

Маршалл Розенберг

**ГОВОРИТЬ  
МИРНО  
В МИРЕ, ПОЛНОМ  
КОНФЛИКТОВ**

Marshall B. Rosenberg

**SPEAK  
PEACE  
IN A WORLD  
OF CONFLICT**

WHAT YOU SAY NEXT  
WILL CHANGE YOUR WORLD

Маршалл Розенберг

ГОВОРИТЬ  
МИРНО  
В МИРЕ, ПОЛНОМ  
КОНФЛИКТОВ

ТО, ЧТО ВЫ СКАЖЕТЕ,  
ИЗМЕНИТ ВАШ МИР



«СОФУЯ»

2021

УДК 159.954

ББК 88.2

Р64

*Перевод с английского К. Чайковской*

*Рецензент Елена Кашкарева*

## **Розенберг Маршалл**

**Р64** Говорить мирно в мире, полном конфликтов:  
То, что вы скажете, изменит ваш мир / Пер. с англ. —  
М.: ООО Книжное издательство «София», 2021. — 192 с.

ISBN 978-5-906897-84-8

«Говорить мирно» — значит общаться без насилия. Это практический метод применения концепции ненасильственного общения (ННО), разработанной автором этой книги. «Говорить мирно» — это способ контактировать с другими людьми, развивающий наше естественное чувство эмпатии. В первой части этой книги основное внимание уделяется механизму ННО; задаются два главных вопроса, ответы на которые помогут понять, чем ННО отличается от других способов разрешения конфликтов. Во второй части этой книги обсуждаются перемены, происходящие с нами, когда нами управляет побуждение сделать жизнь лучше. В третьей части приводятся примеры применения ННО в качестве инструмента урегулирования конфликтных ситуаций в политике, бизнесе и образовании. На протяжении всей книги автор также делится своими идеями о необходимости перемен в экономике и правосудии для достижения мира на Земле.

УДК 159.954

ББК 88.2

**SPEAK PEACE IN A WORLD OF CONFLICT**

What you say next will change your world

Copyright © 2005 PuddleDancer Press,

которая была издана PuddleDancer Press.

Все права защищены. Использована с разрешения правообладателя.

Для получения более детальной информации о торговой марке

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ, пожалуйста, посетите

Центр ненасильственного общения на веб-сайте

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

ISBN 978-5-906897-84-8

© ООО Книжное издательство «София», 2021

## 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

## ОТЗЫВЫ

Эта книга появилась в подходящее время, когда гнев и насилие главенствуют в отношениях между людьми. Маршалл Розенберг дает нам практические инструменты для установления мира с помощью речи и общения. Блестящая книга.

*Арун Ганди, Институт  
ненасилия имени М. К. Ганди, США*

«Говорить мирно» — результат нескольких десятилетий миротворческой деятельности автора. Довольно сложно перечислить всех, кому эта книга может быть полезна, поскольку это чуть ли не каждый из нас.

*Доктор Майкл Наглер, автор книг «Америка без  
насилия» и «Разве нет другого выхода?  
Поиск ненасильственного будущего»*

Книга «Говорить мирно» отличается от всей остальной литературы о ненасилии ясным пониманием сложностей человеческой природы. Розенберг убедительно доказывает: то, что и как мы говорим, показывает, кто мы есть и кем станем.

*Доктор Барбара Е. Филдс, исполнительный директор  
Ассоциации глобального нового мышления*

Большинство книг по искусству общения имеют довольно сильную теоретическую базу, но не все из них

# ПРЕДИСЛОВИЕ 1

Д-р Дороти Дж. Мейвер



**З**вук голоса — это мощный созидательный агент. Наша речь отражает наши мысли и восприятие, определяя мир, в котором мы живем.

Нас узнают через нашу речь, ведь это она говорит о нашей мыслительной деятельности и о нашей сущности в целом. Манера общения может открывать или закрывать двери, исцелять или причинять боль, вызывать радость или страдание и, в конечном счете, определять, насколько мы счастливы.

