Ненасильственное общение. Язык Жизни

Автор:
Маршалл Розенберг

Ненасильственное общение. Язык Жизни

Маршалл Розенберг

Метод ненасильственного общения (ННО) реально улучшает жизнь тысяч людей. Основатель метода ННО Маршалл Розенберг подробно объясняет его суть и на многочисленных примерах из своей практики миротворца показывает, как им пользоваться.

Маршалл Розенберг

Ненасильственное общение. Язык жизни

Nonviolent Communication

A Language of Life

Copyright © Fall 2015, PuddleDancer Press, published by PuddleDancer Press

© ООО Книжное издательство «София», 2018

Что люди говорят о ненасильственном общении

С помощью динамичных коммуникативных техник Маршалла Розенберга потенциальные конфликты превращаются в мирные диалоги. Вы получите простые инструменты для снижения напряженности в конфликтах и для создания глубоких эмоциональных связей с семьей, друзьями и другими людьми.

Джон Грэй, автор книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Ненасильственное общение может изменить мир. Более того, оно может изменить вашу жизнь. Не существует слов, способных выразить, насколько хороша эта книга.

Джек Кэнфилд, соавтор книжной серии «Бальзам для души»

Маршалл Розенберг дает нам эффективнейшие инструменты, помогающие обрести здоровье и хорошие отношения. Ненасильственное общение объединяет и исцеляет людей. Именно этого нам не хватает.

Дипак Чопра, автор книг «Семь духовных законов успеха» и «Путь волшебника»

Когда назревал конфликт, я начинал применять эту технику и получал очень ценный опыт установления связей.

Интернет-отзыв

Если вы хотите, чтобы вас слышали, если хотите сами по-настоящему слышать любимых, прочитайте эту книгу! Она изменит вашу жизнь.

Интернет-отзыв

Розенберг разработал простой метод общения, который, помогая избежать защитной реакции, способствует взаимопониманию и согласию. Это бесценно для любых отношений. Обязательно к прочтению всем!

Интернет-отзыв

Урегулирование конфликтов

Ненасильственное общение – один из полезнейших доступных инструментов.

Уильям Юри, соавтор книги «Путь к согласию, или Переговоры без поражения»

Эта книга расскажет вам о потрясающе эффективных способах выразить, что у вас на душе и на сердце. Подобно многим полезнейшим и красивейшим системам, эта с виду проста. Ее нелегко использовать в пылу конфликта, но результаты впечатляют.

Вики Робин, соавтор книги «Кошелек или жизнь?»

Когда речь идет о ненасильственном общении и духовном активизме, обращаться нужно именно к Маршаллу Розенбергу! Применяя принципы из его книг, читатель сможет сделать мир более сострадательным.

Марианна Уильямсон, автор книги «Благодать повседневной жизни», соосновательница некоммерческой организации «Обретение мира»

Розенберг, подобно Ноаму Хомски, по сути своей очень радикален. Своей работой он низвергает весь статус-кво вертикали власти – между детьми и взрослыми, между психической нормальностью и ненормальностью, между преступлением и законом. Различие, которое Розенберг устанавливает между наказующей и защищающей силами, обязательно должны усвоить все, кто строит нашу внешнюю политику или обеспечивает порядок на улицах.

Д. Киллиан, журналист, «Кливленд фри таймс»

Мы переживали травматичные моменты – снова и снова. Всевозможные проявления страха, паники, непонимания, раздражения, несправедливости и разочарования. При этом не было никакой надежды на улучшение, и от этого становилось еще тяжелее. Ненасильственное общение дает нам мирную альтернативу решения этого бесконечного конфликта в Руанде.

Теодор Ньилиданди, Министерство иностранных дел Руанды

В нашу эпоху варварских речей и злобной демагогии принципы и методы ненасильственного общения чрезвычайно уместны и необходимы для мирного урегулирования конфликтов – в том числе общественных и личных, домашних и международных.

«Мидуэст бук ревью»

Розенберг описывает, как во время многочисленных конфликтов «враги», способные услышать друг друга, получают возможность построить связи, основанные на эмпатии, и найти новые решения для прежде «тупиковых» разногласий. Эта книга понятна и легко читается. Если вы хотите улучшить свое мастерство общения, я очень ее рекомендую.

Диана Лайон, Буддийское общество за мир, журнал «Тернинг уил»

Эта книга учит простому общению, которое позволяет избежать борьбы, конфронтаций и провоцирования агрессии, которыми наша жизнь почти полностью отравлена. Розенберг говорит не о том, что кроткие наследуют землю, и не о том, чтобы быть удобными и послушными винтиками в большой иерархической системе власть имущих. Речь идет о том, чтобы использовать силу для защиты, об уязвимости, открытом диалоге и способе обменяться запросами так, чтобы меньше было поводов жалеть об этом в будущем.

Интернет-отзыв

Я работаю в этой сфере, и могу сказать, что книга является практическим воплощением того, чему учит. Я увидел последовательный подход, упражнения и примеры, которые понятны и легко применимы на практике.

Читатель из штата Мэриленд

Никогда прежде мне не попадалось столь ясной, откровенной и познавательной книги на тему общения. Это настоящий подарок для любого из нас. Читается невероятно легко. Прекрасные примеры. Идеи, которые хочется воплощать на практике.

