

REIMPRESION

# Resolver los conflictos con la Comunicación NoViolenta

Una conversación  
con Gabriele Seils

Marshall B. Rosenberg

Encuadernación: Rústica, 14 x 19,5 cm, 193 páginas

Precio sin IVA: 15,38 € - PVP: 16,00 €

ISBN: 978-84-15053-05-7



## Introducción 7

Prólogo a la edición en castellano 9

Prefacio 11

¿Qué es la Comunicación NoViolenta?

“¿Qué prefieres, tener razón o ser feliz? Las dos cosas a la vez no son posibles” 13

La lógica de los sentimientos

“La meta en la vida es reír con toda nuestra risa y llorar con todas nuestras lágrimas” 23

El lenguaje de las necesidades

“Todo conflicto es la expresión trágica de una necesidad insatisfecha” 35

La filosofía de la abundancia

“En cada momento tenemos la posibilidad de servir a la vida o de destruirla” 45

La fuerza de la empatía

“Allí donde se reúnan dos o tres en mi Nombre...” 55

En el corazón del enemigo

“Más allá del Bien y del Mal se encuentra un lugar...” 73

Hacia una justicia restaurativa de la relación entre víctima y agresor

“Derecho no quiere decir Justicia” 89

Las relaciones sentimentales como escuela de resolución de conflictos

“El amor no es un sentimiento” 105

Educar a los niños sin utilizar la violencia

“Imagínese que su hijo fuera Gandhi en persona...” 121

Comunicación NoViolenta en el colegio

“Enseñar es dar a los alumnos ganas de descubrir los caminos de la vida” 147

¡Cambiar el mundo ahora y no mañana!

“Tengamos el valor de expresar el amor hacia la vida que sentimos en nuestro interior” 159

Expresar nuestro reconocimiento y aprender a recibirlo

“Hacer de la vida una fiesta permanente” 179

Notas 193

En este libro a través de su conversación con Gabriele Seils, Rosenberg nos muestra su amplia experiencia trabajando con personas, así como la extraordinaria simplicidad de su método. Los temas que abordan son, entre otros: ¿cómo podemos aprender a escucharnos y a entendernos mejor a nosotros mismos? ¿qué lleva a las personas y a los grupos al desencuentro? o ¿cómo podemos restablecer de nuevo el contacto? Las respuestas de Marshall B. Rosenberg ponen de manifiesto que es imprescindible tener la valentía de escuchar la historia del otro. Así se puede liberar el potencial que cada encuentro encierra en sí mismo con respeto, curiosidad y compasión. Marshall B. Rosenberg, conocido mediador internacional, enseña hace décadas su modelo de Comunicación NoViolenta en todo el mundo. Cuando se le pregunta por las causas de la violencia, responde: “los conflictos y la violencia aparecen allí donde las personas sienten que se limitan sus necesidades. Las personas tienen que aprender que en una discusión se pueden tener en cuenta las necesidades del otro sin que por ello se pierda de vista lo que uno mismo necesita. La Comunicación NoViolenta es algo más que una estrategia de comunicación eficaz. Es un modo de vida que permite abordar determinadas situaciones de manera que todos los involucrados salgan beneficiados”.