos seres interdependentes. Podes pedir, porque há sempre alguém que vai gostar muito de corresponder ao teu pedido.

Contribuir é uma Necessidade Humana Universal.

E Sorri! Sorri muito!

O teu corpo vai responder!...

(os falsos sentimentos são um tema extenso, que falaremos noutra momento)

A minha **formação de base é na área das ciências**, a Física (licenciatura e mestrado). Iniciei a carreira universitária, mas mudei de rumo. **A ciência não tinha respostas para as minhas inquietações, humanas**. Trabalhei com diversas universidades e centros de investigação europeus e de países do antigo bloco de leste. Particpei na construção do LHC (Large Hadron Collider), o maior acelerador de partículas.

Cresci no seio de uma família onde dizer não, discordar ou não obedecer a uma ordem tinha um preço muito alto, traduzido em castigos e violência física. Nunca vi uma discussão entre o meu pai e a minha mãe. Os conflitos eram evitados e a comunicação era muito pobre ou ausente. Ensinaram-me a submissão e a obediência.

Precisei de desconstruir a minha rigidez e o medo dos conflitos, e reconstruir o adulto em que me tornara. Mergulhei em diversas áreas, como o **teatro**, a **filosofia para crianças**, o **Yoga**, a **meditação budista**, a **educação emocional**, a **escrita criativa**, as **constelações sistémicas**, a **Mediação de Conflitos** e a **Comunicação Não-Violenta**.

Em 2021 escrevi o meu primeiro livro **“Do Conflito ao Amor – A Comunicação Não-Violenta na Escola e na Vida”**, publicado pela editora Astrolábio, em Portugal e no Brasil.

Sou **Mediador de Conflitos em escolas com elevado nível de conflitualidade** e violência, inseridas em contextos socioeconómicos desfavorecidos.

Sou membro de **Instituto de Mediação da Universidade Lusófona do Porto**.

Contribuição, propósito e sentido são três necessidades pessoais muito importantes naquilo que faço.

Este e-book foi feito para ti, com muito cuidado e empenho. Se chegaste aqui, é porque estás realmente interessado em resolver os conflitos da tua vida. É porque queres melhorar a relação contigo próprio/a e com as pessoas que te rodeiam, criando e aprofundando vínculos.

Assume esse compromisso!

Verás que este trabalho começa por ser solitário, contigo próprio/a. Só depois de tomares consciência dos teus automatismos é que ficas em condições de reagir e agir de maneira diferente.

Mas sabes uma coisa?... Isto funciona!

É, porventura, dos trabalhos mais gratificantes que podes empreender.

É por isso que eu estou aqui.

Quando te apetecer, manda-me uma mensagem e diz-me como foi, ou como está a ser, este trabalho para ti. **Sim?**

Um abraço grande,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Kunal', with a long horizontal flourish extending to the right.



Ajudo-te a
transformares
os **Conflitos** em
Harmonia nas
tuas relações

**ANTÓNIO
PEDRO
MARTINS**

www.antoniopedromartins.com
email@antoniopedromartins.com
Telefone: 351 927760986
WhatsApp/Telegram: 351
927760986