Читатель из штата Вашингтон

Личностный рост

«Ненасильственное общение» Маршалла Розенберга – это великая книга. Она учит сочувствовать людям, даже если при общении вы (или они) злы.

Джо Витале, автор книг «Руководство к жизни» и «Ни дня без чудес!»

Изменить уклад, по которому человечество живет уже пять тысяч лет? Звучит настораживающе. Но «Ненасильственное общение» действительно помогает освободить нас от древних паттернов насилия.

Фрэнсис Левковиц, журналист, «Бодиэнд соул»

Революционный взгляд на использование речи. Если бы достаточное количество людей по-настоящему воплотило идеи «Ненасильственного общения», в нашем мире быстро стало бы меньше опасностей и больше сочувствия.

Уэс Тейлор, «Прогрессив хелс»

Самые упорные и опасные мои противники (те, которые нанесли мне больше всего вреда, заставив провести тридцать лет жизни за решеткой) – это мои собственные гнев и страх. Я, седой старик, пишу сейчас эти слова и молюсь, чтобы вы прислушались к ним и познали ненасильственное общение до того, как вам придется повторить мой полный страданий путь. Эта книга научит распознавать гнев до его превращения в насилие, понимать и обуздывать свою ярость и справляться с ней, если она вспыхивает.

Из письма заключенного своим собратьям

Никогда мне не приходилось читать более лаконичного и понятного учебника по вопросам межличностного общения. Эта книга бросила мне вызов. Теперь, меняя свой мир, я хочу начать с себя.

Интернет-отзыв

Эта книга может принести пользу абсолютно всем, кто изъясняется при помощи языка! Она объясняет не только силу слов, но и способы лучше выбирать слова, чтобы совершенствовать общение и отношения! Очень советую всем!

Интернет-отзыв

Эта книга помогла мне взглянуть со стороны на повседневные тревоги, разочарования и поводы для беспокойства, а также обдумать смысл своих и чужих потребностей. Теперь я могу лучше слушать, более полноценно действовать и находить поддержку в сложных ситуациях. Отличная работа!

Интернет-отзыв

Я принадлежу к числу людей, которые очень критикуют себя. Эта книга учит любить себя, чтобы иметь возможность по-настоящему заботиться о других. Она может стать мостом к мирному взаимодействию между разными людьми, этническими группами и странами. Я думаю, что нашему миру это очень нужно.

Интернет-отзыв

Родительские и супружеские отношения

«Ненасильственное общение» – это настоящий дар свыше, учитывая растущее количество неблагополучных семей и рост насилия в школах.

Линда Стоэ, «Лас-Колинас бизнес ньюз»

Эту книгу обязательно должен прочитать каждый, кто хочет разорвать порочный круг тщетных споров в своих отношениях. И каждый родитель, который стремится не просто добиваться от детей послушания, а достигать с ними взаимопонимания и таким образом влиять на их поведение.

Интернет-отзыв

Книга «Ненасильственное общение» не только спасла наш брак, но и помогает теперь наладить отношения с нашими взрослыми детьми и установить более глубокие связи с собственными родителями, братьями и сестрами. Если ангелы, принимая человеческий облик, спускаются к нам с небес, то Маршалл Розенберг – несомненно, один из них.

Читатель из Аризоны

У меня и прежде были хорошие отношения с мужем, а теперь они стали просто прекрасными. Я обучила ненасильственному общению многих родителей. После этого они стали лучше понимать своих детей. Это улучшает отношения, снимает напряжение и конфликты.

Читательница из Иллинойса

Ненасильственное общение позволило мне преодолеть собственную токсичную требовательность и освободить любящую мать и личность, запертую внутри меня. Доктор Розенберг создал способ трансформировать насилие.

Медсестра из Калифорнии

Без ненасильственного общения мне не удалось бы наладить отношения с сестрой. Кроме того, оно направляет меня и помогает воплощать буддийские практики в процессе общения.

Джейн Лазар, последовательница дзэн, проживающая в буддийской общине. Инструктор ННО

Все началось с того, что мы искали хорошую систему, чтобы привить дисциплину своему шестилетнему ребенку. А затем мы обнаружили философский подход и коммуникативные инструменты, которые меняют нашу самооценку и отношения

между собой.

Интернет-отзыв

Потрясающая книга, изменившая мой подход к жизни и общению. Теперь ее читает вся моя семья!

Интернет-отзыв

Сорок лет своей жизни я пытался заслужить понимание и сочувствие моего отца. Прочитав всего лишь половину этой книги, я сумел поговорить с ним так, что он наконец услышал меня и дал мне то, чего мне не хватало. Это несказанно ценный подарок.

Интернет-отзыв

Духовное развитие

На мой взгляд, ненасильственное общение столь же радикально ново, как и Благородный Восьмеричный Путь. Я предвижу, что активное использование ННО в наших сангхах существенно снизит разочарование и боль, связанные с духовным развитием.

Джон Старр Уорд, медитационный центр «Спирит-Рок» (Калифорния) и Буддийское общество за мир

Буддизм и ненасильственное общение – словно комнаты одного дома. Я очень советую ННО – это чрезвычайно эффективная практика для достижения ясности и искреннего взаимопонимания.

Льюис Реймс, инструктор по медитации випассаны, отделение общего режима исправительного комплекса Монро

Для заключенных, оказавшихся в среде, которая усугубляет конфликты, эта пошаговая методика, призывающая к сопереживанию, – огромный шаг к свободе.

