

# НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

В КОНФЛИКТАХ  
И РАЗНОГЛАСИЯХ



ГОВОРИТЬ МИРНО В МИРЕ,  
ПОЛНОМ КОНФЛИКТОВ

МАРШАЛЛ РОЗЕНБЕРГ



Маршалл Розенберг

**Ненасильственное общение в  
конflikтах и разногласиях:  
Говорить мирно в мире,  
полном конфликтов**

«София Медиа»

2005

**Розенберг М.**

Ненасильственное общение в конфликтах и разногласиях: Говорить мирно в мире, полном конфликтов / М. Розенберг — «София Медиа», 2005

ISBN 978-5-907337-06-0

Эта книга наполнена вдохновляющими историями, уроками и идеями, почерпнутыми автором из более чем 40-летнего опыта посредничества в конфликтах и исцеления отношений в некоторых из самых разоренных войной, бедных и жестоких уголков мира. Здесь вы найдете полные главы, посвященные практике ненасильственного общения, эффективному разрешению конфликтов, преобразованию деловой культуры, изменению образа врага, борьбе с терроризмом, преобразованию авторитарных структур, выражению и получению благодарности, а также социальным изменениям. Ранее книга издавалась под названием «Говорить мирно в мире, полном конфликтов»

ISBN 978-5-907337-06-0

© Розенберг М., 2005

© София Медиа, 2005

## Содержание

Отзывы	6
Слова благодарности от автора	7
Предисловие 1	9
Предисловие 2	10
Введение	12
Происхождение ненасильственного общения	14
Цель ННО	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Маршалл Розенберг**  
**Ненасильственное общение в**  
**конflikтах и разногласиях: Говорить**  
**мирно в мире, полном конфликтов**

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)

Copyright © 2005 PuddleDancer Press

© ООО Книжное издательство «София», 2021

\* \* \*

## 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*

«ННО в конфликтах и разногласиях» – 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 «ННО в конфликтах и разногласиях» 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 применимы на практике. Книга Маршалла Розенберга – выдающееся исключение. То, как автор описывает используемые им техники и стратегии, делает книгу логически понятной и убедительной. Мир изменится, если эту книгу прочтет достаточное количество людей.

*Хью Пратер, автор книг «Маленькая книга освобождения», «Светиться изнутри» и «Утренние заметки»*

Книга «ННО в конфликтах и разногласиях» – это дар духа, теории и практики ненасильственного общения; из нее каждый может извлечь полезные для себя уроки. Она дополняет книгу Джона Бертона «Девiantiность, терроризм и война» в качестве руководства по использованию способов решения проблем, основанных на удовлетворении потребностей всех сторон для создания жизни без проявлений насилия во всем мире.

*Гленн Д. Пейдж, автор книги «Глобальная политология ненасилия», основатель Центра глобального ненасилия*

Книга «ННО в конфликтах и разногласиях» демонстрирует, как можно воплотить в жизнь все наши самые сокровенные мечты о гармоничном мире. С помощью примеров и упражнений она показывает нам простые, но действенные методы установления мира – как внешнего, так и внутреннего. Если вы хотите внести свой вклад в создание более счастливого мира, научитесь свободно владеть этой методикой!

*Диана Лион, заместитель гендиректора и директор программы для тюрем Буддистского сообщества за мир*

## Слова благодарности от автора

Когда я только начинал свою работу более тридцати лет назад, мне с трудом удавалось отыскать людей, имеющих представление о том, каким может быть мир на самом деле, и обладающих необходимыми навыками и энергией для социальных изменений. Сегодня это сделать куда проще. Меня воодушевляет то, как распространяется ненасильственное общение. Это своего рода массовое движение: прошедшие обучение ННО передают свои знания людям в разных странах, чтобы те, в свою очередь, обучали других. И вот эти люди, которых теперь можно найти чуть ли не в каждой стране, вселяют в меня надежду.

Я вижу мир, который отличается от того, что большинство людей видит по телевизору. Мне довелось работать в таких местах, как Сьерра-Леоне, Шри-Ланка, Бурунди, Босния, Сербия, Колумбия, Центральная Азия, – во всех этих странах, о которых часто говорят в новостях. В Руанде и Нигерии я работал с людьми, семьи которых были расстреляны, так что я хорошо знаю, что творится в этом мире.

Но также я по всему миру работаю с людьми, которые говорят мне о том, что так быть не должно. Их видение мира, взгляды и убеждения отличаются от распространенных, и они очень эффективно делятся ими с окружающими. Их смелость, их видение и способность сохранять запал даже в самых сложных обстоятельствах, безусловно, вдохновляют меня.

Я благодарен судьбе за возможность работать с профессором Карлом Роджерсом и учиться у него, когда он исследовал, в чем может заключаться помощь в налаживании отношений. Результаты этого исследования сыграли ключевую роль в эволюции коммуникационного процесса, который я описываю в этой книге.

Я бы хотел выразить благодарность моему другу Энни Мюллер. Именно благодаря ей я обратил больше внимания на аспекты духовности в моей работе, что очень помогло работе и обогатило мою жизнь в целом.

Я безгранично благодарен профессору Майклу Хакиму, который помог мне увидеть научные ограничения, а также социальную и политическую опасность объяснения человека с точки зрения патологии. Наблюдая ограниченность этой модели, я начал искать модель психологии, основанную на ясном понимании того, как мы, люди, можем жить.

Особенная моя благодарность – тем, кого я называю «садовниками ННО»: людям, посвятившим свою жизнь распространению знаний о ННО. Ниже приводится краткий список людей из разных уголков мира, которым я благодарен за неоценимый вклад, внесенный ими в самом начале в распространение ННО:

*Нафез Ассайли в Палестине,  
Анне Буррит в Швейцарии,  
Боб Конде в Сьерра-Леоне,  
Вильма Костетти в Италии,  
Дунья Хатджскимана в Бурунди,  
Рита Херцог в США,  
Нада Игнятович-Савич в Югославии,  
Сэми Ихеджирка в Нигерии,  
Барбара Куни в Швейцарии,  
Жан-Франсуа Лекок в Бельгии,  
Люси Лью в США,  
Паскаль Моло во Франции,  
Теодор Мукудонга в Руанде,  
сестра Кармел Найленд в Ирландии,  
Крис Раджендрам в Шри-Ланке,*

*Хорхе Рубио в Колумбии,  
Изольда Теишнер в Германии,  
Туве Видстранд в Швеции*

и еще множество других людей – намного больше, чем я могу здесь перечислить. Я рад видеть, как они вместе с тысячами других вносят огромный вклад в дело мира в своих городах, регионах, странах и во всем мире.

*Доктор Маршалл Б. Розенберг*



## Предисловие 1 (Д-р Дороти Дж. Мейвер)



Звук 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».

«ННО в конфликтах и разногласиях» – это намного больше, чем книга в жанре «селф-хелп». Прочтя ее, вы поймете, как эффективно способствовать личным, социальным, политическим и глобальным изменениям. Эта превосходная 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, услышали 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.

Прочтите эту книгу и позвольте ей стать шагом на пути к самопознанию и миротворчеству длиною 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 большой вероятностью приведет к существенным изменениям вашего видения этого мира и себя как его части.

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

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

*Желание способствовать благополучию друг друга в нас заложено природой.*

Сначала я выбрал клиническую психологию. У меня появилась докторская степень, но ответов на поставленные вопросы я так и не получил. Меня всегда интересовало, 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 деятельности. 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 большая способность к состраданию. И он обнаружил, что представители всех восьми религий сострадательны примерно в равной степени.



## **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.