Впервые услышав, как Маршалл Розенберг говорит о мире, я поняла, что передо мной человек с определенными взглядами на жизнь и смелостью действовать в соответствии с этими взглядами. Когда он делится своим юмористическим и в то же время глубоким видением происходящего, своими реальными историями о том, как менялись жизни людей от того, что удовлетворялись потребности каждого из них, он подтверждает то, что мне уже было известно, но только на уровне подсознания. Это вполне возможно — иметь здоровые отношения не только друг с другом, но и со своей жизнью.

В наше время боли и страданий Маршалл дает нам ключ. Это ключ к пониманию того, как речь влияет на наши собственные жизни, а также на жизни других людей. Он приводит конкретные примеры, делится глубокими познаниями и множеством инструментов для достижения гармонии через конфликт в абсолютно любой ситуации.

Оценивая занятие по ненасильственному общению для политических активистов, одна из участниц рассказала, что она испытала облегчение и обрела надежду после того, как её гнев трансформировался. Прежде именно озлобленность в общении мешала ей эффективно функционировать в качестве политической активистки.

Учась *говорить мирно* в мире, полном конфликтов, мы трансформируем наш собственный мир, обретая возможность стать истинными хозяевами собственной жизни с возможностью выбирать, а не просто претерпевать следствия того, что происходит вокруг нас. Тогда наша речь может помогать создавать мир, подходящий каждому, — мир, в котором мы принимаем концепцию ненасильственного общения и живем, опираясь на нее. Таким образом происходит трансформация наших мотиваций, и мы понимаем, что имеет в виду Маршалл, когда говорит: «Действия предпринимаются с единственной целью — добровольно способствовать благополучию других людей и нашему собственному благополучию».

«*Говорить мирно*» — это намного больше, чем книга в жанре «селф-хелп». Прочтя ее, вы поймете, как эффективно способствовать личным, социальным, политическим и глобальным изменениям. Эта пре-



## *Предисловие 1*

восходная книга просто необходима на данном этапе нашей эволюции. Мир начинается с каждого из нас. Спасибо Маршаллу Розенбергу за его огромный вклад в создание Культуры Мира!

*Доктор Дороти Д. Мейвер — исполнительный директор Альянса мира и Фонда Альянса мира ([www.ThePeaceAlliance.org](http://www.ThePeaceAlliance.org)); занимается просвещением в сфере культуры мира и продвигает идею создания в США Министерства мира*

## ПРЕДИСЛОВИЕ 2

Дэвид Харт, Вашингтон, июль 2005 г.



На момент, когда я писал это предисловие о том, насколько важно ненасильственное общение, мир все еще не оправился от взрывов в лондонском метро 7 июля 2005 года. Проснувшись, мы узнали, что «это» случилось снова. Мы опять стали свидетелями насилия, слышали его звуки и прочувствовали глубокую личную связь с пострадавшими и их близкими.

Невзирая на расстояние, которое отделяет нас от места взрывов, мы смогли ощутить всю ту боль, которую несет с собой насилие. Мы снова убедились в том, насколько губительны бомбы по отношению к хрупким человеческим жизням. Казалось бы, расстояние могло смягчить шок от произошедшего, но вместо этого в Вашингтоне, во всех Соединенных Штатах, во всем мире мы испытывали страх сокрушительной силы.

Я восхищаюсь инструментами ненасильственного общения, представленными в книге, которую вы держите в руках, хотя мне до сих пор не вполне понятно, что необходимо для того, чтобы по-настоящему «*говорить мирно в мире, полном конфликтов*». Потрясающее

нас 7 июля 2005 года насилие, к сожалению, чересчур распространено, оно хорошо нам знакомо, его слишком много в нашей жизни. Иногда мы ощущаем связь с теми, кто пострадал от этой пандемии насилия. Но зачастую мы будто напрочь лишены каких-либо чувств — мы не в силах прочувствовать ни боль насилия, ни красоту общей для всех нас человечности.