Доу Гордон, проект «Свобода в тюрьме», Сиэтл (штат Вашингтон)

ННО – это язык, дарующий просветление. Это так просто и в то же время так сложно. Использование ННО может изменить вашу жизнь, сделать мышление более ясным и преобразовать отношения.

Интернет-отзыв

Образование

Стратегии Маршалла для активного слушания действительно эффективны. Я преподаю в средней школе, и его методика помогает мне как на работе, так и в семье. Это большой шаг на пути личностного роста.

Интернет-отзыв

С помощью убедительных примеров, основанных на реальном опыте, Розенберг делает процесс ННО живым. Мои студенты, особенно старшие, рассказывают об изменениях, которые происходят с ними после прочтения этой книги. И когда я тоже пытаюсь применять ее на практике в повседневной жизни, на встречах и занятиях, я чувствую, как сильно меняется моя собственная жизнь.

Интернет-отзыв

ННО очень изменило мои отношения с детьми, родственниками, учителями в школах, сотрудниками – и многими другими людьми. Когда эта книга попала мне в руки, мне не верилось, что в моих отношениях с другими возможны какие-либо глубинные изменения, а сейчас я не устаю поражаться простоте и глубине ННО.

Интернет-отзыв

Профессиональная терапия и медитации

Теперь я приобрел способность оказывать поддержку на новом уровне, и это вдохнуло жизнь в мою терапевтическую практику. Благодаря этой книге я надеюсь, что смогу помочь своим клиентам жить счастливо и полноценно, а также установить более прочные связи с друзьями и родственниками. Каждый может шаг за шагом осваивать навыки эмпатии, описанные в этой книге.

Интернет-отзыв

Мне, как врачу, эта книга была полезна в работе с пациентами, которым тяжело контролировать гнев и управлять конфликтами в отношениях. ННО способствует осознанности и принятию себя. Нужна практика, но как только вы поймете и усвоите общий подход, он останется с вами – а потом прольется исцеляющим бальзамом на всю вашу жизнь.

Интернет-отзыв

Я никогда не читал более понятной, откровенной и вдохновляющей книги об общении. После засилья ассертивности в качестве предмета обучения и исследований, которое продолжалось с 1970-х годов, эта книга – настоящий глоток свежего воздуха. Розенберг соединяет чувства, потребности и принятие ответственности, добавляет к этому свою блестящую интуицию – и создает

инструмент, который по-настоящему работает.

Интернет-отзыв

Бизнес

Принципы ненасильственного общения, которым обучает доктор Розенберг, играют очень важную роль в достижении потрясающей полноценной жизни. Его преисполненная сопереживания и вдохновляющая идея проникает в саму суть успешного общения. Его искренне высказанные взгляды и глубокая любовь к людям очень вдохновляют, а его стратегии обладают силой не просто влиять на жизни, но и преобразовывать ваш мир.

Доктор Розенберг выдвигает на первый план простоту успешного общения. Вне зависимости от того, с какой проблемой вы столкнулись, его стратегии общения с людьми всегда будут настраивать вас на победу.

Энтони Роббинс, автор книг «Разбуди в себе исполина» и «Беспредельная власть»

Эту книгу рекомендовал Сатья Наделла, генеральный директор «Майкрософт». В книге предлагаются простые техники и примеры для развития сопереживания и умения устанавливать контакт с чувствами других людей. Эта книга помогает не судить людей, а понимать их потребности, а также разбираться в эмоциях и чувствах, которые движут ими.

Интернет-отзыв

Предисловие Дипака Чопры

Дипак Чопра – основатель Центра по достижению здоровья и благополучия, автор более восьмидесяти книг, переведенных более чем на сорок языков, в том числе двадцати двух бестселлеров «Нью-Йорк таймс»

Никто не заслуживает нашей благодарности в большей мере, чем покойный Маршалл Розенберг, проживший свою жизнь в полном согласии с названием одной из своих книг – «Мирное слово в конфликтном обществе»[1 - Speak Peace in a World of Conflict.]. Он хорошо понимал завет (или предупреждение), содержавшийся в подзаголовке той же книги: «Ваши следующие слова изменят вашу жизнь». В личностной реальности всегда содержится история. При этом история, в которой мы живем начиная с детства, основана на языке. Это стало фундаментом, на котором Маршалл построил свой подход к урегулированию конфликтов. Он помогал людям обмениваться словами, исключавшими обвинение, осуждение и насилие.

Искаженные гневом лица участников массовых протестов внушают беспокойство, когда мы видим их по телевизору. Но это не просто картинки на экране. За каждым лицом, выкриком и жестом стоит история. Каждый яростно цепляется за свою историю, потому что она – якорь его идентичности. Проповедуя мирное общение, Маршалл тем самым проповедовал также и новую идентичность. Он полностью осознавал этот факт. В своей главной книге, новое издание которой я имею честь представить читателю, он говорит о ненасильственном общении и роли посредника так: «Призывая к переменам, мы стараемся жить в новой системе ценностей».

