

МАРШАЛЛ РОЗЕНБЕРГ



НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ  
ОБЩЕНИЕ

МАРШАЛЛ РОЗЕНБЕРГ

# НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

В КОНФЛИКТАХ  
И РАЗНОГЛАСИЯХ

ГОВОРИТЬ МИРНО В МИРЕ,  
ПОЛНОМ КОНФЛИКТОВ

«софия»  2 0 2 2

## Содержание

Отзывы .....	6
Слова благодарности от автора.....	8
Предисловие 1 .....	11
Предисловие 2 .....	14
Введение .....	18

### Часть I. Говорить мирно: механика процесса

Глава 1. Два вопроса .....	32
Глава 2. Как можно выразить, что живо в нас? .....	35
Глава 3. Как сделать жизнь лучше? .....	48

### Часть II. Применение ННО

Глава 4. Перемены внутри нас .....	66
Глава 5. Эмпатический контакт с другими .....	84
Глава 6. Видеть красоту в других. ....	94
Глава 7. Что вы хотите изменить? .....	101
Глава 8. Банды и другие структуры доминирования .....	112
Глава 9. Трансформация образа врага и связь.....	125

### Часть III. Говорить мирно для перемен в обществе

Глава 10. Объединить усилия ради перемен в обществе.....	142
Глава 11. Работа с конфликтом и конфронтацией .....	156
Глава 12. Благодарность.....	171
Глава 13. Заключительные мысли .....	180
Библиография .....	183
Об авторе.....	189

Часть I

# ГОВОРИТЬ МИРНО: МЕХАНИКА ПРОЦЕССА

*Изменение своих воззрений — самый  
мощный фактор роста и трансформации,  
и он намного важнее любой техники.*

Джон Уэлвуд



## Глава 4

# ПЕРЕМЕНЫ ВНУТРИ НАС

### Рост через самообразование

*Образование не готовит нас к жизни;  
образование — это и есть жизнь.*

Джон Дьюи



Далее я хочу рассказать о том, как ненасильственное общение помогает нам добиваться перемен:

- внутри себя;
- в людях, чье поведение не соответствует нашим ценностям;
- в структурах, внутри которых мы существуем.

Я уже обращал ваше внимание на то, что целью ненасильственного общения является создание связи, которая позволяет происходить такому феномену, как «дарение от всего сердца». Я также говорил о том, какими навыками необходимо овладеть для того, чтобы жить по такому принципу. Необходимо уметь понимать чувства, потребности, просьбы и знать способы

их выражения таким образом, чтобы это было своего рода даром для других людей, чтобы они могли видеть то, что живо в нас. Это является настоящим даром — когда люди понимают, что именно может сделать жизнь лучше, ведь это дает им возможность добровольно вносить свой вклад в наше благополучие. Говорил я и о том, как через эмпатический контакт мы можем помочь получить этот дар и другим людям, даже если они используют довольно насильственный язык.

Когда мы смотрим на то, как ненасильственное общение способствует изменениям, важно помнить следующее: мы хотим, чтобы люди изменились, потому что они видят более действенные способы удовлетворения своих потребностей с меньшими затратами, а не страх перед наказанием за то, что они сделали, или «чувство вины» за то, чего не сделали. Сначала мы рассмотрим, как это может произойти в нас самих, затем на примере других людей, поведение которых не соответствует нашим ценностям, и далее на примере социальных структур, которые также действуют вразрез с нашими ценностями.

Итак, начнем с того, что касается нас самих. Вспомните о какой-то ошибке, которую вы недавно совершили, или о поступке, о котором сожалеете. Затем вспомните, что вы сказали себе в тот момент, когда испытали сожаление. И наконец, подумайте, чему вы можете научиться, сделав то, что вызывает у вас чувство сожаления.

---

*Обучайтесь  
у собственных огра-  
ничений, не теряя  
при этом самоува-  
жения.*



## Глава 5

# ЭМПАТИЧЕСКИЙ КОНТАКТ С ДРУГИМИ

*Человек не плетет паутину жизни,  
он всего лишь одна из ее нитей.  
Все, что он делает с этой паутиной,  
он делает и с самим собой.  
Все взаимосвязано.*

Вождь Сиэтл



**М**ы уже разобрались в том, как выражать то, что живо в нас, и как сделать жизнь лучше. Мы узнали, что для этого требуются наблюдения, чувства, потребности и четкие запросы. Но это все — механизмы. Всегда важно понимать, что они имеют силу только при условии, если используются в духовных целях, то есть для налаживания таких связей, где люди применяют божественную энергию, испытывают радость сострадания, радость даяния. Если этого нет — значит, мы все поняли неверно.

Приведу пример. Одна женщина на второй день нашего тренинга рассказала следующее:

— Вчера вечером я вернулась домой после семинара и попробовала. Знаете, Маршалл, это не сработало.

Тогда я предложил:

— Давайте поучимся на вашем опыте. Расскажите нам, что вы сделали?

И она поделилась, что она сказала ребенку, который отказался сделать то, чего она хотела. У нее хорошо получилось применить всю механику. Она выразила четкое наблюдение, свои чувства и потребности, а затем просьбу. Но он все равно так и не сделал этого.

Я уточнил:

— Что вы имеете в виду, когда говорите, что это не сработало?

— Ну, он ведь так и не сделал того, о чем я его просила.

— То есть вы думаете, что у вас ничего не получилось, только потому, что ребенок так и не сделал того, чего вы от него хотели?

— Да.

— Что ж, даже если вы использовали все необходимые механизмы, это вовсе не значит, что вы применили ненасильственное общение. Помните, вчера я говорил, что основная цель — наладить такую связь, чтобы мы общались друг с другом для радости сострадания и даяния? Смысл не в получении того, что вы хотите.

— Так я что, должна одна делать всю работу по дому?

Она допустила распространенную ошибку, думая, что единственный выход из ситуации, когда мы не добиваемся от человека того, чего хотим, — это сдаться и проявить снисходительность, пустить все на самотек. И я еще раз напомнил ей, что, наладив связь таким образом, как я говорил ранее, мы сможем удовлетворить



## Глава 10

# ОБЪЕДИНИТЬ УСИЛИЯ РАДИ ПЕРЕМЕН В ОБЩЕСТВЕ

*Никогда не сомневайтесь, что небольшая группа людей, объединенных одной идеей, способна изменить мир. На самом деле только им это и под силу.*

Маргарет Мид



**Т**о, что способствует социальным переменам, — это во многом установление связи с другими людьми, разделяющими схожие взгляды. Мы можем показать, как вместе с людьми, которые разделяют с вами одно и то же видение мира, создавать структуры, используя ненасильственное общение. Как собрать команду, которая будет работать на благо социальных перемен.

Изначально в этих командах люди могут сражаться друг с другом. Зачастую у каждого из нас встречаются навыки, которые не помогают хорошей командной работе. На этом этапе мы стараемся изменить внешние структуры, которые кажутся слишком большими. Это довольно трудная задача, и она становится еще труд-