За день до лондонских взрывов в Багдаде и Эль-Фаллудже тоже лишились жизни люди. И мы также были причастны к этому насилию, но почему-то не скорбели по жертвам и даже не интересовались, когда все это закончится. Мы склонны подмечать, «похожи ли на нас» те, чьи жизни прерываются раньше времени. Если эти люди одеты и выглядят «как мы», в этом случае они близки нам, мы видим в них полноценных членов общества. Если же нет, то мы можем попросту не осознавать ценности их жизней.

В этой очень важной книге доктор Розенберг напоминает всем нам, что «мы на протяжении долгого времени живем в рамках деструктивной мифологии, которой присущ язык, дегуманизирующий людей и превращающий их в объекты». Более того, он подсказывает нам, как выбраться из этой тьмы. Он напоминает, насколько важно то, что мы говорим и делаем. Наши действия или бездействие перед лицом растущего насилия формируют мир и определяют наше будущее.

Работая в Ассоциации по урегулированию конфликтов, я испытываю огромное удовольствие от сотрудничества с квалифицированными специалистами, которые каждый день стремятся помочь людям разрешать конфликты творчески, конструктивно, не

прибегая к насилию. Будучи практиками в постоянно расширяющейся и жизненно важной области урегулирования конфликтов, члены нашей Ассоциации признают конфликт естественной и здоровой частью жизни.

Мы никогда не будем стремиться к полному устранению конфликта, так как уверены, что он способен помочь нам развиваться — как индивидуально, так и в рамках общества в целом. И доктор Розенберг предлагает творчески подойти к общению в нашем мире, полном насилия.

Я восхищаюсь теми, кто находится в поисках лучшей жизни для всех, кто каждый день работает над тем, чтобы воплотить это в реальность. Работая вместе, мы можем найти путь, который выведет нас из тьмы насилия к свету мира. И доктор Розенберг подключился к этому важному для всех нас разговору. Его подход очень интересен, он провокационен и обязательно вызовет дискуссию. Хотя он в некоторой степени идет вразрез с моим подходом, дело не в этом. С доктором Розенбергом не обязательно соглашаться. Он старается вовлечь нас в жизненно необходимый диалог, который позволяет заглянуть внутрь самого себя и узнать, что каждый из нас может сделать для того, чтобы мир становился лучше.

Ненасильственное общение является частью решения проблем, с которыми мы сталкиваемся сегодня. Прежде чем спуститься в метро здесь, в Вашингтоне, я каждый раз вспоминаю Маршалла Розенберга и ему подобных по всему миру, кто не приемлет распространенного способа разрешения конфликтов при помощи насилия.

## *Предисловие 2*

Прочтите эту книгу и позвольте ей стать шагом на пути к самопознанию и миротворчеству длиной в жизнь. Вместе шаг за шагом, слово за словом, день за днем мы действительно сможем *«говорить мирно в мире, полном конфликтов»*, и только так у нас получится построить светлое будущее.

*Дэвид А. Харт — исполнительный директор  
Ассоциации по урегулированию конфликтов*

## ВВЕДЕНИЕ

*Нам просто необходим мир во всем мире, мир, который исходил бы из семей, кварталов и сообществ, живущих в мире друг с другом. Для его создания и развития мы должны любить других — не только наших друзей, но и врагов тоже.*

Говард У. Хантер



Я благодарен за предоставленную мне возможность поделиться с вами целями и принципами ненасильственного общения (ННО), а также привести примеры, как люди по всему миру используют его на разных уровнях. Я покажу вам, как оно работает внутри нас и как его можно использовать для налаживания качественных связей с другими людьми дома, на работе, а также в качестве инструмента для создания каких-либо перемен на социальном уровне.