В его концепции новой системы ценностей конфликты улаживаются без привычных вызывающих раздражение компромиссов. Стороны относятся друг к другу с уважением. Они спрашивают о потребностях друг друга в атмосфере, свободной от гнева и предрассудков. Они достигают взаимопонимания. Глядя на мир, в котором полыхают войны и насилие, в котором страны нарушают все нормы цивилизованного существования и творят невероятно жестокие вещи, мы можем подумать, что новая система ценностей – утопия. На одной европейской конференции посредников-переговорщиков скептик, критикуя Маршалла, назвал его подход «психотерапией». Действительно, говоря простым языком, не предлагает ли Маршалл попросту забыть прошлое и вести себя по-дружески? Это маловероятно не только на опустошаемых войной территориях, но и во время обычного бракоразводного процесса.

В каждом мировоззрении содержится багаж систем ценностей. От них никуда не деться, более того, люди ими гордятся. По всему миру существуют долгие традиции почитания воинов и в то же время трепета перед ними. Юнгианцы говорят, что архетип Марса, беспокойного бога войны, содержится в каждом подсознании. Это нечто вроде первородного греха, из-за которого конфликт и агрессия неизбежны.

Но существует и другой подход к человеческой природе. Он красноречиво выражен в этой книге, и его нужно принять во внимание, ведь это наша единственная реальная надежда. Такой подход не отождествляет нас с нашими историями. Эти истории суть созданные нами самими вымыслы, которые остаются неприкосновенными из-за привычки, группового давления, инерции и нехватки осознанности. Даже самые лучшие истории совмещаются с насилием. Если вы хотите использовать силу, чтобы защитить свою семью, уберечь себя от нападения, дать отпор правонарушению, предотвратить преступление и вступить в так называемую праведную войну, – значит, вы откликаетесь на зов сирены насилия. А если вы решите выйти из игры, то весьма вероятно, что общество обернется против вас и потребует возмездия. Короче говоря, выбраться из этого сложно.

В Индии существует древняя модель ненасилия, известная под названием «Ахимса». Это основа ненасильственной жизни. Ахимса часто определяется как непричинение вреда, хотя ее смысл охватывает широкий спектр действий – от мирных протестов Махатмы Ганди до благоговения перед жизнью Альберта Швейцера. Не причиняй вреда – так можно было бы сформулировать первый закон Ахимсы. В Маршалле Розенберге, который отошел в мир иной всего за полтора месяца до момента, когда я пишу эти строки, меня больше всего впечатлило то, что он овладел Ахимсой как на уровне сознания, так и на уровне действия.

Все действия подробно описаны дальше в книге как принципы ненасильственного общения, поэтому здесь я на них останавливаться не буду. Намного большей силой обладает пребывание в сознании Ахимсы, и Маршалл обладал этим даром. Во время конфликтов он не становился на чью-либо сторону. Он даже не пытался выяснить, какие истории стоят за конфликтом. Признавая, что все истории явно или скрыто ведут к конфликту, он уделял основное внимание налаживанию связей, построению психологического моста. Это согласуется с другим законом Ахимсы: имеет значение не твое действие, а качество твоего внимания. Если говорить о законодательной системе, то

бракоразводный процесс заканчивается, когда стороны приходят к согласию о том, каким образом разделить свое имущество. Но это еще далеко не всё. Существует также эмоциональный результат, который достигается сторонами. Если пользоваться терминологией Маршалла, то супругами было сказано слишком много такого, что изменило их мир.

Агрессия встроена в систему эго, которая в любом зарождающемся конфликте полностью замыкается на «я, мне, мое». Общество на словах почитает святых, давших обет служить Богу, а не себе, однако существует бездонная пропасть между ценностями, которые мы отстаиваем, и нашим реальным жизненным укладом. Ахимса может преодолеть эту пропасть лишь повышением уровня личностной осознанности. Единственный способ положить конец всякому насилию – отказаться от личной истории. Не может достигнуть просветления ни один человек, у которого в мире остались личные интересы, – так можно было бы сформулировать третий принцип Ахимсы. Но это рискует показаться столь же радикальным учением, как Нагорная проповедь Иисуса, в которой он обещает, что кроткие наследуют землю.

В обоих случаях основная идея заключается в том, чтобы изменить не ваши действия, а ваше сознание. Для этого вы должны пройти путь из пункта А в пункт Б, где А – это жизнь, основанная на ненасытных притязаниях эго, а Б – лишенная эгоизма осознанность. По правде говоря, никто не стремится к лишенной эгоизма осознанности. С позиции заботы о собственной шкуре эта идея кажется пугающей и невозможной. Какая выгода в том, чтобы низложить эго (полностью посвященное извлечению из всего выгоды)? Когда эго исчезает, не становитесь ли вы инертны и пассивны, как погремушка, из которой вынули звенящую сердцевину?

Ответом служат те моменты, когда личное «я» отпадает естественно и легко. Это случается в моменты медитации или просто глубокого удовлетворения. Неэгоистичное сознание – то состояние, когда Природа, искусство или музыка создают в нас ощущение чуда. Единственная разница между такими моментами (сюда мы можем добавить также опыт творчества, любви и игры) и Ахимсой в том, что они вспыхивают и исчезают, в то время как Ахимса есть стабильное состояние. Истории, а также питающее их эго – это иллюзии, самовоспроизводящиеся модели выживания и себялюбия. Вознаграждение Ахимсы – не в приумножении иллюзий. Эго же всегда стремится к приумножению, идет ли речь о деньгах, собственности или власти. Вознаграждение Ахимсы – в том, что вы становитесь тем, кто вы есть на самом

деле.

