

La Comunicación No Violenta: Un camino hacia el entendimiento y la empatía



La comunicación es una habilidad esencial que va más allá de simplemente expresar pensamientos o ideas. En el núcleo de las interacciones humanas, la forma en que nos comunicamos puede determinar el éxito de nuestras relaciones personales y profesionales. La comunicación no violenta (CNV), un enfoque desarrollado por Marshall Rosenberg, propone un método basado en la empatía y el respeto, que puede transformar nuestra manera de relacionarnos con los demás.



Las Laicas Vedruna y la Comunidad de La Unión (Murcia) hemos iniciado este mes el trabajo que el Equipo de Formación de la Provincia Vedruna de Europa nos facilitó a todas las Comunidades para trabajarlo. Fina de Haro, Concepción Martínez, Loli Celdrán conjuntamente con las Hermanas enlace, Mari-Juana Tomás y Mercedes Álvarez, han preparado varias sesiones para darlo a conocer y ponerlo en práctica, dentro del contexto y conexión con el Documento Capitular: "*Nacer de Nuevo*".

COMUNICACIÓN *No Violenta*

18 horas Un lenguaje de vida



11 de noviembre

Loli Celdrán

Mari- Juana Tomás

Salón de Actos Carmelitas

Como ya sabemos, la comunicación no violenta (CNV), se fundamenta en la premisa de que todos los seres humanos tienen necesidades y sentimientos. Este enfoque promueve un diálogo que prioriza la conexión y la comprensión, evitando malentendidos y conflictos. En lugar de culpar o juzgar, la CNV nos invita a observar, sentir y comunicar nuestras necesidades de manera honesta y respetuosa. Este proceso implica cuatro componentes clave: la observación sin juicio, la identificación de sentimientos, la expresión de necesidades y la formulación de peticiones.

En la comunidad de Laicas Vedruna de La Unión (Murcia), la formación es muy importante. Así, dedicamos todos los martes, de octubre a junio, a las 18:00 horas, un tiempo para tratar diversos temas. Entre otros, este curso vamos a trabajar, dentro del hilo conductor de la bondad, la verdad y la belleza, el CNV ya que nos parece una herramienta esencial para nuestra formación como grupo, como comunidad.

Queremos seguir ahondando en una cultura de bondad, verdad y belleza, donde todos los miembros se sienten valorados y escuchados. Esta formación nos ofrece, habilidades prácticas para abordar los conflictos de manera constructiva. Estos principios se alinean con el documento capitular "Nacer de Nuevo", que enfatiza la importancia de renacer a través del entendimiento y la aceptación mutua.

Esta formación no solo beneficia a quienes participan en ella, sino que también impacta positivamente el entorno familiar, y en nuestra presencia en general. Al integrar la CNV en la formación este año, intentamos prepararnos para ser adultos empáticos y responsables, capaces de contribuir a una sociedad más pacífica y colaborativa.

La CNV también tiene un importante papel en La Unión, en Murcia. En esta región, donde la diversidad cultural y social es rica, la CNV se convierte en una herramienta crucial para fomentar la inclusión y la armonía. A través de los encuentros comunitarios, el grupo de laicas y hermanas, queremos seguir aplicando las enseñanzas de la CNV, fomentando los espacios de diálogo donde se prioriza el entendimiento mutuo, recordándonos que todos compartimos necesidades comunes, como el deseo de ser comprendidos y aceptados.

El concepto de "Nacer de Nuevo", presente en el marco de la Formación Vedruna, desde el último Capítulo, resuena profundamente con los principios de la CNV. Este renacer implica

dejar atrás viejas formas de comunicarnos que generan dolor y malentendidos, y adoptar un enfoque basado en la empatía y la conexión verdadera. Al hacerlo, tanto individuos como comunidades pueden experimentar una transformación significativa.

Al final, la CNV no es solo una técnica; es una filosofía de vida que promueve la bondad, la verdad y la belleza en nuestras interacciones cotidianas. En comunidades como la nuestra de Laicas Vedruna, este cambio de paradigma está sembrando las semillas necesarias para un futuro donde la comprensión y la paz estén presentes en nuestra forma de tratarnos y comunicarnos.

Creemos que la CNV es más que un enfoque comunicativo; es una forma de ser en el mundo. Fomentar este tipo de interacción en comunidades y contextos formativos y de vida compartida, como los ofrecidos por el Laicado Vedruna, permite que las personas crezcan en un entorno de respeto y empatía. Al "Nacer de Nuevo" en nuestras formas de comunicarnos, estamos construyendo puentes hacia una realidad más compasiva y hermosa. Adoptar la CNV no solo transforma nuestras relaciones, sino que también abre las puertas a un futuro lleno de posibilidades para todos.

Comunidad de La Unión (Murcia)

https://www.amazon.es/Comunicacion-Violenta-Lenguaje-Nonviolent-Communication/dp/193433619X/ref=asc_df_193433619X?mcid=1c33b924c107398298889c87baab57f7&tag=googshopes-21&linkCode=df0&hvadid=699756191173&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=9233274368979658054&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=1005499&hvta rgid=pla-868468771807&psc=1&hvocij=9233274368979658054-193433619X-&hvexpln=0