Говорить мирно — значит общаться без насилия. Можно сказать, что это практический результат применения принципов ненасильственного общения. Это передача и получение сообщений, основанных на двух очень важных вопросах: «Что живо в нас?» и «Что мы можем сделать, чтобы жизнь стала лучше?».

Говорить мирно — это способ связи с другими людьми, развивающий естественное чувство эмпатии внутри нас. Во всем мире — от неблагополучных семей до стран, парализованных бюрократией и опустошенных войной, — я не нашел более эффективных средств достижения мирного разрешения конфликта. Факты свидетельствуют о том, что мирные переговоры с использованием ненасильственного общения могут уменьшить или даже полностью устранить конфликт.

---

*Чтобы прийти к мирному разрешению конфликта, необходимо начать с работы над собственным мышлением.*



Для большинства из нас процесс достижения мирного разрешения какого-либо конфликта начинается с работы над собственным мышлением, над тем, как мы воспринимаем себя и других, как мы удовлетворяем свои потребности. Это самый сложный аспект умения говорить мирно, требующий искренности и открытости, определенной грамотности в выражениях и преодоления глубоко укоренившегося воспитания, основанного на суждении, страхе, обязательстве, долге, наказании, вознаграждении и стыде. Это может показаться очень непростым, но результат стоит потраченных усилий.

В первой части этой книги основное внимание уделяется механизму ННО; задаются два главных вопроса, ответы на которые не только позволяют разобраться в ННО, но также дают понять, чем ННО отличается от того способа разрешения разногласий, которым вы привыкли пользоваться. Использование

ННО в вашей жизни, в отношениях, применение его в качестве способа мирного разрешения конфликта с

---

*Все, что мы делаем, служит на благо удовлетворения наших потребностей.*



большой вероятностью приведет к существенным изменениям вашего видения этого мира и себя как его части.

Например, одна из основных концепций ННО — все, что мы делаем, служит на благо удовлетворения наших потребностей — идет вразрез

с мнением большинства. Если применить эту концепцию к нашему взгляду на других, мы убедимся в том, что на самом деле у нас нет врагов, что негативные поступки людей по отношению к нам — это всего лишь их способ удовлетворить свои потребности.

Мы можем помочь им найти более эффективные и менее разрушительные способы сделать это, ни в чем их не обвиняя, не стыдя и не презирая за то, что они не такие, какими мы хотим их видеть. Мирные переговоры с использованием ННО ни в коем случае не делают нас бессильными и не требуют от нас быть сильнее других для удовлетворения своих потребностей — в данном случае используется тактика, которую мы называем «вместе сильнее».

Во второй части этой книги обсуждаются перемены, происходящие с нами, с нашим взглядом на других, на окружающий нас мир, когда нами управляет побуждение сделать жизнь лучше.

Третья часть призвана поддержать практику мирного общения, приводя более сложные примеры применения ННО в качестве инструмента для урегулиро-



вания конфликтных ситуаций. Я хочу, чтобы вы объединились с другими людьми со схожими ценностями, поделились с ними мыслями о том, как удовлетворять потребности друг друга, имея дело с теми, кому не очень нравится то, что вы делаете.

Помимо перемен в так называемых «политических» сферах, мы также рассмотрим применение ННО в таких отраслях, как бизнес и школа. Не случайно ННО построено таким образом, что основной процесс установления связи с другими людьми — через наблюдение, выражение и восприятие чувств и потребностей, а также формулирование ясной просьбы — остается эффективным вне зависимости от того, что именно вы стараетесь изменить.

## Происхождение ненасильственного общения

*Я против насилия. Когда кажется, что зло приносит пользу, то эта польза — ненадолго. А зло остается навечно.*

М. К. Ганди

Я пустился на поиски новых форм общения, одолеваемый несколькими вопросами, которые терзали меня с самого детства. Моя семья переехала в Детройт (штат Мичиган) как раз во время расовых беспорядков 1943 года. Тогда за четыре дня в нашем районе было убито тридцать человек. Эти четыре дня мы должны были оставаться дома; мы не могли выйти на улицу. Я был маленьким мальчиком, и эта ситуация сыграла мощную обучающую роль в моей жизни. И хотя это было довольно болезненно, я уяснил, что в мире, где

мы живем, люди могут причинять боль другим людям даже из-за цвета их кожи.