Слишком высокопарным было бы утверждение о том, что Ахимса – это более высокая степень сознания. Правильнее говорить о нормальном сознании в мире, где понятие нормы столь извращено, что приближается к психической патологии. Ненормально жить в мире, где тысячи ядерных боеголовок направлены на врага, а терроризм считается допустимым актом веры. Вряд ли такое должно быть нормой.

Для меня наследие той работы, которую Маршалл вел всю жизнь, заключается не в том, как революционно он переосмыслил роль посредника, – хотя и это очень важно. Для меня его наследие заключается в новой системе ценностей, по которой он жил. На самом деле она очень древняя. Ахимса должна заново возрождаться в каждом поколении, потому что человеческая природа разрывается между миром и насилием. Маршалл Розенберг доказал, что входить в это состояние расширенной осознанности вполне возможно и, более того, очень полезно, когда речь идет об улаживании конфликтов. Он оставляет метки на пути, которым все мы можем следовать. Если в глубине души мы по-настоящему любим себя, то последуем этим путем. Это единственное решение в мире, который отчаянно пытается обрести мудрость и положить конец раздорам.

Дипак Чопра

Благодарности

Я благодарен за возможность учиться и работать у профессора Карла Роджерса, когда он исследовал составляющие отношений взаимопомощи. Результаты этого исследования сыграли ключевую роль в эволюции процесса коммуникации, который я буду описывать в этой книге.

Я всегда буду благодарен профессору Михаэлю Хакиму, который помог мне увидеть научные ограничения и социальные и политические опасности того способа применения психологии, которому меня обучили и который трактует

людей как носителей патологии. Когда я увидел ограниченность этой модели, это подтолкнуло меня к поиску новой психологической практики, основанной на углубляющемся понимании того, как предназначено жить людям.

Также я благодарен Джорджу Миллеру и Джорджу Олби, которые старались, чтобы психологи осознали необходимость искать лучшие способы «делиться психологией». Они помогли мне увидеть, что огромные страдания на нашей планете требуют более эффективного способа распределять драгоценные навыки, чем предлагает клинический подход.

Я хотел бы поблагодарить Люси Лью за редактирование этой книги и создание чистового варианта рукописи, Риту Херцог и Кэти Смит за их помощь в процессе редактирования, а также Дэрольда Миллигана, Соню Норденсон, Мелани Сирс, Бриджит Белграв, Мэриан Мур, Киттрелл Маккорд, Вирджинию Хойт и Питера Вайсмиллера за их дополнительную помощь.

И наконец, я хотел бы выразить благодарность моему другу Энни Мюллер. Она вдохновила меня более ясно описать духовную основу моей работы, и это обогатило мою жизнь и сделало работу плодотворнее.

Слова – это окна (и стены тоже)

В твоих словах я слышу приговор,

Я чувствую себя осужденной и изгнанной,

Но прежде чем я уйду, мне нужно знать —

Ты именно это и имел в виду?

Прежде чем я встану на свою защиту,

Прежде чем я начну говорить голосом

обиды или страха,

Прежде чем я выстрою стену из слов, —

Скажи мне, я правильно тебя услышала?

Слова – это окна или же стены;

Они выносят нам приговор

или дают освобождение.

Когда я говорю и когда я слышу,

Пусть свет любви сияет сквозь меня.

Есть вещи, которые мне нужно сказать,

Которые много значат для меня,

И если мои слова тебе не ясны,

Поможешь ли ты мне стать свободной?

Если кажется, что я хочу тебя унизить,

Если ты почувствовал мое безразличие,

Попробуй услышать в моих словах

Те чувства, которые мы разделяем.

Рут Бебермейер

1. Давать от всего сердца

Суть ненасильственного общения

В жизни главное для меня – сопереживание, живой поток между мной и другими, основанный на взаимной отдаче от сердца.

Маршалл Розенберг

Введение

Моя вера в то, что нам предназначено наслаждаться, давая и принимая в сопереживании, заставила меня большую часть жизни провести в поисках ответов на два вопроса: почему у нас разрывается связь с этой полной сопереживания сущностью и мы начинаем вести себя как жестокие эксплуататоры? И что позволяет некоторым людям сохранять связь со своей сочувствующей природой даже в самых сложных условиях?

Эти вопросы начали заботить меня еще в детстве, начиная примерно с лета 1943 года, когда наша семья переехала в Детройт. На следующей неделе после нашего прибытия в городе начался конфликт на расовой почве после одного случая в парке. В течение следующих нескольких дней было убито более сорока человек. Наш район был в эпицентре конфликта, и мы три дня просидели дома взаперти.

Когда закончились расовые беспорядки и начались занятия в школе, я узнал, что фамилия может быть так же опасна, как цвет кожи. Когда на перекличке учитель назвал ее, два мальчика уставились на меня и прошипели: «Ты жид?» Я никогда раньше не слышал этого слова и не знал, что некоторые используют его в качестве презрительного наименования евреев. После школы эти двое мальчиков поджидали меня. Они повалили меня на землю и начали бить и пинать.

