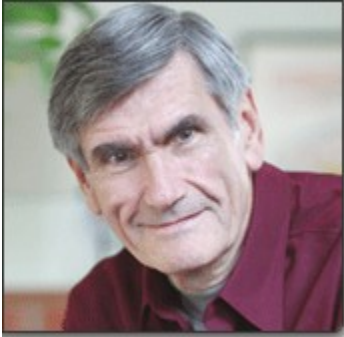


Суть ненасильственной коммуникации (НК)

Краткое введение в понятие НК

Маршалл Розенберг (из [Nonviolent Communication: A Language of Life](#))



Думаю, что сострадание – это наше естественное состояние. Ведь совершенно естественно чувствовать радость от того, что получаешь или даешь что-то от чистого сердца. Поэтому на протяжении всей своей жизни меня занимает два вопроса: Почему мы теряем связь с нашей сострадательной природой, ведем себя жестоко или обращаемся с другими как со средством для достижения своих целей? И наоборот, что помогает некоторым из нас сохранить эту связь вне зависимости от того, какими бы сложными не были обстоятельства их жизни?

Изучая факторы, влияющие на нашу способность к состраданию, меня поразило, насколько велика роль языка в этом процессе. Даже если вы не считаете, что в нашей речи много «насилия», думаю, каждый согласится, что слова могут ранить и причинять боль нам самим и другим людям. Это

происходит потому, что очень многие из нас в силу своего воспитания привыкли говорить шаблонами, оценками, моральными суждениями, которые отдаляют нас от сострадания.

Я подумал, что может быть другой подход к общению, ненасильственная коммуникация, которая позволяет нам давать от чистого сердца, связывает нас с нашей природой, и наше естественное сострадание начинает процветать.

Восстановление связи с нашим естественным состоянием

НК помогает нам по-новому взглянуть на то, как мы выражаем себя и как слышим других людей. Вместо привычных, автоматических реакций, наши слова становятся сознательным ответом, основанным на осознании того, что мы воспринимаем, чувствуем, хотим в данный момент.

Этот подход позволяет честно и ясно выражать себя и в то же время с уважением и эмпатией относиться к другому. В любом взаимодействии мы начинаем слышать свои глубинные потребности, и глубинные потребности других людей. НК помогает нам точнее видеть и понимать действия и ситуации, которые на нас влияют. Это просто метод по своему формату, однако он обладает огромной преобразующей силой.

Изменение фокуса внимания

В известном анекдоте человек ползает под фонарем на четвереньках. Он что-то ищет. К нему подходит полицейский и спрашивает: «Что Вы ищете?» Он отвечает: «Ищу ключи от машины». «Вы их здесь потеряли?» - спрашивает полицейский. «Нет», - отвечает человек, - «там, на дороге». Видя удивленное лицо полицейского, человек объясняет: «Но ведь под фонарем лучше видно».

Как и в этой истории, я понимаю, что мое воспитание и культурный контекст определяет то, на чем и как я фокусируюсь, где я ищу то, что мне надо. Я разработал НК как способ тренировки моего внимания, его направления на те области, где я могу найти то, что ищу.

Использование НК не требует того же от других людей, с которыми мы общаемся. Нашей сопереживающей мотивации достаточно, чтобы человек в итоге присоединился к этому процессу, и нам бы удалось взаимодействовать друг с другом в духе мира и сопереживания.

Я не говорю, что это происходит быстро. Однако, я уверен, что следование принципам НК неизбежно приносит свои плоды.

Процесс НК

Для достижения НК мы сосредотачиваемся на четырех областях, которые соответствуют четырем компонентам модели НК:

Во-первых, мы наблюдаем *что* говорят или делают другие, *что* обогащает или не обогащает нашу жизнь. Эти наблюдения может быть не просто облечь в слова, не добавляя оценки или суждения.

Во-вторых, мы формулируем то, что мы чувствует, когда наблюдаем это действие: мы задеты, испуганы, обрадованы, раздражены?

В-третьих, мы стараемся понять, какие наши потребности связаны с этими нашими чувствами. Осознание этих трех компонентов вовлечено в систему НК для ясного и честного выражения того, что с нами происходит.

Например, мама может выразить эти три аспекта своему сыну-подростку, сказав: «Феликс, когда я вижу два грязных носка под кофейным столиком и еще три под телевизором, я начинаю раздражаться, потому что мне важно, чтобы в наших общих комнатах было больше порядка».

Соответственно, часть НК состоит в ясном выражении четырех аспектов информации (вербально или другими способами). Другая часть коммуникации состоит в том, чтобы принять те же четыре элемента информации от другого человека. Мы формируем связь с другими, когда сначала стараемся понять, что они наблюдают, чувствуют, хотят, а затем смотрим, как обогатит наши жизни принятие четвертого элемента – ответа на потребность.

Когда мы фокусируемся на этих областях и помогаем другому сделать то же, мы выстраиваем двусторонний поток коммуникации, пока естественным образом не возникнет сопереживание: что я вижу, чувствую, желаю, что мне нужно, чтобы обогатить мою жизнь; что ты видишь, чувствуешь, желаешь, что тебе нужно, чтобы обогатить твою жизнь...

Процесс НК:

- Наблюдаемые нами конкретные действия, которые влияют на наше благополучие
- Что мы чувствуем по отношению к тому, что мы наблюдаем
- Потребности, ценности, желания и пр., которые стоят за нашими чувствами
- Конкретные действия, которые мы можем предпринять, чтобы обогатить свою жизнь

Суть НК заключается в нашем осознании четырех компонентов, а не просто в тех или иных словах, которыми мы обмениваемся.

Применение НК в нашей жизни и мире

Когда мы используем НК при взаимодействии с собой, другими, в группе, мы все больше укореняемся в естественном состоянии сопереживания. Этот подход может использоваться на всех уровнях коммуникации и в самых разных ситуациях.

Некоторые люди используют НК, чтобы достичь большей глубины в отношениях с близкими. Другие – для более эффективного взаимодействия на работе. Третьи – в политической деятельности. Сегодня НК является важным средством достижения понимания перед лицом конфликтов, насилия, острых национальной, религиозной или политической напряженности.

Я рад, что могу ездить по миру и учить людей такому процессу коммуникации, который дает радость и силу. В своей книге *Nonviolent Communication: A Language of Life* я описываю тонкости и богатство этого опыта.

Маршалл Б. Розенберг, Ph.D., автор [Nonviolent Communication: A Language of Life](#), [Speak Peace in a World of Conflict](#), [Life-Enriching Education](#), и ряда брошюр. Он является основателем и директором образовательной службы [Center for Nonviolent Communication](#).