---

*Что побуждает  
людей причинять  
вред другим людям?*



---

Потом я пошел в школу и обнаружил, что моя фамилия может послужить для людей стимулом применить насилие по отношению ко мне. Поэтому, пока я рос, один вопрос никогда не выходил у меня из головы: что заставляет людей причинять другим людям вред из-за их имени, религии, происхождения или цвета кожи? К счастью, я имел возможность увидеть людей с другой стороны. Например, моя бабушка была полностью парализована, и моя мать ухаживала за ней. Мой дядя приходил к нам каждый вечер, чтобы помочь матери ухаживать за бабушкой. Все то время, пока он мыл и кормил ее, с его лица не сходила улыбка.

В детстве я постоянно задавался вопросом: почему такие люди, как мой дядя, рады способствовать благополучию других людей, в то время как другие люди причиняют друг другу вред? И к тому времени, когда нужно было решить, какой работой я хочу заниматься,

---

*Желание способ-  
ствовать благо-  
получию друг друга  
в нас заложено  
природой.*



я понял, что мне необходимо найти ответы на эти важные вопросы.

Сначала я выбрал клиническую психологию. У меня появилась докторская степень, но ответов на поставленные вопросы я так и не получил. Меня всегда интере-

совало, что заставляет людей отказываться от насилия. После аспирантуры я занялся самообразованием, чтобы выяснить, почему таким людям, как мой дядя, нравится делать добро, а другим людям нравится причинять страдания.

К тому, чем сейчас я собираюсь поделиться с вами, я пришел несколькими путями. Основным было изучение людей, которые меня по-настоящему восхищали, для того чтобы понять, чем они отличаются от других. Почему им нравится творить добро даже в конфликтных ситуациях, когда их окружают люди, ведущие себя крайне деструктивно?

Я говорил с этими людьми, наблюдал за ними и таким образом перенимал у них то, чему они научились. Я исследовал, что помогло им не утратить способность, заложенную в нас при рождении: жить на благо друг друга. Я изучал и сравнивал различные религии, чтобы найти ответы в основных религиозных практиках. Порой мне казалось, что все религии в некоторой степени сходятся во мнении о том, как надо жить. Мне очень помогли некоторые научные работы — например, исследование исцеляющих отношений, проведенное Карлом Роджерсом.

Основываясь на этих источниках, а также на своем понимании гармоничного взаимодействия между людьми, я составил методику. Если у меня получится объяснить вам цель этой методики, то и ее механизм покажется вам более живым. Дело в том, что ненасильственное общение на самом деле представляет собой объединение духовности с конкретными инструментами для проявления этой духовности в повседневной жизни, в отношениях, а также в политической деятель-

ности. Поэтому я бы хотел начать с духовных основ, которых я старался придерживаться в своих поисках конкретных методов и речь о которых пойдет ниже.

## Цель ННО

*Преподайте каждому истину трех понятий: «щедрое сердце», «доброе слово» и «жизнь в служении и сострадании»; это и есть ключи к перерождению человечества.*

Будда

Духовная составляющая ННО не столько помогает нам, людям, общаться с Богом, сколько делает нас более чуткими к той божественной энергии, из которой мы созданы и которая естественным образом поддерживает нашу жизнь. Это живой процесс, позволяющий нам оставаться на связи с жизнью — как с нашей собственной, так и с жизнью в других людях.

Милтон Рокич, психолог-исследователь из Мичиганского университета, изучал восемь наиболее распространенных религий, чтобы увидеть, свойственна ли серьезно практикующим их людям бóльшая способность к состраданию. И он обнаружил, что представители всех восьми религий сострадательны примерно в равной степени.