С того лета 1943 года я начал раздумывать над двумя вопросами, которые упомянул. Что дает нам силы сохранять связь с нашей сочувствующей природой даже в самых тяжелых условиях? Я думаю о таких людях, как Этти Хиллесум, которая сохраняла сочувствие, даже когда оказалась в ужасных условиях концентрационного лагеря. В своем дневнике она писала:

Мне вообще не страшно. Не оттого, что я очень смелая, а от чувства, что все еще имею дело с людьми, и хочу попытаться, насколько мне это удастся, понять ход

мыслей каждого, от кого бы они ни исходили. И это был еще один исторический момент этого утра. Он состоял не в том, что я была обругана несчастным гестаповцем, а в том, что я не была этим возмущена, скорее я ему сочувствовала. Больше всего мне бы хотелось его спросить: «У тебя что, было несчастливое детство или, может, тебя бросила девушка?» Он выглядел нервным, измученным, впрочем также по-настоящему неприятным и вялым. Мне очень захотелось тут же предложить ему психотерапию, поскольку я прекрасно понимала, что такие типы заслуживают сожаления лишь до тех пор, пока не могут причинить зла. Но если их спустить на человечество – становятся опасными для жизни[2 - Этти Хиллесум. Я никогда и нигде не умру. Дневник 1941–1943 гг. «Клуб семейного досуга», 2016.].

Изучая факторы, которые влияют на нашу способность сохранять сочувствие, я был поражен ключевой ролью языка и того, как мы пользуемся словами. Я выделил особый подход к коммуникации – и к высказываниям, и к слушанию, – который позволяет нам давать от всего сердца, налаживая нашу связь с собой и с другими таким образом, чтобы наше природное сопереживание расцветало. Я называю этот подход ненасильственным общением, используя слово «ненасильственный» в том же смысле, что и Ганди, – то есть имея в виду естественное состояние сопереживания, когда в нашем сердце стихает насилие. Мы сами можем не считать свою манеру говорить «насильственной», но слова часто причиняют боль окружающим или нам самим. В некоторых сообществах описываемый мной процесс известен также как сопереживательное общение. В этой книге будет использоваться сокращение ННО, относящееся к ненасильственному, или сопереживательному, общению.

ННО – стратегия общения, которая помогает нам давать от всего сердца.

Способ сосредоточиться

ННО основано на языке и коммуникативных навыках, которые усиливают нашу способность оставаться человечными даже в сложных ситуациях. Ничего нового в этом нет – все, что я включил в стратегию ННО, было известно веками. Цель ННО – напомнить людям уже известное (то, как они должны относиться друг к другу) и помочь им жить, наглядно воплощая эти знания.

ННО – это путеводитель, который переформатирует то, как мы самовыражаемся и как мы слышим других. Вместо привычных автоматических реакций наши слова превращаются в осознанные ответы, основанные на крепком фундаменте осознанных восприятий, чувств и желаний. Это ведет к честному и ясному самовыражению, при котором мы в то же время уделяем другим внимание, полное уважения и сопереживания. В любом диалоге мы приобретаем возможность слышать глубокие потребности – свои и других людей. ННО учит нас внимательно наблюдать и уметь выделять разные типы поведения и условия, которые влияют на нас. Мы учимся идентифицировать и ясно выражать, чего именно мы хотим в каждой отдельно взятой ситуации. По форме это просто, но преображение происходит очень мощное.

Используя ННО, чтобы услышать глубинные потребности – свои и других, – мы начинаем воспринимать отношения в новом свете.

ННО заменяет наши старые паттерны самозащиты, отстранения или нападения, когда мы сталкиваемся с осуждением или критикой, и мы приходим к новому пониманию себя и других, а также наших намерений и отношений.

Сопротивление, самозащита и насильственные реакции сводятся к минимуму. Когда мы сосредоточены на прояснении того, что находится в фокусе наблюдения, что ощущается и в чем существует потребность (а не на диагностике и осуждении), мы открываем глубины своего собственного сопереживания. Делая акцент на глубоком слушании – других и нас самих, – ННО способствует уважению, внимательности и эмпатии, а также порождает взаимное желание давать от всего сердца.

Хотя я описываю ННО как «процесс общения» или «язык сопереживания», на самом деле ННО – это нечто большее, чем процесс или язык. На более глубоком уровне это постоянное напоминание нам о том, что нужно сосредоточиться на той области, где у нас больше всего шансов получить желаемое.

Вспомним анекдот о человеке, который ползает на четвереньках под уличным фонарем и что-то ищет. Проходящий мимо полицейский интересуется, что он делает. «Ищу ключи от машины», – отвечает человек, который, кажется, слегка пьян. «Вы здесь их уронили?» – спрашивает полицейский. «Нет, в переулке», – отвечает человек. Увидев ошарашенное выражение лица полицейского, человек торопливо добавляет: «Просто тут светлее».

Давайте направим свет разума в те места, где у нас есть надежда получить искомое.

Я считаю, что обусловленная моей культурной средой предрасположенность заставляет меня направлять внимание туда, где я вряд ли получу желаемое. Я разработал ННО как способ настраивать свое внимание – то есть направлять свет разума – в те места, где я могу получить искомое.

В жизни главное для меня – сопереживание, живой поток между мной и другими, когда обе стороны дают от всего сердца.

Это сопереживание, которое я также называю умением «давать от чистого сердца», выражено в следующих поэтических строках моего друга Рут Бебермейер:

Для меня величайший дар —

Дарить тебе.

