



**Nonviolent
Communication: A
Language of Life:
Life-Changing
Tools for Healthy
Relationships**
Marshall Rosenberg

Язык жизни

Ненасильственное общение

Маршалл Розенберг

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Язык
жизни. Ненасильственное
общение. Маршалл Розенберг**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Язык жизни. Ненасильственное общение.
Маршалл Розенберг / Smart Reading — «Смарт Ридинг»,
2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Маршалла Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Всегда и со всеми находить общий язык — такая установка кажется утопией, а между тем это норма, которая лежит в основе нашего сознания. Мы продолжаем ругаться, спорить, негодовать только по одной причине — не знаем, какой недостаток лежит в основе такого поведения. Маршалл Розенберг давно разгадал «секрет» и уверен, что он понятен всем и довольно легко исправим. Розенберг доказал это, успешно выступая в качестве миротворца и в горячих точках, и в школьных кабинетах, и за столом переговоров. Его метод счастливых отношений работает везде, без исключений. Зачем читать

- Научиться договариваться с кем угодно.
- Начать лучше понимать намерения окружающих и собственные мотивы.
- Разобраться, как действовать в эмоционально сложных ситуациях.

Об авторе Маршалл Розенберг — американский психолог, в 1960-е годы создавший концепцию ненасильственного общения, ныне имеющую сотни дипломированных последователей в 60 странах мира. Книга «Язык жизни» издана тиражом более миллиона экземпляров на 30 языках.

Содержание

Ненасильственное общение: четыре шага	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Язык жизни. Ненасильственное общение. Маршалл Розенберг

Ненасильственное общение: четыре шага

Что мешает нам сопереживать друг другу

Люди – существа социальные, потребность делиться чувствами и сопереживать друг другу заложена в нашей природе. А между тем повседневная жизнь наполнена недомолвками, обидами, а то и конфликтами. Некоторые способы общения по определению мешают нашему сочувствию:

► **Категорическое морализаторство:** «Он невероятно ленив», «Ее проблема в том, что она слишком робкая», «N состоит из предрассудков!» Мы заботимся не о том, что нужно нам и окружающим, а о том, какой бы еще ярлык на них навесить.

► **Сравнения** – способ оценки себя, благодаря которому мы всегда проигрываем: кто-то неизменно оказывается умнее, богаче, моложе...

► **Отрицание ответственности**, когда собственные мотивы маскируются словом «должен», причины поступков приписываются окружающим («все из-за тебя», «я умолчал об этом, потому что так хотел начальник») или вовсе подсознательным импульсам («Я съел весь торт, потому что просто не смог удержаться»).

► **Требования** («Сделай так, иначе...»), явно или исподволь угрожающие наказанием за непослушание и блокирующие свободную волю.

Методика ненасильственного общения (ННО) помогает проложить путь к естественному сопереживанию. Она сосредоточена на четырех аспектах нашего поведения:

- 1) что мы наблюдаем;
- 2) что мы чувствуем;
- 3) в чем мы нуждаемся;
- 4) о чем мы просим других.

ННО всегда обоюдно, направлено и на исполнителя, и на окружающих его людей по принципу «Я искренне выражаю свои чувства, не критикуя и предлагая вам...»/«Я искренне принимаю ваши чувства, не воспринимая их критически...».

Рассмотрим каждый шаг ННО подробнее.

Шаг 1. Наблюдение

Сложно, но необходимо отделять наши наблюдения за действиями окружающих от оценивания – иначе это справедливо будет расценено ими как критика. При этом ННО не призывает к равнодушной объективности. Оно лишь призывает избавиться от статичных обобщений, которые мало что говорят о людях, и больше внимания уделять контексту, в котором воспринимается тот или иной человек. «Эрик всегда тянет до последнего» – оценка. «Эрик садится за проект за день до дедлайна» – наблюдение, связанное с кон-

кретными обстоятельствами. «Марк на редкость противен» – оценка. «Меня не привлекает внешность Марка» – конкретизированное наблюдение.

Слова «всегда», «постоянно», «никогда», «всякий раз» могут выражать наблюдения («Я никогда не слышал, чтобы N о ком-то говорил плохо»), а могут использоваться в неоправданных преувеличениях («Ты никогда меня не слушаешь!»). С ними нужно быть осторожнее!

Шаг 2. Чувства

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.