Но затем Рокич сравнил их с людьми нерелигиозными — и оказалось, что те гораздо более сострадательны! Однако он попросил читателей не торопиться делать выводы, поскольку последователи каждой религии делятся на две неравные группы. И меньшин-

ство (кажется, у Рокича это было двенадцать процентов) гораздо более склонны к состраданию, чем нерелигиозные люди.

Приведу пример. Когда я работал в одной деревне в Палестине, однажды после занятий ко мне подошел молодой человек и сказал:

— Маршалл, мне очень понравилось то, чему вы обучаете, но я не узнал ничего нового, и это вовсе не критика: просто обо всем этом уже сказано в учении ислама.

Он увидел улыбку на моем лице и спросил:

— Почему вы улыбаетесь?

Я ответил:

— Вчера я был в Иерусалиме, и там ортодоксальный раввин сказал мне, что «все это» уже сказано в иудаизме. А руководитель нашей программы в Шри-Ланке, священник-иезуит, полагает, что «все это» — основы христианства.

Таким образом, духовная составляющая каждой из религий очень близка к духовности ненасильственного общения.

ННО — это сочетание мышления и языка, а также способ использования «мягкой силы» для достижения определенных целей. Эти цели направлены на налаживание связей как с другими людьми, так и с самим собой, что, в конечном счете, может послужить источником сострадания. Таким образом, это уже своего рода духовная практика: все действия предпринимаются с

---

*ННО есть сочетание мышления и языка.*



единственной целью: способствовать благополучию других людей и своему собственному.

Основная цель ненасильственного общения — устанавливать связи между людьми таким образом, чтобы появлялась возможность проявлять сострадание. Сострадание означает, что мы *даем добровольно и от сердца*. Мы служим на благо другим и самим себе не из чувства долга или из-за каких-либо обязательств, не из страха перед наказанием или надежды на награду, не из чувства вины или стыда, а по зову того, что я считаю нашей истинной природой. Мы созданы для того, чтобы дарить друг другу радость.

Ненасильственное общение помогает нам общаться друг с другом, позволяя проявлять нашу природу, когда мы дарим другим и принимаем дары.

Уверен, что некоторые, услышав мою теорию о том, что доставлять удовольствие заложено в нас природой, посчитают меня наивным; они наверняка подумают, будто я не осознаю, как много в мире насилия. Как я могу думать, что сострадание заложено в нас

---

*Нет ничего более  
приятного, чем  
служить на благо  
жизни.*

---



с рождения, глядя на то, что происходит в мире? Но, поверьте, я вижу, что происходит. Ведь я работаю в Руанде, Израиле, Палестине и Шри-Ланке.

Несмотря на то что я хорошо осведомлен обо всех проявлениях насилия, я не думаю, что именно в нем наша природа. Работая с людьми, я прошу их вспомнить, что за последние двадцать четыре часа они сделали для того, чтобы

поспособствовать улучшению жизни других. Дав им пару минут на размышление, я спрашиваю: «Что вы чувствуете, когда понимаете, как тот или иной поступок сделал чью-то жизнь лучше?» И у каждого на лице появляется улыбка. Этот пример универсален; большинство людей получают удовольствие, помогая другим.

Приятно осознавать, что у тебя есть сила, которую можно направить на то, чтобы сделать жизнь лучше. Я часто задаю вопрос: «Может ли кто-нибудь придумать нечто более приятное в жизни, чем служить на благо жизни?» Я задавал этот вопрос людям по всему миру, и мне кажется, что все со мной согласны. Нет ничего лучше, ничего приятнее, чем прилагать усилия во имя жизни, способствуя благополучию других людей.

Но если это на самом деле так, то откуда берется насилие? Я считаю, что это приобретенный порок; насилие не заложено в нас от рождения. Я согласен с теологом Уолтером Винком, который уверен, что с самого начала цивилизации — по крайней мере, в последние восемь тысяч лет — нас воспитывали таким образом, чтобы насилие стало для нас чем-то приемлемым. И такое воспитание отключало нас от нашей природной сострадательности.

А почему нас так воспитывали? Это довольно долгая история. Я не буду сейчас вдаваться в подробности, скажу только, что это началось еще с мифов о человеческой природе, согласно которым люди злы и эгоистичны, а к хорошей жизни можно прийти, героическими усилиями сокрушая силы зла. Мы очень давно живем, опираясь на эту деструктивную мифоло-

гию, которой к тому же присущ язык, дегуманизирующий людей и превращающий их в объекты.

Мы научились мыслить друг о друге с точки зрения морали. В нашем сознании появились такие понятия, как «правильно — неправильно», «хорошее — плохое», «эгоистичное — бескорыстное», «террористы — борцы за свободу». С этими суждениями связана концепция справедливости — она основана на том, что мы «заслужили». Если мы совершаем плохие поступки, то заслуживаем наказания. Если мы делаем нечто хорошее, то заслуживаем награды.

---

*ННО сближает  
нас с нашей  
природой.*



К сожалению, мы были слишком долго подвержены этому ошибочному суждению. Думаю, что это и есть источник насилия на нашей планете.

Ненасильственное же общение задействует такое мышление и такой язык, которые, как мне кажется, сближают нас с нашей природой. Мы находим контакт друг с другом, и благодаря этому наша жизнь становится намного радостнее, что, в свою очередь, способствует благополучию — нашему собственному и людей вокруг нас.

Я объясняю, как применять эти механизмы по отношению к самому себе, как использовать их в отношениях с другими и в урегулировании различного рода конфликтных ситуаций, и на протяжении всей книги я сопровождаю свои объяснения упражнениями, чтобы по мере продвижения вы могли применить на практике все изученные механизмы.



Например, начнем с того, что вы вспомните какую-то жизненную ситуацию, когда чье-то поведение не способствовало вашему благополучию. Это могло стать причиной как незначительного раздражения, так и серьезного беспокойства по поводу поведения этого человека. Выберите реальную ситуацию, и я покажу, как ненасильственное общение поможет наладить необходимую связь, благодаря которой ситуация разрешится удовлетворением потребностей каждого ее участника, при этом все будут действовать исключительно с целью улучшения жизни — и других, и своей собственной. Сейчас, если вы вспомнили конкретную ситуацию и человека, мы посмотрим, чем может нам помочь ненасильственное общение.

Где бы я ни проводил свои семинары, кажется, что в любой точке мира всегда найдутся родители двух-трехлетнего ребенка, с которым, по их мнению, я просто обязан поработать. И знаете, что сводит родителей с ума? То, что ребенок говорит ужасные вещи — например, слово «нет», — когда они просят его сделать что-либо.

«Собери свои игрушки, пожалуйста». — «Нет».

Некоторые рассказывают мне о том, как их партнеры говорят просто ужасные вещи, например: «Мне больно, когда ты так поступаешь».

Но я работаю и с другими людьми, у которых есть гораздо более серьезные проблемы, и они тоже хотят узнать, как в их случае можно применить ненасильственное общение. В таких местах, как, например, Руанда, люди интересуются: «Как поступить по отношению к соседу, если он убил одного из членов моей семьи?»

## УПРАЖНЕНИЕ

*Если вы хотите узнать, как ненасильственное общение работает на практике, я предлагаю вам выполнить упражнения из этой книги. Каждое последующее упражнение основано на предыдущем.*

*Для начала вспомните о взаимодействии с человеком, когда все пошло не так, как вам хотелось бы. Взаимодействию, в котором вы хотели бы научиться говорить мирно.*

*Запишите или запомните обстоятельства этого взаимодействия — большие и маленькие, а также действия этого человека. Это может быть что-то, что он сделал или, наоборот, не сделал, сказал или не сказал. Теперь, когда вы определили то, что конкретно вам не нравится в действиях этого человека, — возвращайтесь к этому, когда будете читать дальше о том, как применять ННО в общении с ним.*

---

Часть I

# ГОВОРИТЬ МИРНО: МЕХАНИКА ПРОЦЕССА

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

Джон Уэлвуд



## Глава 1

# ДВА ВОПРОСА

*Не задавайтесь вопросом, что нужно этому миру. Лучшие спросите себя, что заставляет вас жить, а затем просто живите. Ибо этому миру нужны живые люди.*

Гарольд Уитмен



**Н**енасильственное общение сосредоточивает наше внимание на двух важных вопросах.

Первый из них таков: «Что живо в нас?». (Родственные вопросы: «Что живо во мне? Что живо в тебе?») Им задаются люди всей планеты, когда собираются вместе. Он может звучать иначе. На английском языке люди обычно спрашивают так: «How are you?»\*. В каждом языке есть свой способ задать этот вопрос, но, как бы мы это ни делали, он всегда очень важен.

Задавать этот вопрос вошло у нас в привычку, но если мы хотим жить в мире и гармонии, если хотим внести свой вклад в благополучие друг друга, то мы должны знать, что именно живо в каждом из нас. К со-

---

\* Букв. «Как ты (есть)?». — Прим. ред.

жалению, не многие знают, как ответить на этот вопрос, потому что нас не учат говорить на языке жизни.

Нас просто этому не учили. Да, мы спрашиваем, но не знаем, как ответить. Ненасильственное общение предлагает нам способ, как можно рассказывать о том, что живо в нас. Оно показывает, как можно разглядеть то, что живо в других людях, даже если сами они неспособны рассказать об этом. Итак, это первый вопрос, на котором фокусируется ненасильственное общение.

---

*ННО учит нас  
вступать в кон-  
такт с тем,  
что живо.*



Второй вопрос — и он неразрывно связан с первым — звучит так: «Что мы можем сделать, чтобы жизнь стала лучше?». (Похожие вопросы: «Что ты можешь сделать, чтобы моя жизнь стала лучше? Что я могу сделать, чтобы твоя жизнь стала лучше?») Эти два вопроса составляют основу ненасильственного общения: «Что живо в нас? Что мы можем сделать, чтобы жизнь стала лучше?».

Практически все, кто изучает ненасильственное общение, отмечают две вещи. Во-первых, они говорят о том, как все легко и просто. Все, что требуется для поддержания общения, — это концентрация внимания, понимание того, что живо в нас, и осознание того, что могло бы сделать жизнь лучше. Проще некуда. Второе, что люди обычно отмечают по поводу ненасильственного общения, — это насколько все сложно.

Как что-то может быть таким простым и сложным одновременно? Что ж, я уже намекал на это. Сложно, потому что мы запрограммированы думать и общать-

ся иначе. Нас не учили задумываться над тем, что живо в каждом из нас.

Нас научили вписываться в те структуры, где несколько человек доминируют над большинством, нас

---

*Нас научили думать лишь о поощрениях и наказаниях.*



научили беспокоиться о том, что люди — особенно те, кто имеет определенный вес в обществе, — думают о нас. И если они сочтут нас плохими, неправильными, некомпетентными, глупыми, ленивыми или эгоистичными, мы будем наказаны. Если же мы

покажемся им хорошими мальчиками и девочками, хорошими учениками и сотрудниками, в этом случае нас вознаградят. Так нас научили думать лишь о поощрениях и наказаниях, а не о том, что живо в нас и что могло бы сделать жизнь лучше.

А теперь давайте вернемся к ситуации, о которой я просил вас подумать ранее, — когда чье-то поведение вам не нравится. Давайте посмотрим на то, как ненасильственное общение помогает нам сообщить этому человеку о том, что живо в нас, исходя из его поведения. Используя ненасильственное общение, мы хотим быть искренними и в то же время не указывать на ошибки, не критиковать, не оскорблять, не осуждать и не ставить диагнозы.