Когда ты понимаешь,

Какая для меня радость —

Отдавать тебе.

И я отдаю не для того,

Чтобы ты остался мне должен.

А для того, чтобы выразить

Мою любовь к тебе.

Возможно, лучший подарок —

Это красиво принимать.

Для меня это —

Единое целое.

Когда ты что-то даешь мне,

Я в ответ дарю тебе свое принятие.

Когда ты берешь у меня,

Это величайший дар.

Когда мы даем от всего сердца, мы поступаем так от радости, которая бьет ключом каждый раз, когда мы хотим обогатить жизнь кого-то другого. Этот способ дарить благотворен и для дающего, и для одаряемого. Одаряемый наслаждается подарком, не беспокоясь о последствиях, которыми сопровождаются подарки, преподносимые из страха, вины, стыда или желания получить что-то взамен. Преподносящий подарок человек наслаждается чувством собственного достоинства, которое всегда растет, когда мы видим, что наши усилия способствуют чьему-то благополучию.

Для использования ННО не требуется, чтобы человек, с которым мы говорим, разбирался в ННО или хотя бы был мотивирован относиться к нам с пониманием. Если мы придерживаемся принципов ННО и единственным нашим мотивом остается давать и принимать, сопереживая, и делать все возможное, чтобы дать другим понять, что это – наш единственный мотив, тогда другие присоединятся к нам в процессе и мы в конце концов сможем сопереживать друг другу. Я не говорю, что это всегда происходит быстро. Но я утверждаю, что сопереживание обязательно расцветет, если искренне придерживаться принципов и процесса ННО.

Процесс ННО

Чтобы дойти до взаимного желания давать от всего сердца, мы направляем свет своего сознания на четыре области – которые известны также как четыре составляющих модели ненасильственного общения.

Прежде всего, мы наблюдаем за происходящим на самом деле: какие из наблюдаемых нами слов и действий других людей обогащают или не обогащают нашу жизнь?

Задача в том, чтобы уметь высказать это наблюдение, не вдаваясь ни в оценки, ни в осуждение, – просто сказать, какие действия других людей нам нравятся или не нравятся. Затем мы говорим о том, какие чувства испытываем, когда видим это действие: мы задеты, напуганы, веселы, удивлены, раздражены? И наконец, мы говорим о том, какие наши потребности связаны с чувствами, которые мы испытываем. Осознание этих трех составляющих присутствует, когда мы используем ННО, чтобы ясно и честно выразить, кто мы такие.

Четыре составляющих ННО:

1. Наблюдения

2. Чувства

3. Потребности

4. Просьбы

Например, мать может выразить эти три составляющих, сказав своему сыну-подростку: «Феликс, когда я вижу два скатанных клубками грязных носка под журнальным столиком и еще три возле телевизора, я чувствую раздражение, потому что мне нужно больше порядка в комнатах, где все мы живем вместе».

Затем она сразу же может добавить четвертую составляющую – ясно сформулированную просьбу: «Не мог бы ты отнести свои носки в свою комнату или в стиральную машину?» Эта четвертая составляющая относится к тому, какие действия другого человека могут обогатить нашу жизнь или сделать ее приятнее.

Таким образом, часть ННО заключается в том, чтобы выразить эти четыре информационных составляющих очень ясно, вербально или каким-либо иным способом. Другая часть этого общения заключается в том, чтобы получить эти же четыре информационных блока от других. Мы налаживаем с ними связь. Сначала – оценивая, что они видят, чувствуют и хотят. Затем – открывая с помощью четвертой составляющей то, что обогатит их жизнь: их просьбу.

Когда мы сосредоточены на упомянутых сферах и помогаем другим направить внимание туда же, мы создаем двусторонний поток коммуникации, пока сопереживание не начинает выражаться естественно: что я наблюдаю и чувствую, в чем нуждаюсь; чего я прошу, чтобы улучшить свою жизнь; что ты наблюдаешь и чувствуешь, в чем нуждаешься; чего ты просишь, чтобы улучшить свою жизнь…

Процесс ННО

Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие.

Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем.

Потребности, ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства.

Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь.

Применяя этот процесс, мы можем начать либо с самовыражения, либо с эмпатического принятия информации от других посредством этих четырех составляющих. Хотя мы научимся слушать и выражать каждый из них в главах 3–6, важно помнить, что ННО – это не застывшая формула, но нечто адаптируемое ко многим ситуациям, а также личным и культурным особенностям. Я использую по отношению к ННО обиходные названия «процесс» и «язык», но можно пережить все четыре составляющих, не промолвив ни слова.

Две части ННО:

1. Честное самовыражение с помощью четырех составляющих.

2. Эмпатическое принятие через четыре составляющих.

Суть ННО в осознании четырех составляющих, а не в самих словах, которыми мы обмениваемся.

Применение ННО в нашей жизни и в нашем мире

Когда мы применяем ННО в нашем взаимодействии – с собой, другим человеком или группой, – мы укрепляемся в своем естественном состоянии сопереживания. Таким образом, это подход, который может активно применяться на всех уровнях коммуникации в самых разных ситуациях:

• в личных отношениях;

• в семье;

• в школе;

• в учреждениях и организациях;

• в терапии и консультировании;

• в дипломатических и деловых переговорах;

• в любых спорах и конфликтах.

Некоторые применяют ННО, чтобы углубить личные взаимоотношения и наполнить их заботой:

Когда я узнала, каким образом могу получать (слышать) и давать (выражать) с помощью ННО, я перестала чувствовать себя жертвой нападок и «бесхарактерной тряпкой» и начала по-настоящему слушать и понимать чувства, которые лежат по ту сторону слов. Я увидела очень ранимого человека, за которым была замужем двадцать восемь лет. Он попросил у меня развода за неделю до тренинга [по ННО]. Короче говоря, сегодня мы вместе, и я благодарна вам [ННО] за такую счастливую развязку… Я научилась прислушиваться к чувствам, выражать свои потребности, принимать ответы, которые раньше не всегда хотела слышать. Он живет не для того, чтобы делать меня счастливой. И я живу не для того, чтобы создавать ему счастье. Мы оба научились расти, принимать и любить, и теперь мы оба можем жить полной жизнью.

Участница тренинга в Сан-Диего

Другие используют ННО для построения более эффективных отношений на работе:

Я примерно в течение года применяла ННО в классе коррекционного образования. ННО работает даже у детей с задержкой речевого развития, затруднениями в учебе и проблемным поведением. Один из учеников в этом классе плюется, ругается, кричит и колет других учеников ручкой, когда они подходят к его парте. «Пожалуйста, вырази это по-другому, – подсказываю ему я. – Используй жирафий язык». [Мягкие игрушки-жирафы используются во время некоторых мастер-классов, чтобы наглядно продемонстрировать ННО.] Он сразу же становится прямо, смотрит на человека, на которого направлен его гнев, и спокойно говорит: «Не мог бы ты отойти от моей парты? Я злюсь, когда ты стоишь так близко ко мне». Другие ученики отвечают нечто вроде: «Извини! Я забыл, что тебе это неприятно».

Я начала думать о том, как я зашла в тупик с этим ребенком и что мне от него нужно (кроме спокойного поведения и порядка). Я осознала, как много времени тратила на подготовку к урокам и как моя потребность в творчестве и сотрудничестве была парализована постоянной необходимостью контролировать поведение этого ученика. Кроме того, я поняла, что, постоянно призывая его к порядку, трачу время, которое должна была посвятить другим ученикам. Когда он выходил из-под контроля во время урока, я теперь говорила так: «Мне нужно, чтобы ты уделил мне внимание». Иногда приходилось напоминать по сто раз в день, но он понимал и обычно включался в урок.

Учительница из Чикаго

Врач пишет:

Я все более активно использую ННО в своей медицинской практике. Некоторые пациенты спрашивают, не психолог ли я. Они говорят, что обычно их лечащих врачей не интересует, как они живут и как справляются со своими болезнями. ННО помогает мне понять потребности пациентов и то, что этим людям нужно услышать в тот или иной момент. Для меня это особенно полезно при общении с

пациентами, у которых гемофилия или СПИД, потому что обычно они испытывают такую сильную боль и гнев, что это существенно отражается на отношениях между пациентом и лечащим врачом. Недавно женщина, страдающая от СПИДа, которую я лечу уже пять лет, сказала мне, что ей больше всего помогли мои попытки найти для нее возможности радоваться повседневной жизни. В этом использование ННО очень мне помогает. В прошлом часто случалось, что я, зная о смертельном диагнозе пациента, сам поддавался мыслям о летальном исходе и мне было тяжело искренне поддерживать пациентов. При помощи ННО я выработал в себе новое сознание и новый язык. Я просто поражен тому, насколько это соответствует моей медицинской практике. Я работаю все более энергично и радостно по мере того, как вовлекаюсь в прекрасный танец ННО.

Терапевт из Парижа

В то же время многие используют этот процесс на политической арене. Одна женщина, член французского правительства, навещая сестру, заметила, как изменилась манера общения сестры и ее мужа. Воодушевленная их описанием ННО, она упомянула о том, что на будущей неделе должна провести переговоры по одному деликатному вопросу между французской и алжирской сторонами. Времени было мало, но мы направили в Париж владеющего французским языком тренера, чтобы поработать с этим политиком. Позже значительную часть успеха этих переговоров женщина приписывала именно своим освоенным техникам общения.

В Иерусалиме во время тренинга, который посетили израильтяне разных политических убеждений, участники использовали ННО, чтобы высказаться об очень спорной проблеме Западного берега реки Иордан. Многие израильские поселенцы, обосновавшиеся на этой территории, считают, что выполняют повеление свыше. Они оказываются в тупике конфликта не только с палестинцами, но и с теми израильтянами, которые признают надежду палестинцев на национальное самоопределение в этом регионе. Во время сессии мы с одним из моих тренеров показали модель эмпатического слушания с помощью ННО, а затем предложили участникам поменяться ролями. Спустя двадцать минут одна из поселенок объявила, что готова была бы подумать об отказе от притязаний на земельный участок и переезде на общепризнанную израильскую территорию, если бы ее политические оппоненты могли слушать ее так же, как ее выслушали только что.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Speak Peace in a World of Conflict.

2

Этти Хиллесум. Я никогда и нигде не умру. Дневник 1941–1943 гг. «Клуб семейного досуга», 2016.

Купить: https://tellnovel.com/rozenberg_marshall/nenasil-stvennoe-obschenie-yazyk-zhizni

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити