



ПЛЮС **1** ПОБЕДА

ТОМА Д'АНСЕМБУР
**ХВАТИТ БЫТЬ
ХОРОШИМ**

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД ОКРУЖАЮЩИХ И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

ФРАНЦУЗСКИЙ
БЕСТСЕЛЛЕР
ПО ПСИХОЛОГИИ

Annotation

Боитесь говорить «нет»? Хватит игнорировать собственные потребности! Эта книга научит вас улучшать отношения с окружающими, оставаясь самим собой.

Все беды от того, что мы так и норовим перекроить себя под ожидания окружающих, считает автор этой книги Тома Д'Ансембур. Делаем не то, что хотим, а то, что, как нам кажется, хотят от нас другие. Отсюда обиды, конфликты, недовольство собственной жизнью и отношением к себе других людей. Как быть? Применять принципы "Ненасильственного общения" – системы, которая помогает разобраться со своими настоящими желаниями и учит правильно формулировать запросы к окружающим.

-
- [Тома Д'Ансембур](#)
 -
 -
 - [Из этой книги вы узнаете](#)
 - [Благодарность](#)
 - [Предисловие. Прекратим любезничать, чтобы стать искренними](#)
 - [Введение](#)
 - [Глава 1. Почему мы оторваны от себя, своих чувств и потребностей](#)
 - [Преамбула](#)
 - [1. Интеллектуальное пространство](#)
 -
 - [Суждения, ярлыки и категории](#)
 - [Предрассудки, априорные суждения, стереотипы и произвольные реакции](#)
 - [Черно-белое мышление](#)

- Речь, снимающая с нас ответственность
 - 2. Чувства
 - 3. Потребности
 - 4. Запрос
 -
 - Пример Тьерри и Адрианы
- Глава 2. Учимся осознавать наши переживания
 - 1. Не изнуряйте себя – даже ради доброго дела
 - 2. Наблюдайте, не выстраивая суждений и не интерпретируя
 -
 - От пинг-понга к спирали
 - «Вечно у тебя все валяется в беспорядке»
 -
 - Упражнение
 - Китайская сказка
 - 3. «Я чувствую, что...» или «Я чувствую...»
 -
 - Пример с Пьером
 -
 - Упражнение
 - Говорите по-настоящему, слушайте по-настоящему
 - Общение матери и ребенка
 - Общение родителя и ребенка
 - Общение предполагает также разъяснение
 - Слушайте и не судите
 - Агрессивная реакция, бегство или движение навстречу
 - По поводу наших чувств
 - 4. Определяйте свои потребности, не проецируя их на другого
 -

- Нас связывает именно та свобода, которую мы предоставляем друг другу.
- Как остаться самим собой, пребывая рядом с другими? Как быть рядом с другими, не переставая оставаться самим собой?
- Расстаемся с черно-белым мышлением
- Потребность – это не влечение и не желание
- Прежде всего – общение! Материальные интересы – потом
- Два ключевых выражения
- Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении
- По поводу наших потребностей
- 5. Формулируем конкретный, реалистичный, позитивный и обсуждаемый запрос
 -
 - Воплощаем свою потребность в жизнь здесь и сейчас
 - Создаем возможность для контакта
- Глава 3. Учимся осознавать, что действительно переживает другой
 -
 - 1. Общение – это отправка и прием сообщений
 - Всё говорим друг другу и всё слушаем
 - Тиран, жертва или то и другое вместе
 - Забываем о страхе и переключаемся на уверенность
 - Потихоньку идем к роднику
 - 2. Эмпатия: самосознание и заинтересованность в собеседнике
 - Карим, или Пошатнувшееся доверие
 - Сопереживать – значит вовремя прислушиваться

- Кати, или Аллергия на эмпатию
 - Что делать?
 - Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении
 - По поводу силы воздействия суждений
- 3. Нам не хватает времени прислушаться друг к другу, но мы находим время для ссор
- Глава 4. Контакт
 - 1. С глазу на глаз
 - 2. Фасад к фасаду
 - 3. Из колодца в колодец
 - 4. Осторожное сближение в танце
 - 5. Как сохранить отношения
 - 6. Место, где можно поговорить
- Глава 5. Эмоциональная безопасность и чувство – два ключа к покою
 - Я люблю тебя, если...
 - 1. Мы научились делать, а не быть
 - Осознанность или бухгалтерия
 - Заботиться – не означает брать на себя ответственность
 - 2. Мы научились отказываться от себя ради любви других
 - Я больше люблю проект «Мой сын», чем его самого...
 - 3. Отличие воспринимается как угроза
 - 4. Самое распространенное чувство: страх
 - 5. Прекратите любезничать, станьте искренними!
 - Долой маски!
 - Ложь? Да, ради любезности!
 - 6. Как сказать «нет»?

-
- Автоматическое послушание или осознанное согласие?
- На что мы отвечаем согласием, говоря «нет»?
- 7. Я боюсь конфликтов
- 8. Как пережить гнев?
 -
 - Заглушая гнев, мы зарываем в землю мину.
 - Позаботимся о гневе
- Глава 6. Учимся объясняться и делиться своими ценностями
 -
 - 1. «Нужно... Ты должен... Так получилось... У тебя нет выбора...»
 -
 - От принуждения к свободе: «Нужно» или «Мне хотелось бы»?
 - Свобода пугает больше, чем принуждение
 - «Надень тапочки!»
 - «Нужно вынести мусорное ведро!»
 - У меня нет выбора! У меня нет времени!
 - 2. Волнорез или буй, пастух или колючая проволока?
 -
 - Соблюдение правила предполагает его понимание
 - «Поспешите! У нас нет времени!»
 - Что важнее – стулья или возможность выслушать?
 - Насилие – это взрыв бомбы на поле нереализованной жизни
 - 3. Смысл и чувство
 - «Берег дает шанс реке»

- [Мы нуждаемся в смысле, как в хлебе](#)
 - [Приветствуем силу жизни!](#)
 - [А как же применение силы и наказание?](#)
 - [Наказание или взыскание?](#)
- [Глава 7. Методика](#)
 -
 - [1. Три раза в день по три минуты](#)
 - [2. Гигиена сознания](#)
 - [3. Дружественное сознание](#)
- [Эпилог. Давайте созидать мир](#)
 - [Насилие не заложено в нашей природе](#)
 - [Насилие – укоренившаяся привычка](#)
 - [Мир – это заразительно](#)
- [Перечень потребностей](#)
- [Перечень чувств](#)
- [Цитируемые произведения](#)
- [Центр Ненасильственного общения](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)

- [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)
 - [22](#)
 - [23](#)
 - [24](#)
 - [25](#)
 - [26](#)
-

Томас Д'Ансембур

Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым

Thomas d'Ansembourg: Cessez d'être gentil, soyez vrai
Published originally under the title: Cessez d'être gentil,
soyez vrai © 2004, Éditions de L'Homme, division du
Groupe Sogides inc. (Montreal, Québec, Canada)

* * *

*Я порхаю с жердочки на жердочку
В клетке, которая становится все
теснее.
Ее дверца открыта, открыта настежь.*

*Венгерская поэтесса Джулия
Иллиеш*

*Моя жизнь началась, когда я решил,
что больше не буду жить так, словно бегу
вверх по спускающемуся эскалатору.*

*Бельгийский писатель Паскаль де
Дюв*

С любовью и уважением посвящаю эту книгу Валери и нашим детям, Камилле и Анне.

Из этой книги вы узнаете

- Почему так важно говорить о своих чувствах и потребностях – **глава 1**
- Как наш интеллект становится причиной насилия над собой и другими – **глава 1**
- Как взрослые учат детей предавать свои чувства – **глава 1**
- Чем опасно игнорирование собственных потребностей – **глава 1 и глава 2**
- Как отличить потребность от запроса и для чего это необходимо – **глава 1**
- Как научиться отличать реальность от своих интерпретаций и домыслов – **глава 2**
- Как начинать разговор, чтобы не оттолкнуть собеседника – **глава 2**
- Как выражать свои потребности и формулировать запросы – **глава 2**
- Как помочь человеку услышать нас и как услышать его – **глава 2, глава 3 и глава 4**
- Как наладить диалог с ребенком – **глава 2**
- Как согласовать противоречивые потребности – **глава 2**
- Как избавиться от страха быть собой – **глава 3**
- Как болезненные переживания помогают обрести себя – **глава 3**
- Как научиться проявлять эмпатию – **глава 3**
- Почему мы иногда жаждем внимания, но боимся его – **глава 3**
- Как выйти из порочного круга насилия в общении – **глава 3**
- Что такое признание потребности и зачем оно нужно – **глава 3**

- Как научиться быть в контакте с собой и другими – **глава 4 и глава 5**
- Как развивать, углублять и сохранять отношения – **глава 4**
- Чем опасна любовь, выдвигающая условия, – **глава 5**
- Как оставаться самим собой в отношениях и позволять другому быть самим собой – **глава 5**
- Как перестать бояться искренности – **глава 5**
- Как научиться говорить «нет», не разрушая контакт, – **глава 5**
- Почему нельзя подавлять гнев и как научиться его выражать, не разрушая отношения, – **глава 5**
- Почему слова «надо» и «ты должен» вызывают протест и саботаж и как избежать этого – **глава 6**
- Почему уважение и доверие работают лучше, чем приказы, – **глава 6**
- Как обрести ощущение жизни, радость и наполненность – **глава 6**
- Как избавиться от системы наказание/вознаграждение и на что ее заменить – **глава 6**
- Как перейти к практике: три раза в день по три минуты – **глава 7**

Благодарность

Прежде всего я признателен Маршаллу Розенбергу, у которого учился *ненасильственному общению* (ННО). Знакомство с Маршаллом и его методом вернуло меня к жизни в тот самый момент, когда я уже готовился стать *a nice dead person* — милым мертвецом! Этот ясный, целенаправленный и целостный процесс понимания себя и окружающих существенно изменил мою профессиональную и эмоциональную жизнь.

Я признателен Анне Бурри, тренеру по ненасильственному общению, которая помогла мне осознать основополагающие проблемы, так осложнявшие мою жизнь. Мы с моей женой Валери сердечно благодарны ей.

Я также глубоко признателен Ги Корно за написанное им предисловие и за то, что он постоянно подталкивал меня к созданию этой книги. На протяжении многих лет совместной работы и дружбы меня всегда воодушевляли его необыкновенная доброжелательность к людям и вера в жизнь. Он вдохновил меня на то, чтобы описать доступным языком сложные – на первый взгляд – психологические проблемы. Благодаря его помощи каждый из нас, сумев разобраться в себе и полюбить себя, получит возможность стать истинным творцом собственной жизни.

Я благодарен Пьеру Бернару Вельжу, основателю и вдохновителю некоммерческой организации *Flics et Voyous* («Сыщики и хулиганы») за то, что он научил меня прислушиваться к голосу сердца – когда я более десяти лет работал с попавшими в сложное положение молодыми людьми. Прислушиваться, не осуждая,

прислушиваться, чтобы лучше понять и сильнее полюбить.

Я благодарен всем, кто доверяет мне, давая возможность проводить семинары, частные консультации или лекции. Из искренности наших встреч и чуда взаимного общения родилась эта книга.

Я также признателен за дружбу и поддержку всем тренерам ННО из Швейцарии, Франции и Бельгии, с которыми мне посчастливилось работать.

И я бесконечно благодарен Лилиан Мажи за терпеливую расшифровку моих рукописных заметок.

Предисловие. Прекратим любезничать, чтобы стать искренними

Быть искренними и честными в отношении к себе и другим людям – вот что предлагает вам Тома д'Ансембур. В этой книге он призывает погрузиться в самую суть вашего общения с самими собой и с окружающими. Из нее вы узнаете, как перепрограммировать свой стиль самовыражения и общения. В середине пути у вас появится возможность избавиться от приспособленческой и защитной чепухи, которой все мы очень часто пользуемся, преграждая себе доступ в мир, где есть выбор и свобода. А в конце пути вы почувствуете, что стали ближе к людям и к самому себе, и испытаете счастье от искреннего и открытого общения.

Вот такая прекрасная книга и такая глубокая программа! Методика, предлагаемая Тома д'Ансембуром, на первый взгляд лишь слегка затрагивающая проблему взаимодействия с внешним миром, на самом деле радикально пересматривает психологическое устройство каждого человека. Ведь для того, чтобы начать проявлять себя и ясно высказывать то, что живет внутри вас, нужно вытеснить из своей души немало бессознательных условностей. Это поистине революционная затея, так как попутно вы узнаете, что искренность делает человека более уязвимым, подвергает испытаниям его гордость.

Это потрясающая программа, так как она помогает преодолеть естественный страх задеть других людей и страх, что другие отвергнут вас, если вы посмеете говорить правду. Провокационная и стимулирующая

программа – ведь она приглашает вас поработать над изменениями в себе, а не ждать, что изменятся другие.

Я осознал всю силу ненасильственного общения, когда путешествовал по пустыне Сахара. Вместе с моим помощником Жаном-Мари Делакруа я вел группу из двадцати четырех человек, участников практикума «Внутреннее пламя». Послушавшись совета Тома д'Ансембура, я нанял молодых людей из организации «Сыщики и хулиганы» и кое-кого из их взрослых наставников для технической поддержки нашего путешествия.

Несколькими годами ранее я познакомился с этой организацией, занимавшейся проблемными подростками и молодежью. Тогда ее вдохновитель Пьер-Бернар Вельж и его правая рука Тома д'Ансембур пригласили меня – в качестве психолога – присоединиться к ним в экспедиции по пустыне, в которой принимали участие молодые люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации. Теперь я включил их в состав группы, чтобы они сопровождали нас во время практикума, и позволил втянуть себя в авантюру, целью которой была их социальная реинтеграция.

Вскоре я пожалел об этом – один из членов команды поддержки вдруг стал угрожать ножом взрослому. От цивилизации нас отделял многочасовой путь, и во мне начал закипать гнев. Я не желал подвергать опасности людей из своей группы и видел единственный выход: как можно быстрее отправить на родину виновников беспорядков. Для меня это был самый простой способ решить проблему.

Я посвятил Тома в свои намерения. Не отметая моего предложения, он попросил у меня несколько часов отсрочки. Он долго разговаривал о чем-то с членами команды поддержки, сидя на дюне чуть в стороне от лагеря. И, к моему великому изумлению, в

конце разговора единство внутри команды было восстановлено. Ни одна проблема больше не помешала нормальному ходу нашего путешествия. Восхищаясь терпением Тома, я сказал себе, что применяемая им методика ненасильственного общения стоит того, чтобы изучить ее.

Впоследствии Тома д'Ансембур стал ассистентом и постоянным сотрудником моей рабочей группы. Я часто прибегаю к его помощи, чтобы урегулировать деликатную ситуацию. Я прослушал вводный курс его практикума по ННО, а базовые принципы этой дисциплины легли в основу моих семинаров.

Почему? Потому что я понял, что большинство из нас, и я первый из всех, все еще продолжает лепетать, пытаюсь общаться. Мы привыкли оценивать других, судить, наклеивать ярлыки, не открывая им наших собственных чувств, не осмеливаясь *быть искренними*. Действительно, кто может похвастаться, что исследует свои чувства, мотивирующие его суждения, до того, как выразит их? Кто дает себе труд распознать и назвать подавляемые, прячущиеся за произносимыми словами потребности? Кто пытается сформулировать реалистичные и способные быть предметом обсуждения требования в отношениях с другими людьми?

Подобная манера общения, основанная на реалистичных и обсуждаемых запросах, на мой взгляд, интересна еще и тем, что она дополняет другие методики общения, в частности предложенные ранее Жаком Саломе^[1] и Томасом Гордоном^[2]. Все методики подчеркивают необходимость научиться разговаривать со своим «я» и принять, что наши потребности *правомерны*.

Конечно, эта правомерность имеет свои пределы. Не стоит предъявлять исключаящие обсуждения требования к другому человеку – мы рискуем

замкнуться в коконе эгоцентризма. Ведь даже если наши потребности справедливы, не все они и не всегда могут быть удовлетворены. Необходимо найти приемлемые для каждого из участников взаимодействия компромиссы. И здесь ненасильственное общение показывает всю свою силу.

В политике эта методика могла бы творить чудеса. Впрочем, ей следовало бы обучать детей с того самого момента, когда они идут в начальную школу. Это помогло бы им избежать дурных привычек, потери самих себя и естественного способа самовыражения. Методика ННО незаменима и чрезвычайно эффективна в супружеской жизни, она помогает справиться даже с самыми болезненными разногласиями.

Книга Тома д'Ансембура поможет вам усвоить эту непростую методику. У вас в руках четкая и понятная инструкция, которая свидетельствует о таланте и открытости ума автора. Его подход к миру чувств и потребностей сочетает в себе два преимущества, являющиеся результатом его долгой юридической практики: логичность и эффективность.

Среди тех, кто отваживается *быть искренним*, Тома д'Ансембур является для меня человеком, которому это удастся на все сто процентов. Он понял – чтобы быть в настоящем контакте с людьми, требуется отказаться от отношений с позиций силы и рисковать, предъявляя себя. Я видел, как за несколько лет он из милого молодого человека, опасавшегося ввязываться во что бы то ни было, превратился в любящего мужа и преданного отца. Я видел, как он постепенно отходил от профессии адвоката и банковского консультанта ради того, чтобы остаться верным себе и помогать другим людям стать самими собой.

В этой книге он убедительно доказывает нам, что не может быть близости с другим человеком, если нет близости с собой, и не может быть близости с самим

собой без близости с другим человеком. С деликатностью и изяществом Маленького принца, о котором писал Сент-Экзюпери, Тома д'Ансембур напоминает, что можно пойти навстречу другому человеку, не переставая быть самим собой.

Ги Корно

Введение

Я не надеюсь самостоятельно избавиться от одиночества. Камень не надеется быть ничем другим, кроме как камнем, но в совместной работе и соединившись с другими, он превращается в Храм.

Антуан де Сент-Экзюпери

Когда-то я был весьма любезным и весьма унылым адвокатом. Сегодня я с энтузиазмом читаю лекции, веду семинары и занимаюсь психотерапевтическим сопровождением. Я был холостяком, которого ужасала эмоциональная связь, и глушил свое одиночество гиперактивностью. Сегодня я женат, я стал отцом и вполне доволен. Я жил в состоянии душевной печали, совершенно скрытой, но постоянной, сегодня я чувствую уверенность и радость.

Так что же произошло?

Я *осознал*, что, привычно игнорируя собственные потребности, совершал насилие над собой и взваливал вину за это насилие на других людей. Я *согласился* с тем, что у меня есть потребности, что я могу прислушиваться к ним, различать их, устанавливать приоритет отдельных потребностей и *самостоятельно* заботиться о них, а не жаловаться, что никто мной не занимается. Таким образом, всю ту энергию, которую прежде я тратил на жалость к себе, на возмущение, на ностальгию, я мало-помалу *собрал* и *перенаправил* на внутренние перемены, созидание и человеческое общение. Я также осознал и согласился с тем, что у

другого человека тоже есть потребности, которые он хочет удовлетворить.

Процесс ненасильственного общения был и продолжает оставаться для меня проводником, просвещающим и поддерживающим меня на пути трансформации. И я хочу, чтобы он просвещал и поддерживал читателя, помогая ему разобраться в его отношениях – начиная с тех, что сложились у него с самим собой.

С помощью этой книги я хочу проиллюстрировать метод, разработанный Маршаллом Розенбергом^[3] в продолжение идей американского психолога Карла Роджерса. Те, кто читал работы Томаса Гордона, также найдут в ней знакомые понятия.

Я уверен, если бы каждый из нас согласился понаблюдать за своим собственным насилием, то есть тем, чему он часто бессознательно и весьма изощренно подвергает себя и других – нередко из самых лучших побуждений, – и потрудился бы понять, как оно запускается, то нашел бы возможность погасить его, нейтрализовать. Так любой из нас смог бы создать более удовлетворительные отношения с людьми, в которых одновременно больше свободы и больше ответственности перед самим собой.

Маршалл Розенберг называет этот процесс *ненасильственным общением*. Я же говорю о нем как об *осознанном ненасильственном общении*. На самом деле насилие является результатом недостаточного осознания. Если бы мы лучше осознавали тот факт, что действительно живем, то легко отыскали бы возможность проявлять свою силу без взаимной агрессии. Насилие проявляется в тот самый момент, когда мы начинаем пользоваться своей силой не для того, чтобы созидать, побуждать к чему-то или защищать от чего-то, а для того, чтобы принуждать –

будь то принуждение по отношению к себе или другим. Эта сила быть может эмоциональной, психологической, моральной, иерархической, коллективной. Изощренное эмоциональное насилие, мягкое насилие в бархатных перчатках – распространено гораздо шире, чем то, что проявляется в виде избиений и оскорблений, и оно тем опаснее, что не имеет имени.

Такое насилие скрыто за словами, которыми мы пользуемся изо дня в день. Оно передается нашим повседневным лексиконом. Ведь мы выражаем свои мысли и убеждения, главным образом посредством слов. То есть у нас есть выбор: выражать свои мысли и убеждения теми словами, которые разделяют, противопоставляют, отдаляют, сравнивают, относят к определенной категории, или теми словами, которые сближают, предлагают, примиряют и стимулируют. Работая над своим сознанием и речью, мы можем обезвредить то, что мешает общению и порождает взаимное насилие.

Принципы ненасильственного общения не новы. Уже много веков назад они вошли в народную мудрость – ту мудрость, которую редко применяют на практике, поскольку она кажется не слишком практичной. Что мне кажется новым и в практической пользе чего я имею возможность убеждаться каждый день, так это методика, предложенная Маршаллом Розенбергом.

Эта методика дает утвердительный ответ на вопрос: «Возможно ли всегда общаться, не прибегая к насилию?» Она помогает в процессе общения сделать конкретными, ощутимыми и действенными те ценности, с которыми мысленно все согласны: уважение, свобода, взаимная доброжелательность, ответственность.

В нашем сознании существует взаимосвязь компонентов и целей общения. С помощью методики, состоящей из четырех пунктов, нам предлагается осознать, что мы всегда реагируем на что-то, на

ситуацию (это пункт 1 – наблюдение), что наблюдение обычно вызывает чувство (это пункт 2), что это чувство соответствует какой-то потребности (пункт 3), побуждающей нас сформулировать запрос (пункт 4).

В основе данной методики лежит следующий факт: мы чувствуем себя лучше, если ясно понимаем, на что реагируем; если осознаем не только свои чувства, но и потребности; и если с чувством, что мы способны спокойно воспринять реакцию другого человека, какой бы она ни была, нам удастся сформулировать подлежащий обсуждению запрос.

Эта методика также основывается на том факте, что мы чувствуем себя лучше, если ясно видим, на что ссылается или реагирует собеседник, если мы правильно понимаем его чувства и потребности, и слышим его разумный запрос, оставляющий нам право не согласиться с ним и вместе искать решение, удовлетворяющее потребности обеих сторон, а не ущемляющее одну из них.

То есть методика ненасильственного общения учит не просто общаться, но общаться с уважением к себе, к другому человеку и окружающему миру.

В нашу информационную эпоху люди взаимодействуют между собой все поспешнее и все хуже! Все больше тех, кто страдает от одиночества, непонимания, потери ориентиров и отсутствия смысла. Работа для многих гораздо важнее заботы о качестве отношений. Нужно срочно нащупать другие способы общения с людьми.

Многие из нас устали от неспособности проявлять искренность, от невозможности быть действительно выслушанными и понятыми. С помощью современных средств связи мы часто обмениваемся информацией, но это не касается истинного самовыражения и умения выслушать. Из порождаемого этим бессилия возникает множество страхов и последствий изоляции: разного

рода фундаментализм, национализм, расизм. Развивая технологию, в частности мировые средства коммуникации, не рискуем ли мы пропустить что-то интимное и искреннее, что-то драгоценное – контакт, реальную близость без игры, без маски, близость, на которой не будут паразитировать наши страхи, привычки, штампы, которая не отяжелена условностями и которая вытянет нас из изоляции, созданной нашими телефонами, компьютерами, планшетами?

Представьте, что теперь появился новый, до сих пор мало исследованный континент для завоевания, внушающий страх многим людям: *искреннее общение между свободными и ответственными людьми.*

Если эта неизведанная территория пугает, то оттого, что в процессе общения мы часто боимся потерять себя. Мы действительно научились отгораживаться от себя, чтобы быть вместе с другим.

Я предлагаю отыскать дорогу к искренним отношениям между свободными и ответственными людьми. Дорогу, которую можно найти, ответив на двойной вопрос: *как быть самим собой, не переставая оставаться рядом с другим, как быть с другим, не переставая оставаться самим собой?*

Когда я писал эту книгу, меня не оставляла одна мысль. Я знаю, что книги информируют нас и могут способствовать развитию. Однако я также знаю, что одно лишь интеллектуальное осознание не может преобразить душу. Преображение рождается из *эмоционального осознания*, то есть из опыта и практики. И эта книга служит тому примером: она базируется главным образом на опыте и практике.

С самого первого знакомства с методикой ненасильственного общения мне очень хотелось привнести в нее осознание посредством практики. У знаний, полученных из книг, есть реальная опасность: они создают уверенность, что мы все поняли – что

может быть правдой в интеллектуальном плане – но при этом мы крайне далеки от реального усвоения и способности применить новое на практике. Создавая эту книгу, я опасался данной иллюзии, не позволяющей нам по-настоящему измениться.

Этим, в частности, объясняется, что в библиографии я не ссылаюсь на справочную литературу, кроме книги Маршалла Розенберга, хотя я очень рад, что употребляемые мною понятия не новы и также были рассмотрены и другими авторами.

Итак, перекладывая на бумагу с помощью слов и неизбежно застывших понятий то, чему учат в живом общении, на тренингах, через ролевые игры, где есть возможность прислушаться к эмоциям, получить отклик группы, я опасаясь, что некоторым данная затея покажется весьма утопической. Я иду на этот риск потому, что речь идет о продолжительном процессе, а не о фокусе. То есть речь идет о состоянии сознания, которое *практикуют* как иностранный язык. Каждому известно, что, разок прочитав учебник английского языка начального уровня, никто не рискнет принять участие в конкурсе красноречия в Оксфорде или даже вмешаться в светскую беседу. Нужна практика!

Эта книга адресована именно тем, кто хочет практиковать искренний контакт. По роду своей работы я ежедневно встречаюсь с людьми в самых разных местах: на предприятиях, в образовательных учреждениях, в семьях из всех социальных слоев, в больницах, в среде брошенных на произвол судьбы молодых людей или высокого начальства. И каждый день я убеждаюсь, что при желании этот искренний контакт всегда возможен.

Глава 1. Почему мы оторваны от себя, своих чувств и потребностей

Наш интеллектуальный мир соткан из категорий, он огорожен случайными и искусственными границами.

Нужно навести мосты, но для этого необходим более широкий взгляд на человека и его судьбу.

Иегуди Менухин

Преамбула

Мне не хватает слов, чтобы выразить свое одиночество, свою грусть или гнев. Мне не хватает слов, чтобы высказать свою потребность в общении, понимании, признательности. Тогда я критикую, оскорбляю или бью. Тогда я напиваюсь, ухожу в загул или впадаю в депрессию.

Насилие, держим ли мы его в себе или выплескиваем наружу, является результатом ограниченного словарного запаса. Оно – выражение неудовлетворенности, не находящей слов, чтобы заявить о себе.

Причина этому проста: нам так и не удалось освоить лексикон нашей внутренней жизни. Мы не научились точно описывать свои чувства и свои потребности. Между тем с детства мы усвоили множество слов: мы в состоянии говорить об истории, географии, математике, науке и литературе, о компьютерной технике или спортивных снарядах, об экономике и праве, но когда мы учили слова для описания нашей внутренней жизни? Взрослея, мы отгораживаемся от наших чувств и потребностей, чтобы попытаться прислушаться к чувствам и потребностям папы и мамы, братьев и сестер, учителя и т. д. «Делай, что велит мама... Делай, что хочет твой двоюродный братишка, который придет поиграть после обеда... Делай, что от тебя ждут».

Итак, мы прислушиваемся к чувствам и потребностям всех людей – начальника, клиента, соседа, коллег – кроме своих собственных! Мы поверили, что для выживания в коллективе нужно оторваться от самих себя.

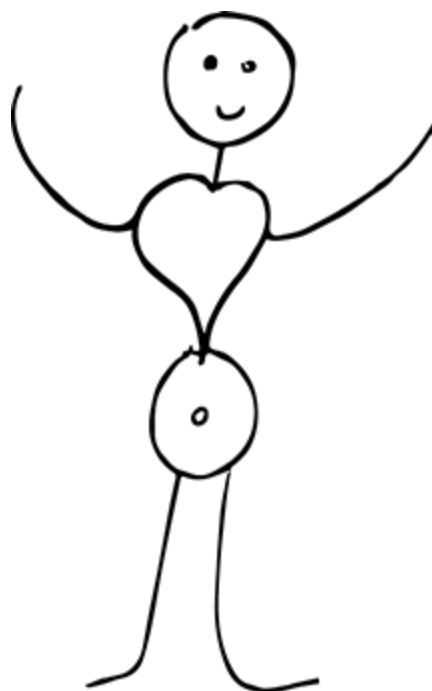
Однажды придется заплатить за этот отрыв! Робостью, депрессией, сомнениями, колебаниями,

неспособностью сделать выбор, потерей интереса, вкуса к жизни.

На помощь! Мы тонем, попав в водоворот. Скоро совсем захлебнемся. Мы ждем, что нас вытащат, проинструктируют, и в то же время мы больше не в состоянии выслушивать никакие советы! Мы насытились разными: «Нужно, чтобы ты... Пришло время, чтобы ты... Тебе следовало бы...»

Нам необходимо найти себя, прочно закрепиться в себе самом, изнутри почувствовать, что это говорим *мы*, решение принимаем *мы*, а не наши привычки, стереотипы, страх косо́го взгляда. Но как?

Мне нравится прибегать к любимому мною образу маленького человечка – плоду труда и воображения Элен Домерг, тренера по ненасильственному общению из Женевы.



- ✓ Интеллект
- ✓ Чувства
- ✓ Потребности
(или Ценности)
- ✓ Запрос
(или конкретное
и подлежащее
обсуждению
Действие)

1. Интеллектуальное пространство



- ✓ Интеллект
- ✓ Суждения, ярлыки...
- ✓ Предрассудки, стереотипы
- ✓ Черно-белое мышление
- ✓ Речь, снимающая ответственность

Голова символизирует интеллектуальное пространство. Именно там заложены основы всякого полученного нами воспитания. Именно эту сферу мы напрягали, дисциплинировали, оттачивали – чтобы стать успешными, продуктивными, быстрыми. Что до нашего сердца – нашей эмоциональной, внутренней жизни, то ему не было оказано столько внимания.

Мы действительно научились быть мудрыми и рассудительными, принимать правильные, очень взвешенные решения, анализировать, разделять по категориям, наклеивать ярлыки, раскладывать по ящикам. С самого детства нас стимулировали, натаскивали, оттачивали и учили разбираться в тонкостях интеллектуального понимания происходящего. Нас не побуждали или мало побуждали к *эмоциональному пониманию*, если откровенно не отвращали от него.

В процессе работы я наблюдаю четыре категории такой интеллектуальной работы, которые часто становятся причиной насилия – над собой или другими.

Суждения, ярлыки и категории

Мы судим. Мы судим о человеке или о ситуации по той малости, которая нам видна, и принимаем эту малость за реальность в целом.

Например, мы видим на улице мальчика с оранжевыми волосами «ирокезом» и пирсингом на лице. «О! Панк, еще один из этих бунтарей, маргинал и бездельник». Мы вынесли свое суждение в мгновение ока. Быстрее молнии. Мы ничего не знаем об этом мальчике, который, может быть, страстно вовлечен в молодежное движение, играет в театральной труппе или занимается исследованием в области информационных технологий и всем своим талантом и всей душой способствует мировому развитию. Но поскольку что-то в его облике вызывает в нас страх, недоверие и порождает потребности, которые мы не умеем распознать (потребность принять это отличие, потребность найти нечто общее, потребность быть уверенным, что различие между нами не влечет за собой непреодолимый разрыв), мы судим его. Посмотрите, какое насилие совершает наше суждение над красотой, великодушием, внутренним богатством, которое, разумеется, есть в этом человеке и которого мы не увидели.

Другой пример. Мы видим, как мимо нас в огромной машине проезжает элегантная дама в шубе. «Какая мещанка! Еще одна из тех, кто только и думает о том, чтобы выставить на показ свое богатство!» Мы снова судим, принимая ту малость, которую мы заметили у другого человека, за абсолютную реальность. Снова мы совершаем насилие над красотой этого человека, не замеченной нами потому, что это внутренняя красота.

Может быть, эта женщина совсем не жалеет времени и денег, если они у нее есть, на помощь и поддержку бедным, мы ничего об этом не знаем. Внешний вид человека пробуждает в нас страх, недоверие, гнев или грусть – и потребности, которые

мы не умеем расшифровать (потребность в общении, потребность делиться, потребность способствовать всеобщему благополучию), тогда мы судим, мы загоняем другого человека в определенную категорию, запираем его в ящике.

Мы принимаем надводную часть айсберга за целый айсберг, тогда как любому известно, что девяносто процентов айсберга находятся вне видимости. «Глубоко видишь только сердцем, главное скрыто от глаз», – писал Сент-Экзюпери. Действительно ли сердцем мы смотрим на другого человека?

Предвззсудки, априорные суждения, стереотипы и произвольные реакции

Мы научились действовать по привычке, подчиняться произвольным мыслям, априорным суждениям, предвззсудкам, жить в мире стереотипов. Например: «Все мужчины – мачо. Женщины не умеют водить машину. Все чиновники – бездельники. Все политики коррумпированы. Нужно бороться за свою жизнь. Есть вещи, которые делать необходимо независимо, хочешь ты этого или не хочешь. Все всегда так делали. Хорошая мать, хороший супруг, хороший сын обязаны... Моя жена не переживет, если я заговорю с ней подобным образом. В этой семье невозможно затрагивать данную тему. Мой отец из тех, кто...» Как правило, эти выражения отражают наши нравы. Употребляя их, мы замыкаемся и замыкаем других в рамках этого стереотипа, привычки, концепции.

Мы совершаем насилие над мужчинами, которые являются кем угодно, только не мачо, которые открыты для эмоций, деликатности, нежности, которая есть в них. Мы совершаем насилие над женщинами, которые водят машину намного лучше, чем некоторые

автомобилисты-мужчины, и лучше ориентируются в дорожном движении. Мы совершаем насилие над чиновниками, с великодушием и энтузиазмом отдающимися своей работе. Мы совершаем насилие над политиками, выполняющими свои обязанности честно и сполна, во имя всеобщего блага.

Мы совершаем насилие ради того, о чем не осмеливаемся сказать, ради того, что не осмеливаемся сделать, либо ради того, что мы должны, по нашему убеждению, сделать, – не проверяя, действительно ли это носит первоочередной характер и не могли бы мы иначе позаботиться о реальных потребностях (своих и тех людей, которых это касается).

Черно-белое мышление

Наконец, мы завели удобную привычку все окрашивать в черный и белый цвета, в позитив или негатив. Дверь должна быть либо открыта, либо закрыта; это верно или неверно; ты ошибаешься или прав; так делают или так не делают; это модно или устарело; он супер или просто ничтожество. То есть возможны всего два варианта: интеллеktуал или работяга, математик или артист, ответственный отец семейства или сумасброд, путешественник или домосед, поэт или инженер, гомо или гетеро, модный или отставший от жизни. Такова ловушка дуальности.

Словно мы не способны быть одновременно блестящим интеллеktуалом и отличным ремесленником, дотошным математиком и сумасбродным артистом, ответственным человеком и любителем пофантазировать, изящным поэтом и серьезным инженером. Словно нам не нравится в некоторых областях предпочитать классику, а в других – быть новатором. Словно реальность не бесконечно

богаче и ярче, чем наши убогие категории, чем наши тесные ящички, в которые мы пытаемся ее запереть, потому что ее переменчивость, разнообразие и блистательная живость приводят в замешательство и внушают страх. Ради спокойствия мы предпочитаем все упаковать в аптекарские баночки с аккуратными наклейками и расставить по полочкам нашего интеллекта.

Мы прибегаем к логике исключения и разделения, основывающейся на «или» и «либо». Мы играем в игру «Прав или неправ», трагическую игру, ставящую клеймо на всем, что нас разделяет, вместо того чтобы подчеркивать все, что нас объединяет. Дальше мы увидим, как часто мы попадаемся в ловушку черно-белого мышления и какое насилие совершает оно над нами и над другими людьми. Самый распространенный пример: либо мы заботимся о других, либо мы заботимся о себе, в итоге мы отдаляемся либо от себя, либо от других. Как будто мы не можем *одновременно* заботиться о других и о себе, быть в контакте с другими, не переставая быть в контакте с самими собой.

Речь, снимающая с нас ответственность

Мы говорим на том языке, который снимает с нас ответственность за то, что мы переживаем, или за то, что мы делаем. Прежде всего, мы научились перекладывать ответственность за свои чувства на плечи других или на внешние факторы. «Я разозлился, потому что ты...», «Я печален, потому что мои родители...», «Я – в депрессии из-за того, что мир, загрязнение окружающей среды, озоновый слой...»

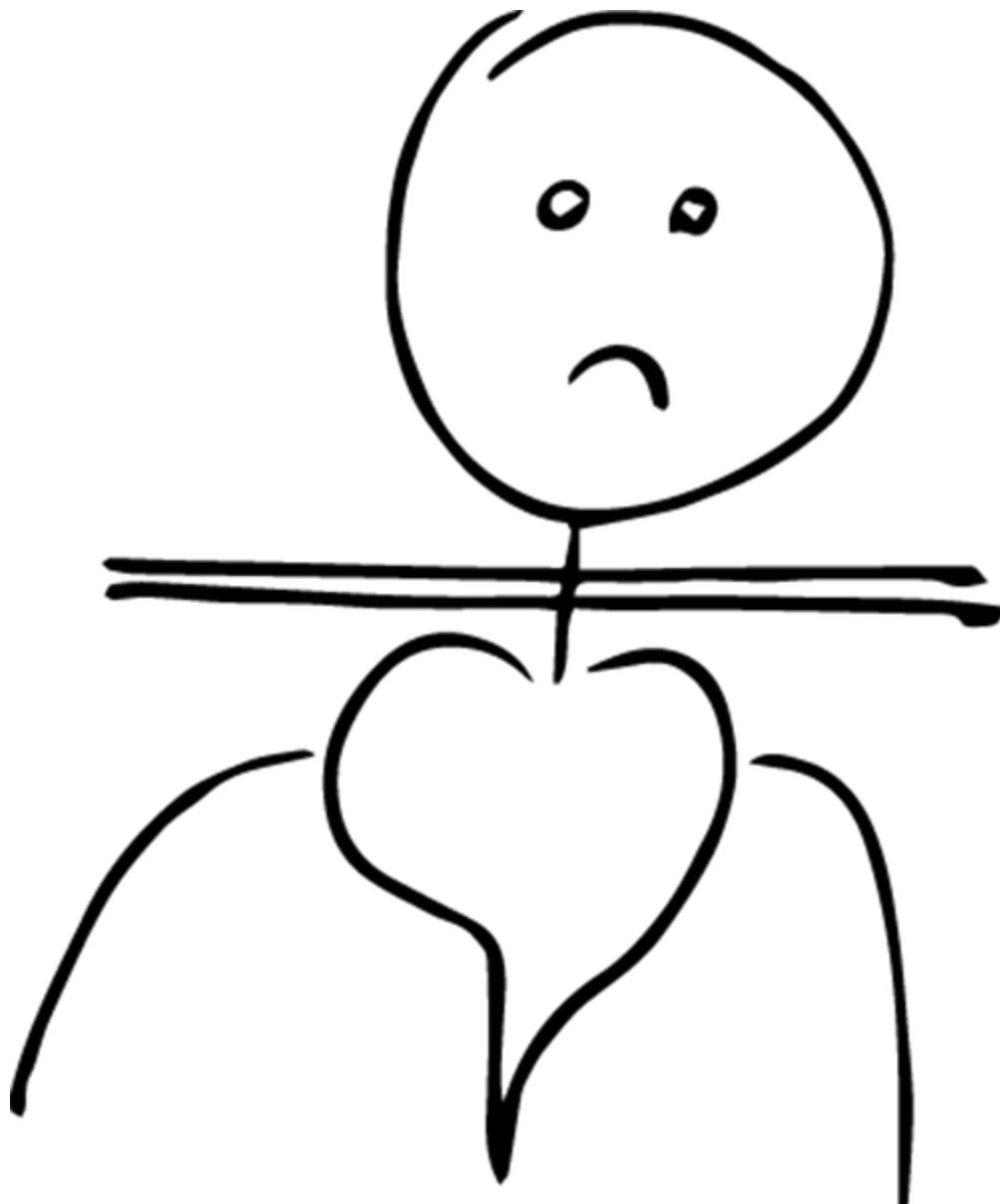
Мы не берем на себя ответственность за то, что чувствуем. Наоборот, мы находим козла отпущения,

переваливаем свою беду на другого, который служит громоотводом для нашей неудовлетворенности! Мы также научились не ощущать никакой ответственности за свои поступки. «Это норма... Это распоряжения... По традиции... Я не мог поступить иначе... Нужно, чтобы... Ты должен... У меня не было выбора... Пришло время... Это (не)нормально, что...»

Чем больше нам кажется, что мы следуем чувству долга, тем сильнее мы разобщены с самими собой и с другими людьми.

2. Чувства

Действуя привычно и отдавая предпочтение интеллектуальной сфере, мы как будто бетонной плитой отгораживаемся от своих чувств и эмоций.



Может быть, в том, что я расскажу дальше, вы отчасти узнаете себя. Я с детства научился быть

разумным и рассудительным и всегда прислушиваться к другим. Когда я был ребенком, не было принято говорить о себе или о своих чувствах по отношению к себе. Можно было эмоционально описывать картину или сад, говорить о музыке, книге или пейзаже, но если ты говорил о себе, тем более с чувством, тебя могли заподозрить в эгоцентризме, нарциссизме, подумали бы, что ты считаешь себя пупом земли. «Нехорошо думать о себе, нужно думать о других», – говорили мне.

Если вдруг я злился и проявлял это, то мог услышать что-то вроде: «Злиться неприлично. Благоразумный мальчик не гневается. Иди в свою комнату. Вернешься после того, как подумаешь». Да, конечно, когда вернусь к рассудку. Я шел думать, и мой разум быстро превращал меня в виноватого. Тогда я отказывался от своего сердца, прятал гнев подальше и спускался вниз с фальшивой улыбкой на лице, «выкупая» таким образом единение с семьей.

Если в другой раз я грустил и не знал, как унять слезы из-за сурового наказания, и просто нуждался в том, чтобы меня успокоили и утешили, то мог услышать: «Неприлично грустить, мы для тебя столько делаем! И потом, есть те, кто гораздо несчастнее. Иди в свою комнату. Вернешься после того, как подумаешь». Меня снова выпроводили!

Я поднимался в свою комнату, и рассудок брал верх: «Действительно, я не имею права печалиться. У меня есть папа, мама, братья и сестры, учебники и игрушки, дом, я не голоден... На что мне жаловаться? Что такое эта печаль? Я – эгоист и ничтожество!» Снова я приговаривал себя, винил, отдалялся от своего сердца. Печаль отправлялась вслед за гневом, и я спускался вниз, «выкупая» свое место в кругу семьи, нацепив на себя фальшивую улыбку. Видите, как рано нас учат быть любезными, а не искренними.

Наконец, когда я был весел, сиял от счастья и выражал его, бегая и прыгая, включая музыку на всю катушку, я мог услышать такую фразу: «Не слишком радуйся, в жизни полно проблем». В мире взрослых даже радость – непрошенная гостья!

И что тогда делаю я, десятилетний мальчишка? Я записываю на свой внутренний «жесткий диск» два следующих послания.

- Быть взрослым – значит как можно сильнее отдалиться от своих эмоций и не обращать на них внимания.

- Чтобы меня любили и чтобы у меня было свое место в этом мире, я должен делать не то, что чувствую, и не то, что хотел бы сделать, а то, что хотят другие. Быть самим собой – значит рисковать любовью окружающих.

Эти послания имеют несколько психологических воздействий, о которых пойдет речь в пятой главе.

Но, скажете вы, разве необходимо идти на поводу у всех эмоций? Разве мы не рискуем тогда погрязнуть в них? Наверняка вы вспомните некоторых людей, которые гnevаются уже полвека и заперты в коконе своего гнева. Или о тех, кто грустит или ностальгирует и без конца пережевывает свою депрессию, не в состоянии избавиться от нее. И еще о тех, кто бунтует и демонстрирует свое возмущение повсюду, не находя успокоения. Действительно, если вы будете вращаться в вихре своих эмоций, это не приведет ни к какому развитию, а только вызовет тошноту.

Наши эмоции похожи на волны разнообразных – приятных или неприятных – чувств, которые необходимо распознавать и различать. Желание распознать свои чувства полезно тем, что оно информирует нас о самих себе и помогает понять наши потребности. Чувство – это мигающий световой сигнал

на приборной панели: оно указывает, что какая-то функция выполняется или не выполняется, что какая-то потребность удовлетворена или не удовлетворена.

Поскольку мы часто оторваны от своих чувств, то не владем словами для их описания. Мы способны чувствовать счастье, облегчение, расслабленность, но можем бояться разочарования, печали, злости, никчемности. У нас очень мало слов, чтобы описать себя. На тренингах по ненасильственному общению участникам раздают список, включающий в себя более двухсот пятидесяти чувств, чтобы они могли пополнить свой лексикон и, следовательно, расширить осознание того, что испытывают. В этом списке нет заумных понятий, взятых из энциклопедии, он состоит из обычных слов, таких, которые можно прочесть в газетах и услышать по телевидению. Тем не менее передаваемые из поколения в поколение запреты и сдержанность мешают нам использовать их в разговоре с самими собой.

Развивайте свой словарный запас, чтобы расширить осознание переживаемых чувств.

Все наше обучение, начиная с детства, заключается в том, чтобы развивать наши знания в далеких от нас областях: в школе мы изучаем историю, географию, математику, а позднее – водопроводное дело, электричество, информатику или медицину. Мы пополняем свой словарный запас в самых разных сферах и приобретаем некую ловкость и непринужденность для того, чтобы рассуждать об этих материях.

Освоение лексикона идет рука об руку с развитием осознания: мы учимся называть отдельные элементы и различать их, мы можем понять их взаимодействие и при необходимости внести изменения. Лично я не очень

разбираюсь в водопроводном деле, и, когда мой бойлер не включается, я зову сантехника и говорю ему, что у меня проблема. Мой уровень осознания работающих деталей и моя способность воздействовать на них сводятся к нулю. Сантехник же проверит все, что нужно, и выразит проблему с помощью специальной терминологии: «Цепь засорилась, газовая форсунка пришла в негодность». То есть сантехник обладает способностью действовать, в данном случае – способностью отремонтировать бойлер.

Раньше, когда я работал адвокатом и консультировал запутавшихся, смущенных и бессильных перед лицом юридических сложностей людей, мне нравилось дифференцировать цели, различать детали, определять приоритеты и – благодаря этому – предлагать им решение. То есть способность к действию связана с осознанием и умением называть и выделять отдельные элементы. Каждый из нас обрел некоторую способность к действию в чуждых для него областях.

А когда мы учимся определять смыслы своей внутренней жизни? Когда учимся осознавать то, что происходит в нас? Когда учимся распознавать чувства и отличать их от основных потребностей, определять потребности и гибко формулировать конкретные и обсуждаемые требования с учетом потребностей окружающих? Как часто мы чувствуем себя бессильными перед гневом, печалью, ностальгией, которые полностью захватывают и отравляют нас, как яд? Тогда к гневу, печали или ностальгии добавляется чувство дискомфорта от бессилия: «Я не просто несчастен или зол, я не знаю, что делать, чтобы найти выход из этой ситуации».

И нередко мы находим единственный «выход» в том, чтобы обратить свой гнев против кого-нибудь: мамы, папы, школы, знакомых, друзей, потом – против

коллег, клиентов, профессии, государства, загрязнения окружающей среды, кризиса. Не понимая и, следовательно, не управляя своей внутренней жизнью, мы находим ответственного вовне, и он служит козлом отпущения, виновным во всех наших неприятностях. «Я злюсь, потому что *ты*... Я грущу, потому что *вы*... Я бунтую, потому что *мир*...»

Мы сваливаем свою проблему на другого человека, не умея самостоятельно справиться с ней. Выход в том, чтобы научиться называть свою проблему, научиться обращаться с ней, развить свой словарь, описывающий эмоции и потребности, – так, чтобы чувствовать себя непринужденно в данном вопросе.

Итак, чувство работает, как световой сигнал на приборной панели, информируя нас о потребности: приятное чувство указывает, что потребность удовлетворена, неприятное – что она не удовлетворена. Крайне важно усвоить это ключевое различие, чтобы распознавать свои нужды. И тогда вместо жалоб на то, что нам больше не хочется, обращенных к некомпетентному в этом вопросе человеку, мы сможем прояснять то, что нам хочется (**Потребность**), и обращаться к помощи компетентного человека. И часто этим человеком являемся мы сами!

Чувство работает, как световой сигнал на приборной панели, оно указывает нам на то, что некая внутренняя потребность удовлетворена или не удовлетворена.

Вот один пример, который я предлагаю рассмотреть на своих лекциях. Если я еду в машине по деревенской дороге, то могу оказаться в следующих ситуациях.

1. Я еду в старой машине без приборной панели типа «Форда» модели «Т» начала XX века. Я трачу весь

запас топлива, не заботясь о потребности в бензине (потому что ни один сигнал не доводит этого до моего сознания). И рано или поздно у меня заканчивается бензин прямо в чистом поле. Никакого сигнала, никакого осознания потребности, никакой способности к действию.

2. Я еду в современной машине с привычной приборной панелью. В какой-то момент указатель уровня топлива показывает, что оно заканчивается. Я моментально возмущаюсь: «Кто забыл залить бензин в машину! Вечно так со мной происходит! Никто в этой семье и не подумает, чтобы заполнить бак». Я жалуюсь и причитаю. И, будучи поглощен своей жалобой, не замечая заправок, которые регулярно встречаются на моем пути. В итоге я останавливаюсь в чистом поле. Ведь был же сигнал, я осознал потребность, но не предпринял никакого действия, чтобы обезопасить себя. Всю свою энергию я направил на жалобы и поиск виновного или кого-то, на ком я мог бы выместить свою неудовлетворенность.

3. Вариант, который предлагает нам ненасильственное общение. Я по-прежнему еду в современной машине. Индикатор уровня топлива показывает, что оно кончается. Я распознаю свою потребность: «Так, мне нужен бензин. Поблизости нет заправки. Что я могу сделать?» Тогда я предпринимаю конкретное и позитивное действие. Я буду *внимателен* и начну смотреть, не попадется ли мне по дороге автозаправка. Я выручаю себя сам. *Осознав* потребность, я пробуждаю в себе способность решить проблему. Решение находится не сразу, но, поскольку я осознал потребность, у меня неизмеримо больше шансов, чем в том случае, когда я не осознал потребности.

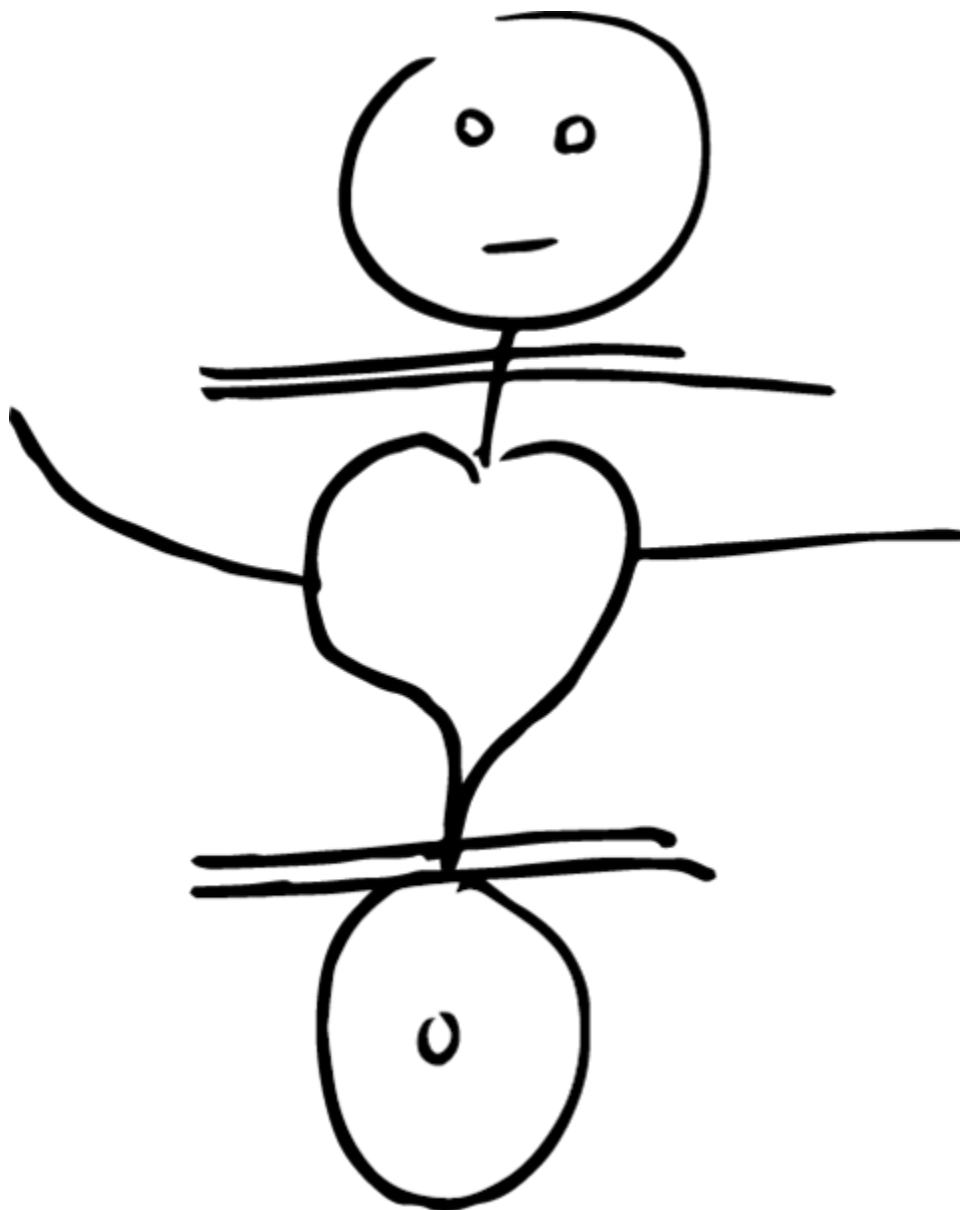
Если я выручил себя сам, залив полный бак бензина, то тем более я не собираюсь отказываться от потребности, чтобы со мной считались и уважали. Вернувшись домой, я мог бы сказать супруге или детям: «Я рассердился, когда мне пришлось заправляться по дороге после того, как вы пользовались машиной **(Чувство)**. Я требую, чтобы вы считались с моим временем и уважали меня за то, что я позволяю вам пользоваться автомобилем **(Потребность)**. Не согласитесь ли в будущем сами заправлять машину **(Запрос)**?»

От наших чувств нас часто отдаляют воспитание или привычка, но еще больше мы отдалены от своих потребностей.

3. Потребности

Если мы основательно оторваны от своих чувств, значит, мы почти совсем изолированы от своих потребностей.

Иногда создается впечатление, что от наших потребностей нас отделяет бетонная плита. Мы научились понимать и удовлетворять чужие потребности, а не прислушиваться к своим. Внимание к себе долгое время приравнивалось к смертному греху, во всяком случае, к эгоцентризму или крайнему эгоизму: «Нехорошо так прислушиваться к себе. О! Еще один из тех, кто так заботится о себе». Сама мысль о том, что можно «иметь потребности», все еще воспринимается многими как позорная.



Правда, слово «потребность» нередко понимают неправильно. В данном случае речь идет не о сиюминутном желании, преходящем порыве, капризной прихоти. Речь идет о наших базовых потребностях, крайне необходимых для того, чтобы мы продолжали жить. Это те потребности, которые мы обязаны удовлетворять, чтобы найти необходимое равновесие. Они касаются самых распространенных человеческих ценностей: идентичности, уважения, понимания,

ответственности, свободы, взаимопомощи. Чем больше я практикую, тем чаще и чаще наблюдаю, до какой степени осознание наших потребностей позволяет лучше понять наши ценности. Далее я разовью эту мысль подробнее.

На семинаре, который я веду, одна мать с горечью объясняла, что ей не удастся понять своих детей. Она все время воевала с ними и была измучена тем, что «должна навязывать им массу разных вещей, которые они как будто не понимают или которые побуждают их поступать с точностью до наоборот». В тот момент, когда я спросил ее, не могла бы она идентифицировать свои потребности по отношению к этой ситуации, она взорвалась и сказала:

– Но разве мы живем для того, чтобы заниматься своими потребностями?! Если бы все прислушивались к своим потребностям, то повсеместно была бы война. То, что вы предлагаете, – эгоистично, чудовищно!

– Вы злитесь (**Чувство**), потому что хотите, чтобы люди были внимательны и прислушивались друг к другу (**Потребность**), – чтобы иметь возможность вместе находить решения, удовлетворяющие их потребности?

– Да.

– То есть ваше желание (**Потребность**) заключается в понимании и гармонии между людьми?

– Ну да.

– Видите ли, я едва ли поверю, что вы сможете адекватно прислушиваться к потребностям своих детей, если не начнете адекватно прислушиваться к своим потребностям. Я едва ли поверю, что вы сможете понять все разнообразие их чувств и противоречий, если не найдете времени, чтобы понять и полюбить себя со всем многоцветием своих чувств и противоречий. Что вы чувствуете, когда я говорю вам это?

Она молчит, готовая расплакаться. Потом в ее душе как будто что-то медленно размыкается. Группа поддерживает ее в молчании, глубоко сопереживая ей. Тогда, громко рассмеявшись, женщина заявляет: «Невероятно, я осознала, что никогда не училась слушать себя. Значит, я и их не слушаю, я навязываю им свои правила! Естественно, что они бунтуют, я в их возрасте тоже бунтовала!»

Способны ли мы по-настоящему прислушиваться к окружающим, по-настоящему не прислушиваясь к себе? Способны ли мы быть приветливыми и расположенными к окружающим, не будучи таковыми к себе? Способны ли мы любить другого человека со всеми его особенностями и противоречиями, прежде глубоко не полюбив себя со всеми своими особенностями и противоречиями?

Если мы игнорируем свои потребности, за это придется платить – нам самим или кому-то другому.

Мы по-разному расплачиваемся за отрыв от своих потребностей. Вот наиболее распространенные последствия этого.

- Нам трудно сделать выбор, если это касается лично нас. В делах, на работе все в порядке. Но как сложно это сделать в эмоциональной, интимной жизни! Мы переминаемся с ноги на ногу, не зная, что выбрать, надеясь в конечном счете, что за нас решат события или люди. Или же мы навязываем себе выбор («Так будет разумнее, мудрее»), будучи бессильными прислушаться к своему глубинному порыву и понять его.

- Мы оглядываемся на других. Неспособные распознать свои истинные потребности, мы часто зависим от мнения окружающих. «Что ты об этом

думаешь, как ты поступил бы на моем месте?» Или еще хуже – мы воображаем их ожидания от нас и льем воду на эту мельницу, не проверяя и приспособливаясь, чрезмерно приспособливаясь к ним. «Что они подумают обо мне... Я обязательно должен сделать то-то и то-то... Я должен вести себя таким-то образом, иначе...» Мы изнуряем себя этой утомительной зависимостью ради признательности других, превращаемся во флюгер, следуя поветриям (все так делают, и я делаю, как все), мы становимся игрушкой, подчиняясь различным зависимостям (деньги, власть, секс, телевизор, игры, алкоголь, лекарства, наркотики, Интернет) или формальным инструкциям (властям, начальству, политикам).

Я встречал множество людей, сознательно или бессознательно страдавших от зависимостей. На мой взгляд, самой распространенной является зависимость, которая заставляет нас слишком дорожить чужим мнением. Мы не понимаем собственных потребностей, и не случайно – ведь мы не научились распознавать их. То есть мы ждем, чтобы «что-то» или «кто-то» (наркотики, алкоголь, люди) продиктовали нам их. Мы не принадлежим себе.

- Мы научились удовлетворять чужие потребности, быть хорошими, вежливыми, любезными и галантными, «добрым малым», как говорит Ги Корно^[4], считаться со всеми, кроме себя самих. И если однажды мы со смущением заметим, что наши собственные потребности не удовлетворены, то наверняка есть виновник – кто-то, кто не позаботился о нас. Тогда мы запускаем процесс насилия, то есть процесс критики, путем осуждения, оскорбления и упреков. «Я несчастен, потому что мои родители... Я печальна, потому что мой муж... Я в отчаянии, потому что мой начальник... Я в депрессии из-за кризиса...»

- Чаще всего мы до такой степени наострились чувствовать себя подчиненными чужим потребностям или до такой степени боимся, что не сумеем воздать должное собственным потребностям, что властно и без спроса навязываем их другим. «Вместе со мной, только так и никак иначе! А теперь пойд и сейчас же приберись у себя в комнате!» Так мы включаемся в процесс *властного насилия*.

- Мы устаем, безуспешно пытаюсь удовлетворить свои потребности. Наконец, мы отказываемся от этого. «Я раздавлен. Я увольняюсь. Я замыкаюсь в себе или я убегаю». В этом случае мы совершаем насилие *над собой*.

Да, скажете вы, но зачем заниматься осознанием всех своих потребностей, если все равно будешь жить в состоянии постоянной неудовлетворенности? И наверняка вы подумаете о ком-то, кто действительно распознал свою потребность в принадлежности или в признательности и кто живет в ненасытном поиске этой самой принадлежности или признательности, озираясь по сторонам, посещая выставки или спортивные клубы, участвуя в благотворительных акциях. Или о ком-то, кто мается от потребности найти свое место, обрести свою идентичность и внутреннюю устойчивость и бросается во все стороны, не зная отдыха, носится по разным тренингам и курсам.

В следующей главе мы увидим, что один только факт определения своей потребности, даже если она не удовлетворена, уже приносит облегчение и удивительно приятное самочувствие. На самом деле, когда мы страдаем, то страдаем в первую очередь оттого, что *не знаем*, от чего страдаем. Если мы определяем внутреннюю причину нашего недомогания, то выходим из замешательства.

Если вы плохо чувствуете себя физически, если у вас подозрительно болит живот, голова или спина, вы волнуетесь: «Что происходит? Может быть, это опухоль...» Если вы идете к врачу и он определяет причину, говоря, что это гастрит или что вы потянули мышцы, плохое самочувствие не проходит. Но вы успокаиваетесь, узнав, что происходит, вы выходите из замешательства. То же самое происходит с потребностью: ее распознавание позволяет выйти из замешательства.

Пока мы не понимаем своей потребности, мы не знаем, как удовлетворить ее. В результате мы часто ждем, что наши потребности спонтанно будут удовлетворены окружающими (родителями, супругом, ребенком), которые *должны угадать*, что доставило бы нам удовольствие.

Вот два примера с супружескими парами, которые посещают семейного консультанта из-за сложностей во взаимоотношениях.

Комментарии к приводимым примерам

1. Примеры из жизни, содержащиеся в этой книге, я привожу в сокращенном виде, дабы избежать длинного и скрупулезного описания взаимоотношений. Я попытался сохранить суть взаимодействия, но, разумеется, эти отношения развивались значительно дольше, чем может показаться. Моменты молчания и внутреннего монолога опущены в тексте, хотя они представляют собой основную часть работы.

2. Тональность и лексикон, возможно, покажутся вам наивными. Нередко в своих беседах я специально использую это, чтобы докопаться до сути. Я стараюсь не прибегать только к рассуждению или интеллектуальному осознанию тех смыслов, которые

мешают прислушаться к своим потребностям и пробудиться душе.

В обстановке, способствующей выслушиванию и взаимному уважению, самые простые слова часто доходят быстрее всего. Я вижу, как эта простота помогает осознанию, ведь внимание, не отвлекаясь на попытки понять с помощью интеллекта, полностью обращается к пониманию эмоциональному.

3. Имена действующих лиц изменены, иногда в целях конфиденциальности изменены роли.

В первом примере жена жалуется на непонимание мужа:

- Он не понимает моих потребностей.
- Не могли бы вы, - говорю я, - назвать ту потребность, которую муж должен был понять?
- Ах, нет! Все-таки он - мой муж. Он должен понимать мои потребности!
- Вы хотите сказать, что ждете от него угадывания ваших потребностей, даже если вы сами едва можете понять их?
- Именно так.
- И давно вы играете в угадайку?
- Мы женаты уже тридцать лет.
- Вы, должно быть, измучились.
- (Она рыдает.) О да! Я - на пределе.
- Вы измучились, потому что нуждались в понимании и поддержке с его стороны, и именно этого вы так давно ждете.
- Именно так.
- Что ж, боюсь, что вы еще недостаточно долго ждали, если не желаете прояснить свои потребности для себя и объяснить их мужу.

Потом, после долгого молчания и обильных слез, женщина говорит:

– Вы правы, я сама в замешательстве. Понимаете, в моей семье никто не имел права на потребности. То есть я не знаю своих потребностей, и, естественно, я упрекаю мужа в том, что он всегда бьет мимо цели, не умея объяснить ему, чего мне в действительности хочется. Он сердится, а я, разумеется, дуюсь. Это ад!

Мы провели с этой парой большую работу, чтобы они поняли и уяснили потребности друг друга. Человек, все время ждавший, чтобы о нем позаботились другие, и не способный взять жизнь в свои руки, с трудом соглашается принять на себя ответственность, и эта попытка может быть очень болезненной. Тем не менее улучшить отношения с другим человеком можно, только работая над отношением к себе.

Во втором примере жалуется муж:

– Моя жена не испытывает никакой благодарности ко мне!

– Вы сердитесь, потому нуждаетесь в признательности от нее.

– Точно.

– Не могли бы вы сказать мне, что вы хотите от нее услышать, или что она должна сделать, чтобы выразить ожидаемую вами благодарность.

– Не знаю.

– Так и она тоже! Смотрите. Вы, видимо, безнадежно ожидаете признательности с ее стороны, не говоря ей, как именно вы представляете себе это выражение признательности. Для нее, наверное, мучительно чувствовать, что вы жаждете благодарности, которую она, возможно, считает чрезмерной. Я полагаю, что чем чаще вы будете требовать ее признательности, не уточняя, как это сделать, тем быстрее она сбежит!

– Вот именно!

– Я полагаю, вы устали от своих отчаянных исканий.

– Я изнурен.

– Изнурены, потому что нуждаетесь во взаимности и близости с женой.

– Да.

– Тогда предлагаю вам рассказать ей, как конкретно и за что вы хотели бы получать знаки признательности.

С этой парой мы работали не над потребностью, а над конкретным запросом. Мужчина чувствовал себя обиженным, не получая одобрения и благодарности. Долгие годы он прилагал усилия, чтобы обеспечить финансовую стабильность в доме, несмотря на ужасные материальные и профессиональные обстоятельства. Он обижался на свою жену: «Ты не в состоянии понять, какие усилия я приложил, ты не представляешь, какого труда мне это стоило». Выслушивая упреки, она замыкалась, огорчалась, уходила от контакта. Наконец, я задал мужчине следующий вопрос:

– Не хотите узнать, ценит ли жена приложенные вами усилия ценит ли она ваши старания?

– Да, именно об этом я и хотел бы спросить.

– Мадам, вы понимаете, что ваш муж нуждается в благодарности за свои усилия. В частности, он хотел бы узнать, осознаете ли вы эти усилия и цените ли вы их.

– Разумеется, я осознаю и ценю их. Я не знаю, как сказать ему об этом, боюсь, что он не услышит меня... И, по большому счету, так оно и было. Я больше не отвечаю ему, я убегаю, переключаясь на что-то другое.

– Вы хотите сказать, что вам в свою очередь хотелось бы, чтобы он узнал, что вы не только осознаете его усилия, но и тронуты ими.

– Ну да! Очень тронута, даже растрогана. Но он выглядит таким оскорбленным, что даже не замечает моих знаков внимания.

– Месье, как вы чувствуете себя, слыша, что ваша жена тронута, даже растрогана всеми вашими усилиями?

- Я тоже очень тронут и чувствую облегчение. Я понимаю, что был мрачен оттого, что жаловался и не получал желанной признательности. Я не обращал внимания на сигналы, которые жена регулярно посылала мне. Я сам запер себя в клетку.

Осознание сняло такую тяжесть с плеч супругов, что успокоило и умиротворило их.

Последний пример иллюстрирует два момента.

1. До тех пор, пока мы не можем внятно описать другому человеку, как, по нашему мнению, он мог бы удовлетворить нашу потребность, он будет раздавлен грузом этой ненасытной потребности. Словно мы возложили бы на него всю ответственность за эту потребность. Перед лицом такой угрозы он теряет голову и говорит себе: «Я не могу один отвечать за эту безмерную потребность (в любви, признательности, внимании, поддержке и т. д.), я лучше сбегу или замкнусь (в молчании или в спальне)».

Именно этот момент Ги Корно очень точно описывает следующей фразой: «Следуй за мной, и я от тебя убегу, беги от меня, и я последую за тобой»^[5]. Муж безнадежно требует признательности. Жена безуспешно пытается ускользнуть от этого требования. И чем больше она ускользает, тем выше его требования.

Безусловно, этот принцип работает и в обратном направлении. Например, жена требует нежности и близости, муж теряет голову от таких ожиданий и спасается работой или спортом. Чем больше он ускользает от нее, тем больше она требует. Чем больше она требует, тем больше он ускользает. Мужа пугает эта обязанность - утолить не удовлетворенную с детства жажду любви. Для одного мужчины - это слишком.

Урок этой истории: если потребность не конкретизирована точным запросом в контексте «здесь и сейчас» (например, потребность в признательности: «Не могла бы ты сказать, что осознаешь приложенные мною за тридцать лет усилия?»; потребность в близости или нежности: «Не мог бы ты обнять меня минут на десять?»), то часто другой человек воспринимает ее как угрозу. Он спрашивает себя, сможет ли он пережить такое внимание, сможет ли он остаться самим собой, сохранить свою идентичность, не будучи «проглоченным» другим человеком.

Вспомните, как часто мы попадаем в ловушку черно-белого мышления. Чтобы защититься, мы прерываем отношения, перестаем прислушиваться к другому человеку. Мы не умеем прислушаться к его потребности, не переставая при этом прислушиваться к своей. И не умеем прислушиваться к своей потребности, не прекращая прислушиваться к потребности другого.

Если потребность прислушаться к другому человеку воспринимается как угроза, мы отгораживаемся от нее, убегая или замыкаясь в молчании.

Сообщая другому человеку о своем конкретном запросе (например, «Не мог бы ты минут на десять обнять меня?»), мы делаем потребность из угрожающе всеобъемлющей («Я нуждаюсь в любви, нежности, близости, на помощь!») более привязанной к реальности, к «здесь и сейчас». Это уже не виртуальное, ненасытное на вид и, следовательно, опасное требование. Это конкретный запрос, четко определенный в контексте времени и пространства, по отношению к которому *мы можем* вести себя соответствующим образом.

2. Вышеуказанный пример высвечивает еще один момент: до тех пор, пока мы считаем, что нашу потребность не признают, мы не готовы заметить, что она признается. Жена изощрялась, чтобы продемонстрировать свою признательность мужу. Но его настолько захватило убеждение, будто его не понимают, что он ничего не слышал.

Это довольно распространенное явление. Поневоле подпитывая впечатление, будто нас не понимают или не признают, будто к нам относятся несправедливо или отталкивают, мы выдумываем новую идентичность: «Я тот, кого никто не понимает, не признает, тот, к кому несправедливо относятся или отталкивают». Мы так привыкаем к этому убеждению, что, даже если мир вокруг нас будет посылать нам сигналы приветствия, понимания, общности, мы не услышим и не увидим их. В третьей главе я вернусь к этому моменту.

Нам необходимо работать над своими фундаментальными потребностями и задавать себе следующие вопросы.

- Могу ли я сам испытывать по отношению к себе уважение, признательность, радушие, понимание, которых ожидаю от других?

- Могу ли я начать самостоятельно подпитывать эти потребности, а не оставаться в зависимости от чужого взгляда и одобрения?

И, главное...

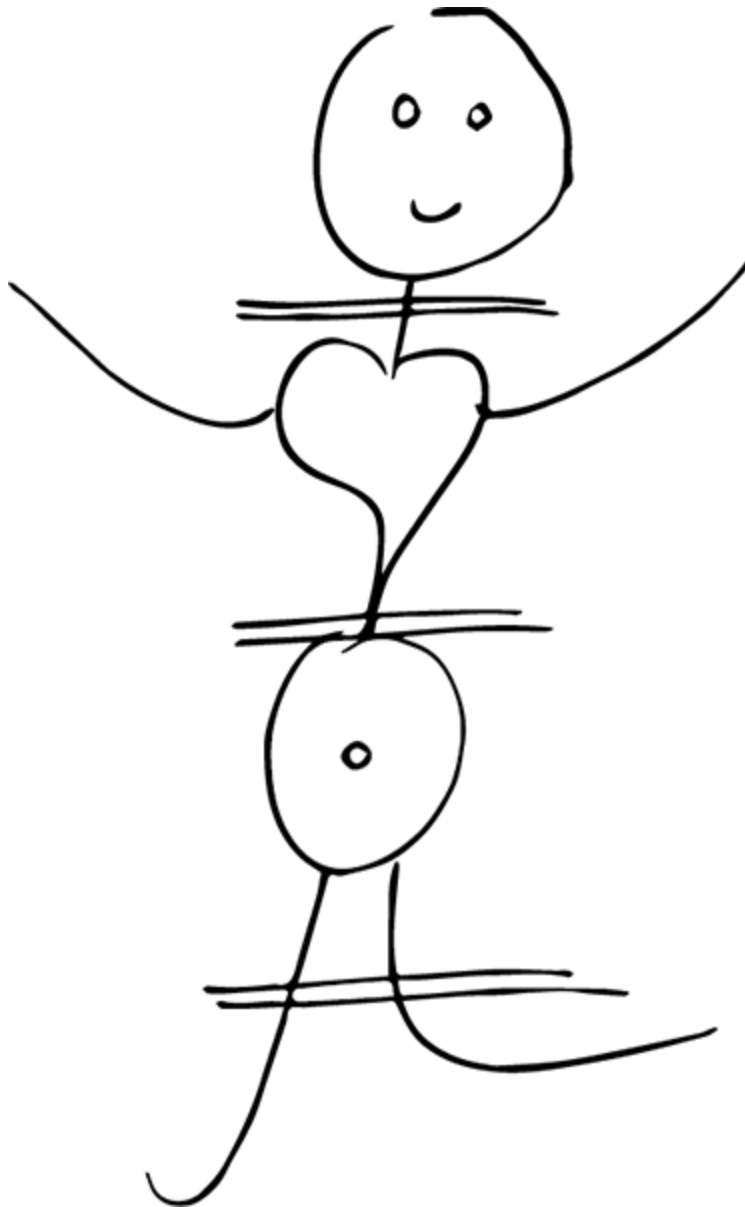
- Могу ли я самовыражаться, не жалуясь и возмущаясь, а как-то иначе?

- Могу ли я почувствовать себя в безопасности, не опираясь на что-то или кого-то, не оправдываясь и противясь, а каким-то иным образом?

- Могу ли я ощутить душевное спокойствие, внутреннюю силу благодаря самому себе, не находясь под чьим-то влиянием или давлением?

Как только мы идентифицируем свою потребность, мы сможем сформулировать конкретный и разумный запрос для ее удовлетворения.

4. Запрос



Формулируя запрос либо предложение к конкретному и подлежащему обсуждению действию, мы освобождаемся от третьей бетонной плиты, которая стесняет нас и мешает предпринимать шаги для удовлетворения нашей потребности. Формулируя конкретный запрос, мы выходим из состояния

безнадежного ожидания, что кто-то угадает нашу потребность и согласится удовлетворить ее. Ожидания, способного длиться вечно. Ожидания, доставляющего массу неприятных эмоций. Мы сами возлагаем на себя ответственность за контроль над своей потребностью и, следовательно, ответственность за ее удовлетворение.

Между тем мы нередко попадаем в ловушку, путая наши запросы и основные потребности. Следующий пример наглядно иллюстрирует разницу между базовой потребностью, присущей нам в любых обстоятельствах, и конкретным запросом, который, в отличие от потребности, может кардинально поменяться под влиянием обстоятельств.

Пример Тьерри и Адрианы

На одном семинаре, говоря о потребностях, я уточняю, что потребности всех людей по большому счету одинаковы. Безусловно, выражают или переживают их все по-разному и в разное время, и именно в этом причина супружеских, семейных или школьных раздоров, повседневных маленьких войн. Наблюдая за поведением людей, каким бы ужасным или отвратительным оно ни было, я всегда убеждался, что в его истоках лежат общие для всего человечества потребности.

Разумеется, это моя рабочая гипотеза, основывающаяся главным образом на опыте, и я отнюдь не претендую на ее непреложность.

Участник семинара по имени Тьерри обращается ко мне:

– Я не согласен с вами. У нас с женой разные потребности, и это создает такое напряжение между нами, что мы оказались на грани развода. Мы вместе

пришли прослушать ваши лекции. Хотя не слишком в это верим. Тем более если вы начинаете с утверждения, будто потребности всех людей одинаковы.

Я предлагаю ему описать конкретную ситуацию, когда у него складывается впечатление, что у них с женой разные потребности. Вот что он отвечает:

– Разлад между нами начался несколько месяцев тому назад. Нужно сказать, что оба мы работаем, и у нас трое детей. Однажды в конце недели детей забрали к себе родственники. В пятницу после работы я вернулся домой очень уставшим. (Длинный вздох.) И я очень хотел пойти с женой в ресторан. Так вот, а она – ни в какую! Ей хотелось остаться дома и посмотреть фильм. Тогда я сказал ей, что она никогда ничего не понимала в моих потребностях, а она ответила мне тем же. Оба мы разнервничались, и в итоге я спал в детской. С тех пор нам постоянно кажется, что у нас разные потребности.

– Какое чувство владело вами в тот вечер, когда вы вернулись домой?

– (Снова длинный вздох.) Я чувствовал себя уставшим.

– Видимо, в тот момент это чувство было вам неприятно, следовательно, оно указывало на неудовлетворенную потребность. Не могли бы вы сказать нам, на какую?

– Разумеется, потребность в отдыхе. Отсюда – мысль пойти поужинать в ресторан. Не нужно готовить еду, не нужно мыть посуду!

– Итак, чувство усталости указывало в тот момент на потребность в отдыхе, в разрядке. В то же время я слышал, как вы вздыхаете, когда говорите об усталости. Вы дважды продолжительно вздохнули. О чем говорят эти вздохи? Если еще немного покопаться в себе – какое чувство владело вами в тот вечер?

Тьерри на минуту умолкает, чтобы подумать.

– Ну... Ведь была пятница, начиная с понедельника мы крутимся, как белки в колесе, и крутимся уже долгие месяцы, долгие годы, работа, дети, дом, мы больше не видим друг друга.

– Чувство скуки, пресыщения?

– Да, скука, ужасная скука.

– На какую неудовлетворенную потребность указывает это неприятное чувство?

Тьерри снова прислушивается к своему сердцу.

– Думаю, я только что сказал об этом: мы с женой больше не видим друг друга. Я нуждаюсь в том, чтобы проводить с ней время, быть рядом с ней. Хочу, чтобы мы снова нашли друг друга и снова стали близки.

Итак, что же произошло? Что спровоцировало конфликт? Они оба приняли свой запрос за фундаментальную потребность и с упорством держались за нее. Муж принял за базовую потребность желание пойти в ресторан, а жена не послушалась. Жена приняла за базовую потребность свое желание остаться дома, которого не понял муж! Каждый твердо стоял на своем, каждый бессознательно загонял себя в капкан! Не столько жена не прислушалась к мужу, сколько муж, прежде чем начать разговор, не прислушался к себе. Не столько муж не понял жену, сколько жена, прежде чем начать разговор, не подумала о том, чтобы понять себя.

Я предлагаю переиграть эту сцену, так как теперь Тьерри и Адриана чуть-чуть осознали, что их запросу, их мгновенному желанию всегда предшествует *потребность*. Если мы прислушаемся к базовой потребности и осознаем ее, мы сможем свободно формулировать различные запросы, рассматривать различные желания и выскочим из ловушки, в которую загоняет нас путаница между потребностью и запросом.

Чтобы примеры были понятнее, я указываю в скобках составляющие процесса: Наблюдение **(Н)**,

Чувство **(Ч)**, Потребность **(П)**, Запрос **(З)**.

– Дорогая, – начинает Тьерри – Я сегодня устал **(Ч)**, мне нужно просто отдохнуть, мне не хочется ни готовить, ни делать еще что бы то ни было **(П)**. Не хочешь сходить со мной в ресторан **(З)**?

– Мой дорогой, я тоже на пределе. Я рада **(Ч)**, что мы оба нуждаемся в отдыхе **(П)**. Однако мне жаль **(Ч)**, что в последнее время мы так мало интересовались друг другом. Я нуждаюсь в том, чтобы спокойно провести время вместе с тобой, по-настоящему побыть вдвоем **(П)**, и боюсь **(Ч)**, что в ресторане нас будет беспокоить официант или отвлекут друзья. Поэтому я предпочла бы остаться дома. Все уже готово, поужинаем вдвоем, а потом, если ты захочешь, посмотрим фильм, который я взяла напрокат, потому что у нас не было времени посмотреть его **(З)**.

– С твоей помощью я осознал, что нуждаюсь в том же, что и ты: вернуть нашу близость, проведя вечер вдвоем, и именно поэтому я предлагал сегодня вечером сходить в ресторанчик. В то же время, слыша твое предложение остаться дома, я испытываю легкое разочарование **(Ч)**, потому что также нуждаюсь в том, чтобы развеяться, выбраться из дома, раз дети в гостях **(П)**. Итак, какое удовлетворяющее нас обоих решение мы можем найти теперь, когда знаем, чего хотим (что прежде приводило к конфликту): нам необходима разрядка, нам нужно снова сблизиться, развеяться?

На этом семинаре Адриана и Тьерри, разобравшись в своих потребностях, поняли, что в тот вечер самое большее удовольствие они испытали бы, если бы пошли на расположенное неподалеку озеро, захватив с собой корзину для пикника и бутылочку хорошего белого вина. Когда-то, когда они были влюблены, они регулярно гуляли там. Потом активная жизнь захватила их до такой степени, что они забыли даже думать об этом. А ведь эта прогулка удовлетворила бы их

потребность в близости, разрядке, в перемене обстановки!

Этот пример высвечивает четыре важных момента.

1. Мы сами загоняем себя в ловушку и склонны ставить в затруднительное положение другого человека, если не стараемся отличить свою потребность от запроса. Вернувшись к истокам своего запроса, чтобы понять потребность, *мы обретаем свободу*. Например, мы констатируем, что способны самыми разными способами утолять свою потребность в близости и единении с супругом или потребность в отдыхе (ресторан, прогулка, кино). Мы перестаем верить, что существует только одно-единственное решение.

2. Обращая внимание на свои истинные потребности вместо того, чтобы ссориться из-за своих запросов, мы выручаем друг друга из капкана и *сами создаем возможность для близости и творчества!* Адриана и Тьерри, изнуренные ритмом своей жизни, не дали себе возможности ни для близости, ни для творчества, что могло бы сделать их вечер по-настоящему приятным. Решение, которое в конце концов после анализа их потребностей было найдено, оказалось значительно лучше и приятнее, чем те, которые они предлагали наспех.

3. Вообще полезно заметить, что нередко мы выбираем «поспешное и необдуманное» решение. Долгое время я работал в качестве юридического консультанта в одной американской компании. Там выражением *quick and dirty* — быстро и небрежно – было принято обозначать поспешное решение, найденное, когда нет времени подумать над более подходящим.

Тьерри, вернувшись усталым с работы, «поспешно» решает повести свою жену в ресторан, а Адриана, также вернувшаяся с работы и измотанная, хочет заказать еду на дом и посмотреть фильм. Обе эти инициативы, естественно, важны. Однако ни тот и ни другой не задаются вопросом: «Как я себя чувствую сегодня вечером и что бы мне действительно принесло наибольшую пользу?»

Это одно из последствий нашего воспитания: пытаться принять решение с помощью интеллекта – и принять его быстро! Напрягать ум, стремиться к совершенству, получать немедленный результат, как можно скорее переходить от констатации проблемы к ее решению, *не давая себе возможности прислушаться к истинным смыслам.*

Некоторое время назад я вытаскивал посуду из посудомоечной машины и убирал столовые приборы в ящик кухонного шкафа. Когда я закрывал выдвижной ящик, он на полпути застрял. Бац! Сильным ударом бедра я попытался резко закрыть его, и в результате – бедро болит, угол ящика разбит, а несчастная вилка погнута! *Quick and dirty!* Я был ошеломлен. Что за древняя привычка «проявлять силу и принуждение, чтобы решить» овладела мной? Ведь достаточно было просто «прислушаться» к ситуации... Заметить, что ящик заклинило, вытащить его, найти то, что мешает, переложить затерявшуюся вилку, просто закрыть ящик... Спасибо, вилка, что научила меня слушать и соглашаться с тем, что слышишь, прежде чем искать решение!

По правде сказать, начиная с этого момента, все больше и больше крепнет моя вера, что насилие – это привычка, древний рефлекс, от которого можно избавиться, если по-настоящему захотеть. В последней главе мы поговорим об этом подробнее.

4. Недоразумения между нами проистекают из «недовыслушивания». Это, в свою очередь, является результатом недостаточной искренности, «недовысказывания» и недомолвок. Мы можем научиться разговаривать одновременно выразительно, ярко и правдиво.

Комментарий

1. Можно также отметить, что в отдельно взятый момент наши потребности могут различаться.

У супругов Тьерри и Адрианы был шанс одновременно осознать одну и ту же потребность. Это облегчает обсуждение требований и принятие общего и удовлетворительного решения. Прояснив на семинаре это недоразумение, они углубили полученные знания и обрели удовольствие от вновь наладившейся совместной жизни.

Не все конфликты переживаются так же! Я могу привести в пример супругов, которые дошли до того, что швырялись тарелками, прежде чем вместе решили пройти курс обучения. Через некоторое время, попрактиковавшись, они научились прислушиваться друг к другу. Они даже договорились, что в их гостиной будет два «кресла ненасилия». Когда в доме разгоралась ссора, они кричали друг другу: «Стоп, в кресла!», как в детских подвижных играх, и отправлялись в зону ненасильственного общения. Там царилло правило «Здесь мы высказываемся и выслушиваем друг друга по очереди».

Через некоторое время они заметили, что прежде жили в совершенно разных ритмах, что их взаимные потребности, безусловно, были одинаковы, но никогда не совпадали в отдельно взятый момент. И это делало их совместную жизнь невыносимой. Они решили

развестись, оставшись добрыми, любящими и уважающими друг друга друзьями. Однажды они сказали мне, что по крайней мере один вечер в неделю проводят вместе и что отношения между ними стали, наконец, дружескими, доверительными и искренними, чего им не удавалось достичь, живя под одной крышей.

Часто сложно спокойно, уважительно и доброжелательно сказать, что между нами нет согласия. Различия и, следовательно, разногласия нередко воспринимаются как угрозы.

2. Наблюдение за невербальным языком (например, вздохи Тьерри в этом примере).

Слова составляют только малый процент нашей коммуникации. По мнению специалистов в данной области, в общении невербалика занимает девяносто процентов, а на речь приходится всего десять процентов! Осознание этого позволяет нам внимательно отнестись к собственному языку тела (тон голоса, манера говорить, мимика, жесты и позы), а также к языку тела собеседника. Чтобы убедиться в этом, обратите внимание на силу полного упреков или одобрения взгляда родителя, супруга, ребенка, начальника, преподавателя!

В средней школе у нас был учитель латинского и французского языков, которого мы очень любили, в частности, за чувство юмора и дружелюбие. Когда раз в месяц он сообщал нам, что на десять минут опоздает на первый урок, поскольку идет на совещание, то каждый раз с заговорщицкой улыбкой уточнял: «И, надеюсь, до меня не дойдут слухи о том, что вас было слышно». Мы обожали игру слов, побуждающую нас к изучению тонкостей языка.

Вернувшись с совещания – из симпатии и уважения к учителю мы старательно соблюдали тишину, – он заходил в класс и, не говоря ни слова, шел к доске. Он

смотрел на нас с одобрительным выражением лица и прикладывал одну ладонь к уху, изображая, что не слышит ни звука, при этом соединенные большой и указательный пальцы другой руки показывали, насколько он ценит эту тишину. Подойдя к доске, он сразу же начинал урок. Нам не нужно было других знаков признательности за то, что мы старались соблюдать тишину. Хотя каждый раз меня забавлял этот маленький ритуал, еще больше поражала сила, исходящая от его молчаливой фигуры.

Глава 2. Учимся осознавать наши переживания

Мне не нравятся те, кто ставит себе в заслугу тяжкий труд. Если им так тяжело, пусть займутся чем-то другим. Радость, которую мы испытываем от труда, является признаком того, что мы занимаемся своим делом, и нет проводника важнее ее.

Андре Жид «Яства земные»

1. Не изнуряйте себя - даже ради доброго дела

На семинар приходит мужчина и говорит:

- Что до меня, то я лишен чувств, и еще больше - потребностей. У моей жены есть чувства и потребности, и у моих детей, и у начальника, но не у меня. Долг, обязанности - вот это мне хорошо знакомо.

- И как вы реагируете, отмечая это?

- Меня это печалит...

- Вот видите, все-таки можно признать одно чувство: печаль.

- О, да!

- И почему это вас печалит?

- Потому что мне хотелось бы разделять их образ жизни, мне кажется, так интереснее.

- Вот видите, вы также можете распознать фундаментальные потребности: потребность в сопричастности и потребность в интересе.

- Вы правы, - говорит мужчина со слезами на глазах. - Я так часто слышал, что мужчины не плачут, что нужно плевать на свои чувства, исполнять долг... Я даже не мог разрешить себе думать о том, что мне чего-то хочется, что у меня есть личные желания.

Даже если мы не осознаем свои чувства, мы не способны лишить себя их. Даже если мы верим, что прислушиваемся исключительно к потребностям окружающих, мы не способны лишить себя потребностей. Более того, основную часть своего времени, а может быть, все свое время полностью мы посвящаем попыткам удовлетворить эти не признанные нами потребности.

Если мы думаем, что прислушиваемся только к потребностям других людей, мы игнорируем тот факт,

что в этом случае заботимся об одной из самых важных и самых распространенных человеческих потребностей: заботиться о других, способствовать их благополучию.

Древняя и опасная привычка черно-белого мышления заставляет нас думать, что забота о себе ведет к прекращению заботы о других и чтобы должным образом заботиться о других, нужно забыть о себе! Откуда это противопоставление заботы о других и заботы о самих себе?

Меня охватывает глубокая грусть, когда я думаю о людях – многих людях, – расплачивающихся своей самобытностью и заставляющих других расплачиваться их самобытностью. Мне бы очень хотелось, чтобы люди поняли: если они не занимаются ближними, прежде всего, ради собственной радости и собственного благополучия, то им стоило бы заняться чем-то другим.

Сколько людей, работающих в сфере социальной помощи и воспитания (преподавателей, социальных работников, воспитателей, врачей, медсестер, психотерапевтов), изнуряли и изнуряют себя до изнеможения, до депрессии в заботе о других и в забвении себя? Нередко они совершают над собой такое насилие, «делая добро», что уже не способны ничего не делать. Они до такой степени отдаляются от себя, что их энергия, жизненная сила истощаются, только в результате удара (депрессии, несчастного случая, траура, потери работы), когда пружина вдруг ломается, жизнь иногда возвращает их к самим себе.

Те составляющие нашего «я», к которым мы не прислушиваемся, мощно напоминают о себе. Так, часто совершенно бессознательным образом культивируемое насилие по отношению к себе вызывает жестокую реакцию жизни. Если мы живем, совершая насилие над собой, насилие над жизнью (требовательность, контроль, перенапряжение, чувство вины), то сильно

рискуем спровоцировать жестокую реакцию жизни (несчастный случай, болезнь, депрессию, горе).

Некоторые за забвение себя также бессознательно заставляют расплачиваться других. Сколько сотрудников социальной помощи до такой степени перегружены, что в результате теряют всякое желание работать, утрачивают чувство юмора и человечность и, в конечном счете, несмотря на стремление «делать добро», приносят больше вреда, нежели пользы. В медицинской сфере истощение тоже может привести к небрежности в уходе за больным и недостатку внимания; в школах перенасыщение в результате чрезмерной заботы может, например, вызвать отвращение или невнимание к ученику, требующему особого подхода.

Имея более чем десятилетний опыт волонтерской работы в организации, которая занимается малолетними преступниками и проблемными молодыми людьми, страдающими различного рода зависимостями, анорексией, депрессией, занимающимися проституцией, я могу отметить два момента.

- Чтобы выжить, необходимо четко разделить факт заботы и факт ответственности. Позднее я вернусь к этому вопросу.

- Единственный способ долго и адекватно заботиться о ком-либо – получать от этого огромное удовольствие, испытывать приятное чувство от каждого поступка, совершаемого подопечным. Если хоть какая-то часть нашего «я» действует из чувства долга, потому что «так надо», если хоть какая-то часть чувствует обязанность, принуждение, вину, то эта часть «пожирает» нашу энергию и жизненную силу и рано или поздно отомстит нам, проявившись в гневе, бунте или депрессии.

В связи с этим я вспоминаю заявление одного человека по поводу экспедиции в пустыню Сахара, которую мы организовали вместе с тридцатью молодыми людьми, находящимися в сложной ситуации.

– В сущности, вы неплохо развлекаетесь во время своих путешествий. То есть вы делаете это ради удовольствия!

– Вы беспокоитесь, потому что вам нужно убедиться, что мы хорошо заботимся о молодых людях, отправляющихся с нами?

– Да. Ведь если вы едете туда, значит вам это нравится.

– Разве трудно представить, что можно *одновременно* получать удовольствие самому и доставлять удовольствие другим, заботиться о своем благополучии и о благополучии других?

– Действительно... А я всегда видел в этом противоречие – либо я занимаюсь собой, либо я занимаюсь другими людьми и забываю о себе.

– И как вы себя чувствуете, когда я говорю вам, что радуюсь, организуя это путешествие? Дело в том, что я *одновременно* подпитываю свою потребность в открытиях, исследованиях и свободе и свою потребность делиться тем, что мне нравится, способствуя благополучию других людей и предлагая им принять участие в приключении?

– Я не рассматривал ситуацию с этой стороны. Это для меня ново.... Но я чувствую облегчение, освободившись от этого противоречия.

– Дело не только в облегчении, такой подход всегда мобилизует мои силы. Я отдаюсь этому приключению весь целиком, задействую всю свою жизненную силу. Нет ни единой составляющей моего «я», которая говорила бы: «Фи, я бы лучше осталась дома и почитала книгу на диване или пошла бы кататься на лыжах вместе с приятелями». Нет. Осознавая, что мои

потребности не противоречат путешествию, я целиком погружаюсь в то, что делаю, и молодежь чувствует мое расположение и радость, которую доставляет мне эта внутренняя целостность. Мое отношение пробуждает в них собственную потребность в целостности, жизнеспособности, заинтересованности, вкусе к жизни.

Но вернемся к нашим потребностям. Итак, порой мы полностью отрываемся от своих чувств и потребностей, то есть запрещаем себе испытывать их, не прислушиваемся к ним и можем просто «забетонировать» их. Однако мы не в состоянии лишить себя чувств и потребностей, даже если совершенно их не осознаем. Это важная деталь, потому что я все больше и больше убеждаюсь, что чувства и контакт – это то, что сильнее всего питает нашу человеческую природу. Наше благополучие рождается из качества отношений – с самими собой и с тем, что нас окружает.

Разве не испытываем мы огромной радости, когда проявляем искренность в отношениях с собой и с близкими, когда мы в контакте с собой и с теми, кого любим, когда наше взаимодействие полно уважения и доверия – того, что я называю «совместным благополучием»? И, наоборот, не испытываем ли мы самых тяжелых переживаний, когда не можем разобраться в себе, когда теряем себя, когда не способны прояснить отношения с человеком, которого любим? Наше счастье не следует из того, чем мы владеем, или из того, что мы делаем, – оно в том, *как мы переживаем* свои отношения с собой, с людьми и окружающим миром.

С тех пор как я пытаюсь понять смысл жизненных трудностей, я замечаю, что люди, от которых веет неподдельным благополучием, радостью жизни, это те, кто отдает предпочтение не обширной деятельности и многочисленным знакомствам, а *глубине и качеству* отношений с людьми и своей деятельности. И начинается

с отношений с собой. Такие люди не стремятся наполнить свою жизнь неотложными делами, встречами, но наполняют ее отношениями, которые они лелеют.

Я думаю, что в этом наше истинное богатство, наше истинное достояние, источник наших сокровенных и незабываемых радостей. Счастье – в нашей способности завязывать серьезные, прочные и подпитывающие душу отношения с собой, с окружающими и с вселенной. И это самое очевидное и самое сложное!

1. *На самом деле мы редко воспринимаем реальность в том виде, какова она есть.* Чаще всего мы имеем дело с мнимой реальностью или, точнее, с реальностью, внушающей нам опасения. Из этой главы мы узнаем, как наладить объективные отношения с реальностью в том виде, какова она есть, а не с той, которую мы себе представляем.

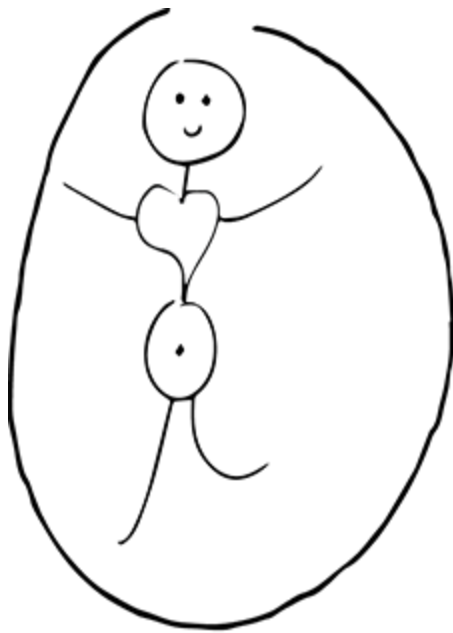
2. *Нередко наши реакции базируются на впечатлениях, стереотипах и предрассудках,* а не на том, что мы в действительности чувствуем в глубине души, поскольку мы недостаточно прислушиваемся к себе. В этой главе мы поговорим, как прислушаться к своим чувствам – к тем, которые ведут нас к самим себе, отличая их от тех, что содержат в себе порицание, упрек или критику по отношению к другому человеку.

3. *Мы действуем в зависимости от внешних критериев:* привычек, традиций, навязанного или предполагаемого долга («Мне кажется, я должен...»), страха чужого мнения. При этом под чужим подразумеваются родители, супруг, дети, социальная и профессиональная среда или, что еще проще, та самая мало и плохо знакомая составляющая нашего «я», осуждения и обвинения которой мы боимся. Мы поговорим, как прислушаться к своим фундаментальным потребностям, как распознать их, различить, выделить приоритеты.

4. Наконец, не имея возможности понять и проанализировать собственные потребности и, следовательно, не имея возможности легко и гибко понять и проанализировать потребности окружающих, *мы часто отказываемся от своих потребностей ради того, чтобы доставить удовольствие другим, чтобы «быть любезными».* И доведенные до крайности тем, что так долго любезничали, или обеспокоенные тем, что не замечаем собственные потребности, *мы навязываем свои потребности другим* либо ожидаем, что другие сами догадаются о них. И если люди этого не делают, мы упрекаем и осуждаем их.

Мы поговорим, как формулировать четкие и точные запросы, позволяющие в повседневной жизни конкретизировать наши потребности с учетом потребностей другого человека.

Эту главу я посвятил развитию осознания того, что мы переживаем на каждой из следующих стадий.



1. НАБЛЮДЕНИЕ. Мы реагируем на то, что наблюдаем, слышим или говорим себе.
2. ЧУВСТВО. Наблюдение вызывает в нас одно или несколько разных чувств.
3. ПОТРЕБНОСТЬ. Чувства свидетельствуют о наших потребностях.
4. ЗАПРОС. Осознав свои потребности, мы можем сформулировать запрос либо приступить к конкретному действию.

Поймите, смысл не в том, чтобы потерять голову, а в том, чтобы поставить ее на место! Смысл в том, чтобы сказать своему рассудку: «Спасибо за службу, я часто нуждаюсь в тебе (проверяя счет в ресторане, заполняя налоговую декларацию, составляя контракт, анализируя ситуацию, контролируя свой бюджет), но не всегда. Я не хочу, чтобы ты управлял всей моей жизнью, чтобы ты каждый раз определял и направлял мой выбор, словно центр управления полетами. Мне также важно доверять своей интуиции, прислушиваться к своим чувствам, легко и уважительно обращаться со своими потребностями. *Я нуждаюсь в том, чтобы почувствовать себя целостным и единым – и со своим разумом и своей душой, я не хочу больше раздваиваться, разрываться между ними.* Я не желаю быть бездушным мозгом!»

2. Наблюдайте, не выстраивая суждений и не интерпретируя

По мнению индийского философа Кришнамурти, одной из наивысших стадий развития человеческого разума является способность отличить наблюдаемое явление от его интерпретации. Это, безусловно, один из самых сложных и самых необычных моментов: отличить явление в том виде, как оно есть, от вызываемой им эмоции.

Часто мы полностью затуманиваем реальные факты присущими нам страхами, надеждами, проекциями. Мы теряем связь с реальностью, идя на поводу наших предубеждений, интерпретаций. Мы как будто снимаем фантастический фильм об этой реальности, и на этом субъективном прочтении мы можем выстроить всю свою жизнь, при этом не понимая степени путаницы и неразберихи, к которым способно привести подобное поведение.

Я предлагаю вам выбраться из этой ловушки с помощью проверки фактов.

От пинг-понга к спирали

Допустим, я наблюдаю следующее: мой друг уже несколько дней сердится на меня. Я пытаюсь отреагировать, обижаясь на такое поведение с его стороны, или злюсь на него, в любом случае я сильно волнуюсь безо всякой причины. Тогда, начиная интерпретировать события, я запускаю *процесс насилия*.

По сути, уверен ли я в том, что друг на меня сердится? Может быть, он грустит или чем-то озабочен, может быть, у него приступ мигрени. Но, поскольку

такое поведение меня огорчает и беспокоит, я решаю, что он сердится, не утруждаясь спросить у друга, в чем дело, и строю далекие от реальности иллюзии.

Эти иллюзии чреваты двумя опасностями: 1) я понапрасну выхожу из себя, и это сжигает всю мою энергию; 2) я рискую напасть на друга и породить насилие; я и вправду могу подойти к нему со словами: «Я по горло сыт тем, что ты сердишься на меня». На что он, возможно, ответит: «Да нет, я не сержусь». «Нет, сердишься». «Да нет же». Либо, что бывает довольно часто: «Разумеется, я сержусь на тебя, и в этом виноват ты», и тогда мы рискуем начать партию в пинг-понг, обмениваясь репликами: «Ты ошибаешься, а я прав» – «Да нет» – «Нет да»... что нередко переходит в спираль насилия.

Итак, краеугольным камнем методики ННО является максимально нейтральное наблюдение: фиксировать факты (слова, телодвижения, мимику, тональность голоса), как это сделала бы фотокамера. То есть мы должны быть крайне внимательны к манере «вхождения» в процесс общения с другим человеком.

Комментарий

Вот упрощенная формулировка для лучшего понимания процесса.

1. Я *наблюдаю*, что мой друг молчит за обедом и уходит, не говоря ни слова **(Н)**.

2. Наблюдение вызывает во мне *чувство*: я обеспокоен, растерян **(Ч)**.

3. Чувство свидетельствует о моей *потребности*: я нуждаюсь в том, чтобы узнать, что не так, нуждаюсь в том, чтобы понять и, возможно, нуждаюсь в том, чтобы помочь **(П)**.

4. *Мой запрос, мои действия* будут направлены на то, чтобы проверить, как друг себя чувствует, не обеспокоен ли он и могу ли я сделать что-то, что поможет ему **(З)**.

Я подхожу к другу и говорю: «Когда я вижу, что ты ни слова не говоря выходишь из-за стола **(Н)**, я беспокоюсь **(Ч)** и хотел бы узнать, не озабочен ли ты чем-нибудь и не могу ли я помочь тебе **(П+З)**».

Такая формулировка может показаться наивной и мало применимой в повседневной жизни! Можно сделать ее более приемлемой и менее академичной, переведя на обычный язык и сказав: «Ты ничего не говоришь – что-то случилось?» Подобная манера начать разговор – без суждения и интерпретаций – не только располагает нас к выслушиванию другого человека, но также помогает партнеру настроиться на искренний разговор о том, что он чувствует, без критики в его адрес.

«Вечно у тебя все валяется в беспорядке»

Другой пример, который я часто «тестирую» на школьниках. Допустим, вы – двенадцатилетний ребенок, занятия закончились в 16 часов, на улице дождь, автобус опоздал, и мать встречает вас такими словами: «Аккуратнее, ты всегда бросаешь обувь на лестнице, ты опять кинул свою куртку на диван и оставил портфель посреди гостиной! Пойди и убери все это, и побыстрее! Впрочем, твоя комната – настоящее поле сражения, уберишь в ней тоже сейчас же!» Теперь спросите себя, как вы себя чувствуете и каково ваше состояние.

Дети нередко реагируют следующим образом:

- «Ладно, если она так орет, я ничего не буду делать, я тоже буду психовать, и мы будем ссориться

весь вечер».

- «Ладно, у меня нет выбора, я убери свои вещи, но зато я буду хлопать дверьми, шумно топать по лестнице, поднимаясь в свою комнату, и включу музыку на всю катушку (ту, что она ненавидит), чтобы отомстить».

Тогда вместо этого я предлагаю следующую формулировку. Обстоятельства – те же, но мать встречает вас словами: «Когда я вижу твою обувь на лестнице, куртку – на диване, а портфель – в гостиной (Наблюдение), меня одолевают печаль и отчаяние (**Чувство**), потому что я старалась навести порядок в доме и нуждаюсь в уважении к своему труду и в том, чтобы мы вместе следили за чистотой в доме (**Потребность**). Я хотела бы знать, не согласишься ли ты сейчас убрать свои вещи (конкретный и подлежащий обсуждению Запрос)?»

Обычно реакция бывает двоякой.

- «Что же, если бы моя мать всегда просила меня о чем-то подобным образом, я бы сразу брался за дело».

– Почему?

– Ну потому, что я ненавижу, когда мне без всякой причины навязывают всякую фигню, но если мне объясняют и дают возможность выбора, я часто делаю это с удовольствием. Я люблю, чтобы к моему возвращению из школы дома были чистота и порядок».

- «Ну, это слышать намного приятнее, чем в первом случае. Мне нравится, когда дома чисто, и я готов помочь. Но, когда я возвращаюсь из школы, единственное, чего мне хочется – чтобы меня на некоторое время оставили в покое и дали поесть».

Потом мы начинаем ролевую игру, и я исполняю роль матери.

– Ты хочешь сказать, что не против убрать свои вещи, но у тебя был утомительный день (**Ч**), и тебе

хотелось бы сначала отдохнуть **(П)**?

– Вот именно, я хочу перекусить, а уберусь потом.

– На самом деле для меня важно, чтобы ты успокоил меня **(Ч)**, сказав, что позаботишься об этом позднее. Я хочу быть уверена, что не одна я слежу за порядком в этом доме **(П)**. Ты способен это понять?

– Да-да.

– Когда ты говоришь «Да-да», направляясь в кухню, я не уверена **(Ч)**, что ты понял мои потребности **(П)**. Не согласишься ли ты повторить их **(З)**?

– Хорошо, ты хочешь быть уверенной, что я не забуду убрать свои вещи и чтобы ты не одна занималась уборкой в доме, так?

– Да, спасибо.

Комментарий

1. Нередко дети особенно чувствительны к манере начала разговора. Они еще не закалились и не готовы к резкости наших отношений. В первом варианте, когда мать использует такие фразы, как: «Ты всегда бросаешь свою обувь...», «Ты снова кинул куртку на диван...» – им хочется ответить: «Неправда, два дня назад я убрал обувь и повесил куртку на место, я никогда их здесь не бросал!» И снова начинается игра в пинг-понг: «С тобой всегда так!» – «Ты постоянно придираешься!». – «Сколько можно за тобой убирать?» – «Моей сестре все позволено!» – «Ты всегда замечаешь только недостатки!»

Во втором варианте нейтральное наблюдение («Когда я вижу твою обувь на лестнице, а куртку – на диване...») без осуждения, без интерпретации, без упреков или критики в тоне голоса или выражении лица (Внимание! Невербальный язык очень выразителен!) позволяет начать диалог в такой манере, которая:

- дает возможность ясно выразить свои чувства и потребности *таким образом, чтобы их услышал собеседник*;
- позволяет собеседнику открыто выслушать нас и понять, что мы сможем вместе найти решение, удовлетворяющее *каждую из сторон* (а не только мать, если бы она навязывала свою потребность в порядке, не прислушиваясь к потребности ребенка в отдыхе; и не только ребенка, если бы мать заглушила свою потребность в порядке и помощи, чтобы быть «любезной»).

Следовательно, если мы нейтрально озвучиваем свое наблюдение, это не означает, что мы подавляем чувства. Это означает, что мы приступаем к разговору в той манере, которая не пренебрегает реальностью и ее видением собеседником (оно может отличаться от нашего видения!) и которая дает нам возможность со всей силой передать собеседнику наше чувство, не осуждая его и не проявляя агрессии.

2. Когда я занимаюсь с детьми, то почти постоянно слышу о принуждении. Взрослые или дети, все мы ненавидим «обязаловку». Мы нуждаемся в том, чтобы: 1) понять смысл действия и 2) быть свободными в своих действиях. Здесь *смысл* определяется через потребности: «Я постаралась навести порядок в доме и нуждаюсь в уважении к выполненной работе».

Что касается *свободы*, то ее обеспечивает особая формулировка запроса. Его всегда следует выражать в предполагающей обсуждение манере (иначе это будет не запрос, а требование): «Я хотела бы знать, *не согласишься ли ты* теперь убрать свои вещи?»

В этом главная трудность – согласиться с тем, что ваш собеседник не согласен! Вспомните, как часто мы агрессивно навязываем свои потребности лишь из-за

того, что их не признают и не уважают: «Пойди и сейчас же уберись в своей комнате!» Это не открытый к обсуждению запрос, а требование, не оставляющее свободы другому человеку. То есть он либо подчинится, либо возмутится, но не станет с радостью и интересом способствовать нашему благополучию! Возможно, вы скажете: «Но иногда же приходится что-то навязывать, ограничивать, невозможно позволять делать все, что угодно», и я отлично понимаю вашу потребность в том, чтобы установить надежные границы. В дальнейшем мы вернемся к этому вопросу.

А пока я могу сказать, что еще не встречал человека – будь то взрослый или ребенок, – совершенно лишенного потребности способствовать благополучию других людей, даже если эта потребность глубоко спрятана, скрыта в уголке души или искажена привкусом горечи. Я видел, как молодые люди, склонные к агрессии, в частности к агрессии против пожилых людей, со слезами на глазах говорили о своих больных или бедствующих родителях, бабушках и дедушках. Поэтому я уверен, что мы вполне способны опираться на эту потребность – потребность способствовать благополучию другого человека.

Опыт также учит меня, что эту потребность можно приглушить, если не удовлетворять другие потребности, может быть, жизненно более необходимые для данного человека: потребность в признании, в радушии и принятии, в своем месте в жизни, потребность быть любимым за то, какой ты есть, а не за то, что ты делаешь, потребность в уважении, в том, чтобы с тобой считались...

Многочисленные варианты протестующего поведения являются результатом того, что ни одна из этих потребностей не удовлетворена. Например, ребенок не хочет убирать свои вещи, потому что это единственный найденный им способ самовыражения,

проявления своей индивидуальности, желание привлечь внимание, получить больше знаков уважения, чем его младшая сестра или старший брат. Как говорил Ги Корно^[6] на лекции под названием «Драма хороших мальчиков и девочек»: «Если меня не признают, я протестую и провоцирую».

3. Когда я работаю с матерями, я отмечаю, что они практически всегда готовы прислушаться и с уважением отнестись к потребности ребенка слегка передохнуть и поесть перед тем, как убраться, при условии, что признаются, разделяются и пользуются уважением *их собственные потребности* в соблюдении порядка и поддержании домашней дисциплины. То есть для них не столь важно, чтобы дети тотчас же приступили к уборке, скорее, мамы устали в одиночку убирать обувь, тетради, игрушки, одежду всех членов семьи и чувствовать, что только их одних волнует порядок. И чаще всего они не находят другого способа, кроме как получить желаемое, навязывая его.

Также я наблюдаю радикальные изменения в функционировании семейных и супружеских систем, если люди доброжелательно и с заботой о себе разъясняют свои потребности другому человеку, стараясь убедиться, что тот их понимает.

4. В выражении «Вечно у тебя все валяется в беспорядке», которое многие считают объективным наблюдением, нет ни единого слова, несущего объективный смысл, кроме, может быть, слов «у тебя». Вдобавок оно звучит как обвинение.

- Слово «валяется» выражает суждение вместо наблюдения: мама устала видеть вещи там, где она хотела бы видеть нечто иное, следовательно, она считает, что ребенок их бросает, тогда как ребенок, возможно, удовлетворен таким положением дел.

- Слово «вечно» несет на себе отпечаток той же усталости: очевидно, что это преувеличение, а ребенок, разумеется, не упустит возможности ответить: «Да я же вчера все убрал», – и будет сердиться, что его несправедливо осудили и не признали его усилий накануне.

- Слово «всё» здесь использовано некорректно. Естественно, не все, и ребенок обязательно заметит: «Нет, вчера я убрал свои комиксы», – и будет сердиться, что мать не оценила этого жеста, даже если игрушками, обувью, спортивными аксессуарами усеяны все уголки в доме.

- «В беспорядке» – это слишком сильно сказано, решительно подумает ребенок. «Я живу, играю, выдумываю, ведь я – живой, а ты говоришь «в беспорядке». Все вы, взрослые, зануды!»

Вы видите, что каждое слово этого выражения вызвало у ребенка сопротивление, возмущение, неприятие. Начиная диалог в подобной манере, мы гарантированно обеспечиваем *нежелание сотрудничать* с нами. Наш партнер, чувствуя, что его сразу же осуждают и критикуют, приложит все свои силы, чтобы оправдаться, попытаться противостоять, а не прислушаться к нашей потребности.

И, наоборот, если мы начинаем диалог, нейтрально упоминая о предмете нашей озабоченности (нейтральное наблюдение: «Я вижу на полу в гостиной твои комиксы, обувь на ковре в коридоре и игрушки на лестнице»), мы даем себе возможность сообщить другому о нашей потребности. Чтобы он не воспринял это как упрек или принуждение, способные лишить его свободы действия, мы стараемся сформулировать открытый и обсуждаемый запрос, например: «Я опечалена и огорчена этим, потому что я нуждаюсь в порядке и помощи в уходе за домом (Ч – П). И мне

хотелось бы узнать, не согласишься ли ты унести вещи в свою комнату **(3)**».

Интеллект помогает нам нейтрально считать факты и либо привлечь внимание собеседника к тому, что нас беспокоит, не вызывая в нем протест и раздражение, либо самим расставить все факты по местам, не пускаясь в бредовые интерпретации. С максимальной объективностью фиксируя факты как таковые, мы способны расставить приоритеты и рассеять иллюзии, которыми являются предрассудки, стереотипы, априорные суждения, имеющие тенденцию разрастаться, занимать все наше интеллектуальное пространство и вторгаться во все наши разговоры.

Сколько дискуссий, споров, совещаний мы провели, комментируя не проверенные факты, а наши иллюзии! Мы бы сэкономили и нервы и энергию, если бы стали больше говорить о фактах, а не о том, чего мы боимся и что нам кажется.

Упражнение

Предлагаю вам выполнить следующее упражнение: понаблюдайте факты, не строя суждений, *потом* прислушайтесь к тому, что происходит у вас в душе, попытайтесь определить свои чувства и потребности.

НЕ ГОВОРИТЕ:

Ты опоздал. С тобой всегда одно и то же! Честно говоря, на тебя никогда нельзя положиться.

ЛУЧШЕ СКАЖИТЕ:

Мы условились встретиться в 8 часов, сейчас 10.30 **(Н)**

Я зол и беспокоюсь **(Ч)**

Я нуждаюсь в понимании того, что происходит, я хочу убедиться, что могу рассчитывать на тебя в будущем **(П)**

Не хочешь ли ты поговорить со мной об этом сейчас **(З)**

НЕ ГОВОРИТЕ:

Я в полном дерьме. Ничего не ладится. Мне конец, мне не остается ничего другого, как пойти и броситься под поезд!

ЛУЧШЕ СКАЖИТЕ:

Я только что потеряла работу, а муж сообщил мне, что хочет развестись **(Н)**

Я – в панике, у меня нет сил, я возмущена до глубины души **(Ч)**

Мне действительно нужно время, чтобы разобраться, и мне очень важно доверять себе и знать, что я в состоянии выдержать это испытание **(П)**

Я не спеша обдумываю все это, прежде чем что-либо предпринять **(З)**

НЕ ГОВОРИТЕ:

Я бездарь. Я и вправду ни на что не могу. За одним провалом следует другой. Мне никогда не добиться успеха!

ЛУЧШЕ СКАЖИТЕ:

Я не набрал необходимую сумму баллов на экзаменах **(Н)**

Я одновременно в отчаянии и в ярости **(Ч)**

Я очень нуждаюсь в том, чтобы, с одной стороны, признали мои усилия, а с другой – я хочу быть уверенным в том, что знаю себе цену, даже если пока у меня не все получается **(П)**

Я поразмышлю и спрошу себя, подходит ли мне то, чему я учусь, и что именно позволит мне раскрыть свои таланты **(П)**

НЕ ГОВОРИТЕ:

Ты тупица! Ты никогда ничего не добьешься. Ты несчастный неудачник!

ЛУЧШЕ СКАЖИТЕ:

Когда я просматриваю твой школьный дневник, то вижу двойки по математике и тройки по химии **(Н)**...

Я очень волнуюсь **(Ч)**

Мне необходимо знать, что ты понимаешь, как важно изучать эти предметы, что ты учишься с удовольствием, а в классе ощущаешь себя членом коллектива **(П)**

И мне хотелось бы знать, согласен ли ты, чтобы мы не спеша поговорили о том, что ты чувствуешь по этому поводу и чего хочешь **(З)**

НЕ ГОВОРИТЕ:	ЛУЧШЕ СКАЖИТЕ:
Я очень впечатлительна.	Когда я переживаю сильную эмоцию (Н)... Я чувствую потрясение и дискомфорт (Ч) И мне нужно лучше понять собственные чувства, чтобы я могла взять себя в руки (П) В следующий раз, оказавшись во власти сильного чувства, я, не торопясь, приму его всей душой и прислушаюсь, о каких моих потребностях оно сигнализирует (З)

Завершая разговор о важности наблюдения без суждений, я поделюсь с вами тремя соображениями.

1. Отличать изложение фактов от их интерпретации – это практика, к которой часто прибегают в полицейских расследованиях и юридических процедурах. Прежде чем противопоставить факты общественным ценностям, сформулированным в законах, все заинтересованные стороны (полиция, суд, агрессор и жертва, истец и ответчик, третьи стороны, причастные к данному делу, и т. п.) должны прийти к согласию по поводу фактов. То же самое происходит в армии. Когда я служил в армии, то прошел курс обучения на радиста, который назывался «Наблюдение и донесение информации». Чтобы быть уверенным, что описываешь факты такими, какие они есть на самом деле, не нужно обременять их чувствами!

Представьте, что во время войны наблюдатель сообщает: «Мы окружены со всех сторон, враг обрушил на нас самое мощное оружие, это провал!» – нелегко будет отреагировать адекватным образом. Зато, если

наблюдатель укажет, что на самом деле он видит («На расстоянии 10 километров от линии фронта с юга на север движется колонна из 15 танков, по левому берегу реки поднимается отряд в сотню человек, три самолета типа ХУ летят на восток»), шансы на адекватную реакцию повысятся!

Я подчеркиваю фундаментальный принцип *безопасности и ясности*, обеспечивающий эффективное действие: установить факты и понять, как они будут развиваться, чтобы узнать, о чем в точности идет речь, *прежде* чем интерпретировать их или реагировать на них. Очень полезно совершенствовать свой стиль наблюдения. Не для того, чтобы отрешиться от всех чувств и потребностей, а для того, чтобы придать фактам их полноценную значимость.

2. Суждение сажает собеседника в клетку. Оно изолирует нас от другого человека, от реальности и от самих себя. Когда я сужу, то не задаю себе вопросов ни о себе, ни о другом. Наоборот, я отделяюсь от своего истинного «я» и истинного «я» партнера, оставаясь внутри своего рассудка. Суждение парализует, замораживает реальность, останавливает ее развитие.

А ведь жизнь – это движение. Начиная с грандиозного движения планет и вселенной вплоть до бесконечно малого движения атомов и электронов, все всегда находится в движении. Единственное, что незыблемо на нашей планете, – человек, выдумавший навязчивую идею! Именно человек выдумал окончательные суждения. В природе нет ничего застывшего. В природе нет ничего окончательного. Все в ней носит сезонный, преходящий и изменчивый характер. Даже горы движутся.

В сущности, *единственное, что постоянно, это перемена*, все остальное – временно, неоднозначно, сезонно. Все находится в процессе, в движении: молодая луна/растущая луна/полная луна/убывающая

луна – прилив/отлив – увертюра/развитие /финал (в музыке) – предисловие/тема/заключение – детство/отрочество/зрелость/старость – дебютант/любитель/специалист/эксперт/лауреат Нобелевской премии – семечко/ проросток/побег/саженец/растение/расцветание/созревание/плод/семечко/проросток/побег/саженец/растение/расцветание/созревание/плод/семечко... до бесконечности.

Повторите несколько раз вслух: «Семечко/проросток/побег/саженец/растение». Кроме того, что это увлекательное упражнение на дикцию, вы почувствуете, как зарождается движение и, таким образом, создается и переплетается нить самой жизни – от семечка к проростку, от побега к растению. Посмотрите, как происходит изменение, как протекает живой процесс, сравнив два варианта прочтения ситуации в предыдущем упражнении («Я в полном дерьме... Конец... Не остается ничего другого, как пойти и броситься под поезд» и «Я не спеша обдумую все это, прежде чем что-либо предпринять»), разве они отличаются друг от друга не так же, как разрушение и созидание, неприятие и понимание, смерть и движение?

3. Будучи существами, обладающими сознанием, мы испытываем глубокую потребность, чтобы позиционировать себя относительно ситуации и относительно людей и делать здравые суждения. Я имею в виду: понимать, где мы находимся, нравится ли нам что-то или не нравится, соответствует ли то, что мы видим, нашим моральным ценностям, нашей картине мира, хотим ли мы продолжать так же или хотим измениться, и что мы в состоянии сделать для того, чтобы измениться. Мы глубоко нуждаемся, чтобы наши ценности *разделяли*, и главное – это смысловая ценность. Мы нуждаемся в том, чтобы жизнь имела смысл.

В этой книге я хочу показать, как можно позиционировать себя, не судя, как различать смыслы, ценности и приоритеты, не критикуя, не нападая, не навязывая; как обретать точку зрения, не прибегая к принуждению или неприятию. Итак, первый этап этого процесса часто будет заключаться в *проверке происходящего*: что происходит на самом деле, каковы факты?

Китайская сказка

Чтобы проиллюстрировать, как часто мы пребываем в совершенном заблуждении, высказывая свои суждения, я предлагаю вам одну китайскую сказку. Эта сказка иллюстрирует первую стадию процесса – *наблюдение*, то есть приятие реальности такой, какая она есть (всегда в динамике), а не такой, которая нам кажется.

Эта сказка не информирует нас о чувстве, потребности и запросе, из которых выстраивается манера *позиционировать себя* относительно вещей и событий, не осуждая их. Старый китаец может и вправду показаться холодным и бесчувственным. Но мне нравится цитировать эту сказку, потому что китаец не желает замыкаться в косном и парализующем восприятии реальности. Он всегда пребывает в состоянии движения, принимая то, что происходит, а его отношение к беспокойным и шумным жителям деревни заключается в молчании, полном спокойствия и доверия. Вот история, которую любил рассказывать древний философ Лао-цзы^[7].

Одному бедному китайцу завидовали все богачи в его краях, потому что у него была удивительная белая лошадь. Каждый раз, когда ему предлагали целое состояние за это животное, старик отвечал:

– Эта лошадь для меня – значительно больше, чем животное, это друг, я не могу продать ее.

Однажды лошадь пропала. Соседи, собравшиеся у пустого стойла, говорили:

– Бедный простофиля, нужно было предвидеть, что лошадь украдут. Почему ты не продал ее? Какое несчастье!

Крестьянин оказался более сдержанным:

– Не будем преувеличивать, – сказал он. – Скажем, что лошади нет в стойле. Это факт. Все остальное – только ваше суждение. Как знать, счастье это или несчастье? Нам известны лишь обрывки истории. Кто знает, что еще случится?

Люди посмеивались над стариком. Они давно считали его дурачком. Через две недели белая лошадь вернулась. Ее не украли, она просто решила порезвиться на воле и, вернувшись, привела с собой дюжину диких лошадей. Жители деревни снова собрались вместе:

– Ты был прав, это не несчастье, это благословение.

– Я бы так не утверждал, – ответил крестьянин. – Довольно будет сказать, что белая лошадь вернулась. Как знать, удача это или неудача? Это всего лишь случай. Разве можно узнать содержание книги, прочитав всего одно предложение?

Жители деревни разошлись, убежденные, что старик бредит. Получить дюжину прекрасных лошадей – это, бесспорно, дар небес. Как можно это отрицать? Сын крестьянина начал объезжать диких лошадей. Одна из них сбросила его на землю и затоптала. Снова жители деревни пришли, чтобы высказать свое мнение:

– Бедный друг! Ты был прав, эти дикие лошади не принесли тебе удачи. Твой единственный сын остался калекой. Кто же поможет тебе в старости? Ты и вправду достоин жалости.

– Посмотрим, – отвечал крестьянин. – Не торопитесь. Мой сын не может ходить, вот и все. Жизнь движется мелкими шажками, никто не может предсказать будущего.

Некоторое время спустя разразилась война, и всех юношей, кроме калеки, забрали в армию.

– Старик, – причитали жители деревни, – ты был прав, твой сын не может ходить, но он рядом с тобой, а наших сыновей убьют.

– Прошу вас, – отвечал крестьянин, – не судите поспешно. Ваших молодцов забрали в армию, мой – остается дома, это все, что можно сказать. Одному богу известно, хорошо это или плохо.

3. «Я чувствую, что...» или «Я чувствую...»

Чаще всего, если вы спросите человека: «Как вы себя чувствуете?», когда тот находится в сложной ситуации, он ответит: «Я чувствую, что необходимо сделать то-то и то-то...» или «Я чувствую, что все без толку...».

То есть его ответ будет продиктован *не чувством*, тогда как вопрос предлагал ему проанализировать именно чувства. Но человек будет убежден в том, что поделился с вами своими чувствами, так как его фразы начинались со слов «Я чувствую, что...». Опять на первое место выходит наша старая привычка думать, а не чувствовать.

Итак, если мы хотим понять, что мы на самом деле переживаем по отношению к определенной ситуации, нам стоит прислушиваться к своему чувству, высказываясь следующим образом: «Я *чувствую* беспокойство, грусть, разочарование...» Именно чувство помогает нам распознать свою потребность и позиционировать себя относительно ситуации или человека, не судя его, не критикуя и не переваливая на него всю ответственность за свои переживания. Когда мы считаем другого ответственным за то, что с нами происходит, мы снимаем ответственность с себя, вручая ему ключи от своего благополучия (или неблагополучия), загоняя себя в капкан. Следовательно, очень полезно отслеживать формулировки, которые несут в себе интерпретацию, суждение о том, что говорит или делает другой.

Очень часто полагая, что мы говорим «я» и берем на себя ответственность за свои чувства, мы употребляем слова, которые не только выражают чувство, но и

содержат в себе мнение о другом человеке, интерпретацию, суждение: «Я чувствую, что меня предали, покинули, отстранили, что мной манипулируют...»

В конце книги вы найдете перечень слов, обычно используемых для выражения чувств, но несущих в себе оценку собеседника. Есть два преимущества в том, чтобы отличать истинные чувства от чувств с отпечатком интерпретации.

1. Первое преимущество связано с нашим желанием найти путь к себе самым безопасным способом, отказавшись от роли жертвы и жалоб. Чем меньше наша речь – и, следовательно, наше сознание – будет зависеть от того, что делает или не делает собеседник, тем чаще нам будет предоставляться возможность осознать свои потребности и свои ценности.

Вот пример: Пьер, которому тридцать шесть лет, приходит на консультацию и постоянно жалуется на свои отношения с подругой:

- Я чувствую, что она всегда мной манипулирует.
- Не хотите ли вы рассказать о том, что вы наблюдаете и что создает у вас впечатление манипуляции?
- Она говорит мне: «Ты никак не поймешь, мы не способны договориться».
- Что вы ощутите, если прислушаетесь к чувству, стоящему за впечатлением о манипуляции?
- Негодование и усталость. Мне кажется, что я должен понимать ее и понимать всегда, в противном случае я ничего не стою. По ее мнению, я чего-то стою только в том случае, если понимаю ее.
- А если прислушаться к потребности, о которой свидетельствуют ваше негодование и усталость, что вы можете сказать об этом?
- Это потребность в уважении, в самоуважении, потребность, чтобы меня принимали за того, кем я

являюсь, а не за того, каким она хотела бы меня видеть.

– Вам знакомо это ощущение? Вам уже казалось, что вас принимают не за того, кем вы являетесь на самом деле?

– Конечно, я как будто стою перед своей матерью – как перед судьей, который судит невиновного. Я оскорблен тем, что не считаются с моей личностью, и в то же время бессилён стать более значимым.

– Как вы себя чувствуете, вспоминая об этом?

– Усталым и разочарованным.

– Разве эти чувства усталости и разочарования не указывают на потребность более благосклонного отношения к себе, на потребность уделить в своей душе больше места для себя, разрешить себе чаще быть самим собой?

– (Взволнован.) Да, правда.

– Если действительно в этом заключаются ваши потребности, предлагаю вам повторить их вслух, чтобы дать себе возможность воспринять их, пережить их в душе.

– (Немного помолчав.) Хорошо... Я нуждаюсь в том, чтобы лучше относиться к себе, больше уделять себе внимания и позволить себе чаще быть самим собой.

Комментарий

В процессе психотерапевтического сопровождения я часто предлагаю людям сформулировать вслух свои потребности. Тут существуют две опасности: 1) часто человек говорит: «Да, моя потребность именно в этом, я подумаю об этом после беседы, я запишу ее», и потребность остается виртуальной, словно речь идет о прочитанном в книге психотерапевтическом методе или статье, которые никогда не применяют на опыте, либо 2) немедленно отвечает: «Но, во всяком случае, так

всегда было, я не понимаю, как можно изменить ситуацию. Решения не существует, тогда к чему выяснять свои потребности?» То есть сам хоронит под негативными мыслями ту потребность, которая пыталась проклюнуться через его сознание. Он затаптывает ее, даже не оставляя ей времени для жизни, для того, чтобы определить ее.

Итак, я внимательно отношусь к этим двум опасностям и нередко предлагаю спокойно подумать и, убедившись, что потребность находит отклик в душе, переформулировать ее вслух.

Одни выполняют это упражнение охотно, легко и весело, испытывая, наконец, радость оттого, что идентифицировали и четко выразили свои потребности. Чаще всего они переживают чувство облегчения, благодати, а осознанная потребность приносит им ясность, понимание, желание разведать новые, неизвестные пути. Другим этот этап дается с большим трудом. Запрет, наложенный на сам факт наличия потребностей, и тем более на то, чтобы выразить их в чьем-то присутствии, до такой степени тяготеет над ними, что им не удастся повторить даже самую простую фразу, например: «Я нуждаюсь в уважении к собственной личности». Это почти невозможно, слова не способны вырваться из их уст. Тогда приходится «приручать» их, что может занять несколько сеансов, – до тех пор, пока человек не сможет свободно выразить свою потребность, поговорить о ней, прокомментировать ее, передать все ее оттенки, то есть понять и принять ее.

Для меня это всегда священный момент. Человек снова овладевает своей жизнью, сосредоточивается на себе, собирается, обнажается и облачается снова. Разве это не священный момент, когда он возвращается к жизни, замечая, что жизнь кипит в нем, пробуждает

его, что он может прислушаться к ней и позволить ей быть его проводником?

Дальше мы увидим, как после определения потребностей включается конкретное действие, запрос. Но вернемся к Пьеру и ключевому отличию истинного чувства от чувства с налетом интерпретации. Пока сознание Пьера определяется фразой: «Я чувствую, что мной манипулируют», – он остается в зависимости от отношения, приписываемого им другому человеку. Этот другой несет ответственность за его проблемы.

Слово «манипуляция» действительно имеет отпечаток интерпретации, заключающейся в том, что партнер манипулирует Пьером. Возможно, поведение партнера по праву создает у Пьера впечатление, что им манипулируют, дело не в этом.

Интересно, что Пьер, осознав свое истинное чувство («Мне грустно, я в гневе») и свою собственную потребность («Я нуждаюсь в уважении к собственной личности»), забывает о жалобе. *Работа начинается именно тогда, когда у него получается – правдиво! – говорить о самом себе.* Пока Пьер косвенно намекает на то, что делает или не делает его подруга, он стоит на месте. Как только он действительно начинает говорить о себе, он движется вперед. Французский философ и психиатр Жак Лакан говорил одной пациентке: «Вы вылечитесь тогда, когда скажете мне единственное слово, которое действительно имеет отношение к вам».

В процессе психотерапевтического сопровождения, которое можно рассматривать как попытку разрешения конфликта между сознательным и бессознательным, нужно вместе найти именно это слово. Не ради самого слова, а ради *высвобождаемого* им сознания.

Пьер смог лучше осознать свои переживания, и это позволило ему по-настоящему взяться за работу, необходимую для того, чтобы избавиться от

негативного материнского влияния и, наконец, обрести принятие и уважение к себе. Я видел, как он за два года сопровождения из состояния жертвы и алкогольной зависимости пришел к успеху у женщин и в карьере, к самостоятельности и ответственности.

Поиск правдивого слова также полезен в ежедневных решениях рядовых конфликтов: он доводит до нашего сознания подлинные смыслы и подстегивает нашу ответственность.

2. Второе преимущество отличия истинных чувств от чувств с налетом интерпретации заключается в следующем. Оно позволяет нам с помощью слов, вызывающих минимальное ощущение дискомфорта, протеста и желания убежать, заставить другого понять нас.

Вспомним, что наше намерение заключается в том, чтобы наладить отношения с другим человеком. Мы не просто желаем, чтобы он услышал наши слова, мы желаем, чтобы он прислушался к тому, что происходит в нашей душе. Точно так же, когда мы будем слушать его, мы должны захотеть не только слушать слова, а услышать то, что происходит в его душе.

Необходимо очистить нашу речь и сознание от того, что приводит к противостоянию, разногласию или разрыву.

Итак, мы должны внимательно работать над своей речью и сознанием, чтоб очистить их от всего, что приводит к противостоянию, разногласию, разрыву, чтобы освободить ее от всего, что является – *или может восприниматься* – как осуждение, интерпретация, упрек, критика, отношение с позиции силы или сравнение. Ведь нам известно из опыта, что, если собеседник воспринимает наши слова как осуждение, критику или упрек, *он нас больше не слушает*, он затыкает уши – иногда очень вежливо – и готовится дать отпор. Он не чувствует связи с нами, с тем, что

происходит внутри нас, он готовится к контратаке или к обороне.

Пример с Пьером

В классическом варианте обычной беседы, если Пьер скажет своей подруге: «Когда ты говоришь мне это, я чувствую, что мной манипулируют...», она, возможно, ответит: «Да нет, я тобой не манипулирую. Ты полагаешь, что тобой манипулируют? Это глупо». Что она делает? Она оправдывается, возражает, противоречит. То есть она не слушает Пьера, а также не прислушивается к себе. Следовательно, она пребывает в своем интеллектуальном пространстве.

Она также могла бы отреагировать следующим образом: «Но это ты манипулируешь, посмотри, как ты реагируешь...» Что она делает? Поскольку она принимает поведение Пьера за атаку, она контратакует, сопротивляется. Следовательно, она опять не слушает ни Пьера, ни себя.

Применяя наш метод, Пьер мог бы сказать своей подруге: «Когда ты говоришь, что никогда не понимаешь меня и что мы не способны договориться (**Наблюдение**), я чувствую усталость и гнев (**Чувство**), так как нуждаюсь в том, чтобы меня принимали за того, кто я есть. Я также нуждаюсь в благодарности за понимание, которое я постоянно демонстрирую по отношению к тебе. И, наконец, мне нужна уверенность в наших отношениях, в том, что они осложняются не оттого, что я не всегда тебя понимаю, или понимаю не так хорошо и не так быстро, как тебе хотелось бы, и не оттого, что я не дорожу тобой (**Потребность**). Я хотел бы знать, как ты себя чувствуешь, когда я говорю тебе это (конкретный и обсуждаемый **Запрос**)».

Для подруги услышать, что Пьер устал и злится из-за того, что у него есть три ясно обозначенные и неудовлетворенные потребности (по отношению к которым он просит ее занять определенную позицию, не предполагающую осуждения или принуждения), будет гораздо безопаснее, чем услышать, как ее косвенно обвиняют в манипуляции, как в первом варианте. Такое поведение Пьера побуждает к серьезному разговору о главных составляющих их отношений: уважение к личности каждого; признательность и взаимоуважение к тому, в каком ритме и какой манере каждый из них проявляет внимание; внутренняя эмоциональная безопасность; а также меньшая степень зависимости от внешних проявлений одобрения.

Упражнение

Попробуйте сами расшифровать свои подлинные чувства, скрывающиеся за чувствами-ярлыками. Вот несколько предложений:

- «Я чувствую, что ты от меня отдаляешься» (иными словами: «Ты меня бросаешь»).

Не точнее и не правдивее ли сказать: «Я чувствую одиночество и печаль, мне необходимо быть уверенным, что я могу рассчитывать на тебя, что в твоей душе остается место для меня, даже если сейчас ты предпочитаешь не быть рядом со мной, а заниматься чем-то другим».

- «Я чувствую, что меня предали» (иными словами: «Ты меня предаешь»).

Не точнее и не правдивее ли сказать: «Мне страшно, мне правда страшно, мне так необходимо знать, что я могу рассчитывать на взаимное доверие и честность в отношениях между нами, необходимо знать, что мы

соблюдаем наши договоренности и обязательства, а если не можем этого сделать, то говорим об этом открыто».

- «Я чувствую себя отверженной» (иными словами: «Ты меня отвергаешь»).

Не понятнее ли для себя и не информативнее ли для другого человека будет сказать следующее: «Я чувствую себя несчастной, разочарованной и усталой (**Чувство**), я нуждаюсь в том, чтобы занять свое место (в паре, в семье, в коллективе, в обществе, на работе) и чтобы мне позволили занять свое место; я также нуждаюсь в том, чтобы окружающие поняли, как это трудно для меня, и я хочу получить их помощь и поддержку (**Потребность**). Что конкретно я могу сказать или сделать, чтобы удовлетворить эти потребности (поиск **Запроса**)? Что я сама могу предпринять, чтобы добиться желаемой перемены?»

Как мы увидим дальше, в разделе, посвященном запросу, подобный тип осознания позволяет выйти за рамки сценария «всегда отвергаемой жертвы». Он дает нам понять, что конкретно мы можем сделать, чтобы получить поддержку от других, какой конкретный шаг мы должны сделать, чтобы измениться.

- «Я чувствую себя изгнанным» (иными словами: «Ты меня прогоняешь»).

Разве не более ответственно осознать следующие чувства и потребности: «Я чувствую себя одиноким, бессильным и печальным. Я крайне нуждаюсь в том, чтобы быть членом коллектива, нуждаюсь в общении и принадлежности к чему-то. Что конкретно я могу сделать, чтобы способствовать удовлетворению этих потребностей? Что я сам могу изменить, чтобы дать себе возможность удовлетворить эти потребности?»

Опираясь на подлинное чувство, которое действительно информирует о том, что происходит у нас в душе, мы предоставляем себе больше возможностей сконцентрироваться и взять себя в руки и даем другому больше возможностей сосредоточиться на том, что мы говорим ему о себе, возможностей принять во внимание наши переживания. Наша способность «говорить по-настоящему» стимулирует способность другого человека «слушать по-настоящему».

Говорите по-настоящему, слушайте по-настоящему

Понаблюдайте за обычными беседами – за столом, в компании, на работе, на приемах. Мы редко по-настоящему прислушиваемся к себе; мы скорее вежливо ожидаем своей очереди вступить в разговор, готовясь к собственному выступлению. Один монолог следует за другим. Контакта не происходит, и именно этим объясняется то, что так мало можно услышать полезных, волнующих, стимулирующих разговоров. Мы не разговариваем по-настоящему и не слушаем по-настоящему. Мы не оказываем друг другу должного внимания.

Я все больше и больше убеждаюсь, что это главная проблема, от которой мы так страдаем. Нам недостает стимулирующего присутствия, рождающегося из настоящего контакта. Нам недостает одновременно контакта с самим собой и контакта с другими.

Пока мы не знаем, к чему стремимся, мы пытаемся заполнить эту пустоту всякого рода ухищрениями: мы упиваемся работой, любовными победами, гиперактивностью, шалеем от потребления, обладания, соблазна, доводим себя до изнеможения алкоголем,

наркотиками, лекарствами, сексом и игрой, мы прячемся за ответственностью, долгом, концепциями и идеями.

Иногда мы безнадежно ждем волшебного пробуждения после сеанса у психотерапевта, путешествия на край света, духовного опыта, пока не открываем для себя, как алхимик из одноименного романа Паоло Коэльо^[8], что сидим на своем сокровище... Что наше сокровище – в этом самом единении с собой, в нас самих и в нашем ближнем, что нет другого богатства, которым нужно обладать, нет другой власти, которую нужно сохранить, другого опьянения, которое нужно испытать, другого чуда, которое нужно увидеть, кроме этого соединения. Что именно оно связывает нас с самими собой, с ближними, с миром. Что ничего, кроме наших страхов и защит, не отвергает и не отделяет нас.

Во вселенной все вертится и встречается друг с другом. Это созидательное движение. Пока мы будем пребывать в черно-белом сознании («Я расстаюсь с тобой, чтобы остаться с собой, я расстаюсь с собой, чтобы остаться с тобой»), мы будем переживать разрывы, разлуки и разобщенность. Только практикуя целостность сознания, мы сможем все чаще и чаще наслаждаться единством через разнообразие, соединяться с универсальностью через индивидуальность.

Вернемся к чувству. Когда вы опираетесь на чувство, я советую вам быть очень внимательными к *намерению*. Каково ваше намерение? Ловко подвести ближнего к тому, чтобы он сделал что-то для вас? Или вместе доброжелательно идти навстречу друг другу? Остерегайтесь эмоциональной манипуляции!

Еще одна старая и дурная привычка вынуждает нас использовать чувства для контроля или власти над

другим человеком: «Я печальна, потому что ты принес из школы плохие отметки», «Я злюсь, когда ты не убираешься у себя в комнате», «Я разочарован, глядя на ваш отчет». Или еще сильнее: «Я крайне разочарован», «Ты просто приводишь меня в отчаяние», «Ты изматываешь меня».

Действуя подобным образом, мы не информируем о наших потребностях, мы обрушиваем на другого всю тяжесть своего чувства. Это он ответственен – полностью! – за наше состояние, и ему это дорого обойдется. Мы ставим свое благополучие в зависимость от него и подразумеваем, что он сознает свою ответственность и чувствует себя виновным в наших бедах.

Так мы снимаем с себя ответственность за свои переживания и облекаем другого непомерной властью делать нас счастливыми или несчастными. Это он «переключает программы», это по его воле меняется наше настроение.

Общение матери и ребенка

1. Классический вариант: «Мне грустно, когда ты не убираешь свои вещи». Это означает для матери:

- если ребенок убирается, я довольна
- если ребенок не убирается, я грущу.

То есть мать отдает другому *власть* сохранять ее состояние грусти и доставлять ей удовольствие, но не *свободу* делать что-то еще или делать иначе. Другими словами, она выступает с позиций силы, исключая свободу.

Что касается ребенка, если только он в этот момент не понимает и не разделяет ту же самую потребность в порядке, что и его мать, то он может сказать себе:

«Мама грустит, если так будет продолжаться, то до хорошего это не доведет. Я хочу, чтобы она была довольна, значит, я сделаю то, что она сказала, даже если не понимаю причины, даже если мне не нравится эта причина, даже если у меня нет никакого желания...» Так он учится подстраиваться и чрезмерно приспосабливаться к желанию матери, пренебрегая самим собой.

Он также может сказать: «Не буду ничего делать, это мои вещи. Я делаю то, что хочу, и никогда не убираюсь, если меня заставляют». И так он учится постоянно бунтовать, автоматически оспаривать любое требование.

2. Ненасильственный вариант. «Когда я вижу твои тетради на обеденном столе, а вещи – на полу (нейтральное Наблюдение), я раздражаюсь (**Чувство**), потому что нуждаюсь в том, чтобы мне помогли накрыть на стол (**Потребность**), и хотела бы знать, не согласишься ли ты убрать тетради (конкретный и обсуждаемый **Запрос**).

Мать раздражена *потому, что у нее есть неудовлетворенная – не по вине ребенка! – потребность*. Она называет эту потребность ребенку, давая ему понять причину своей раздражительности, а потом формулирует подлежащий обсуждению запрос, который предоставляет другому свободу действий.

Ребенок же имеет возможность позиционировать себя относительно сформулированной потребности и может сказать:

- да, я согласен убраться,
- нет, я не согласен, потому что не хочу делать этого прямо сейчас (или вообще не хочу и лучше попрошу своего брата).

Возможно, вы сомневаетесь в эффективности подобного общения и говорите себе: «О, с моим это невозможно, я и так ничего не навязываю, но ничего не добиваюсь...» Если это так, загляните внутрь себя и проверьте: 1) свое чувство – не устали ли вы от сложившейся ситуации; 2) свою потребность – не хотите ли вы, чтобы ваши ценности (например, порядок) и потребности разделяли другие, без принуждения с вашей стороны.

Если это ваше чувство и ваша потребность, радуйтесь, вы читаете нужную книгу! Разделять, передавать, обмениваться ценностями, не подчиняя и не подчиняясь, – это одно из преимуществ применения методики ННО.

Подчиняться и брать на себя ответственность – не одно и то же.

Называя потребность, мы, с одной стороны, проясняем то, что знаем о себе, и полностью берем на себя ответственность за свои переживания, с другой стороны, мы информируем партнера о том, что происходит, уважая при этом его свободу и его ответственность. *Мы предлагаем ему взять на себя ответственность, а не покориться.* Мы приглашаем его к диалогу с самим собой, не исключаяему связи с нами.

Видя, как твердо я настаиваю на выражении истинного чувства и на определении потребности и указании на нее партнеру в виде обсуждаемого запроса, одна участница семинара однажды сказала мне следующее:

– Я думала, что книги и лекции научили меня неавторитарной речи и разговору со своим «я». Также я думала, что научилась говорить о себе и своих чувствах просто потому, что я говорила «я», а не «ты», но это «я» позволяло мне с чистой совестью вывалить прямо на голову собеседника помойное ведро своих фрустраций. Я, например, не сдерживаясь, говорила супругу: «Я

измучена, потому что ты не занимаешься детьми... Я на грани, потому что ты совсем не помогаешь мне... Мне осточертело, что тебя всегда нет».

Он, читавший те же самые книги, отвечал мне: «Но, дорогуша, говори мне о твоём «я», говори о себе, о том, что ты чувствуешь, о том, что тебе хотелось бы». Тогда я отвечала: «Ладно, я так и сделаю. Я говорю тебе, что считаю, что ты слишком часто отлучаешься, что ты должен больше помогать мне, что пришло время что-то изменить...»

А он: «Но я все-таки помогаю тебе, и потом, у меня нет выбора из-за работы. Ты всегда жалуешься».

В ходе подобного обмена репликами (совершенно невозможно говорить о диалоге, я жаловалась, он возражал и противоречил мне), мы не пытались сблизиться друг с другом. Мы безуспешно пытались *приблизить другого* к себе. Сейчас я способна оценить, как возможность выразить чувство и потребность проясняет ситуацию и разделяет ответственность.

Общение родителя и ребенка

1. Классический вариант: «Я просто в отчаянии и очень разочарован, наблюдая твои школьные успехи в этом месяце. Если ты продолжишь в том же духе, год будет средненьким. И потом, ты не думаешь, где будешь работать после школы. Посмотри на свою сестру, она намного старательнее».

Родитель называет это чувство, чтобы вызвать у ребенка реакцию страха, вины или стыда. Перечитайте этот вариант, представив себя ребенком, и подумайте, каким было бы ваше состояние, чувствовали ли бы вы вкус к жизни, слыша, что ваши родители выражаются подобным образом.

2. Ненасильственный вариант: «Когда я вижу, какие результаты у тебя в школе в этом месяце и, в частности, тройки по математике и двойки по статистике (Одновременно нейтральное и подробное наблюдение), я беспокоюсь и озабочена **(Чувство)**... Я нуждаюсь **(Потребность)** в том, чтобы ты заверил меня в двух вещах: 1) что ты понимаешь смысл этих предметов и знаешь, чем они могут быть тебе полезны в будущем; и 2) что ты хорошо чувствуешь себя в школе, общаясь с преподавателем, что ты чувствуешь, что тебя принимают. А если у тебя есть сложности, ты сможешь свободно сказать о них. Не хочешь ли ты сказать мне, как ты себя чувствуешь, слыша все это? **(Запрос)**».

И снова спросите себя, как вы, будучи ребенком, чувствовали бы себя, если ваши родители выражались подобным образом. Какая сила владела бы вами, какой интерес к жизни проснулся бы в вашей душе?

Когда я выполняю это упражнение с детьми, их реакция понятна. В первом варианте им кажется, что их осуждают, не понимают, отвергают, и, чтобы избавиться от неудобства, провоцируемого этими чувствами, они злятся и возражают: «Этот преподаватель и школа никуда не годятся» или «Мои отметки несправедливы», либо изображают притворное безразличие: «Подумаешь, это неважно, рядовая контрольная, не имеющая никакого значения», или же открыто демонстрируют смятение, не понимая смысла происходящего: «Да какой толк от школы, если все равно станешь безработным».

Во втором варианте дети чувствуют, что с ними считаются, понимают их сложности. Их трогает желание родителей понять их, не осуждая. Предложение спокойно поговорить (без страха перед принуждением, без необходимости обороняться или контратаковать) предоставляет им возможность свободно высказаться. Далее я предлагаю понаблюдать

и проанализировать реакции двух подростков, Жана и Изабеллы, на второй вариант общения – родителя и ребенка.

Общение предполагает также разъяснение

Вот реакция Жана, школьника четырнадцати лет:

– Ну, я бы сказал родителям, что меня не интересует математика. Я хотел бы, чтобы они объяснили мне, зачем я должен изучать ее, но они всегда отвечают: «Потому что она входит в школьную программу» или «Потому что надо», либо «В жизни не всегда делаешь то, что хочешь». Мне нужно поговорить об этом и знать, почему.

– То есть ты нуждаешься, чтобы понять смысл того, что ты делаешь? И если ты не видишь смысла, ты не хочешь это делать или делаешь плохо?

– Ну да, так и есть. Если я не вижу смысла, нужно, чтобы мне его объяснили.

Комментарий

В этом для меня – основной аспект общения: *разъяснять смысл* того, что я делаю или хочу сделать. Нам всем приходилось слышать: «Это так, потому что так принято», «Никогда не задавай вопросов», «Ты поймешь позднее», «Есть вещи, которые делать необходимо, независимо от того, хочешь ты этого или нет». Не говоря уже о драматическом «Это для твоего блага», которое натворило столько зол и которому посвятила свою известную книгу психоаналитик Алис Миллер^[9].

Эта книга, называемая «Для вашего же блага», разъяснила мне тонкий механизм бессознательного

насилия, прикрытого добрыми намерениями. К огромному счастью, подобное поведение сейчас встречается все реже и реже. Молодое поколение нуждается в смысле и отказывается делать то, смысл чего ему непонятен. Это новая ситуация: миллионы молодых людей обращаются к предыдущему поколению, требуя разъяснить смысл, и отказываются подчиняться и слепо следовать инструкциям, привычкам, автоматизмам.

Я вижу в этом фантастическую возможность для человека повысить уровень своей ответственности за то, что он делает, благодаря более четкому осознанию мотивов своих действий. Конечно, такая трансформация не проходит беспрепятственно и безболезненно... Вы, родитель или просто взрослый человек, всегда ли вы понимаете смысл своих поступков? Всегда ли вы можете назвать и объяснить моральную ценность или потребность, которая направляет ваше поведение в целом?

Каждый из нас рано или поздно приходит к пересмотру своих жизненных целей, приоритетов, пытаюсь разобраться в их смысле. Реальная причина дискомфорта, который испытывают многие родители, преподаватели и воспитатели, часто кроется в том, что молодежь, прямо или косвенно, предлагает им переоценить свои приоритеты и переопределить смысл своих поступков и своей жизни.

Ярким примером этого служит следующая забавная история.

Отец, бизнесмен, рассказывает, что двенадцатилетний сын спрашивает его, почему он работает по десять часов в сутки и его никогда нет дома.

– Потому что я зарабатываю на жизнь, – отвечает отец.

– Да, но для чего? – снова пристает ребенок.

- Для нашего покоя и комфорта, – говорит отец.
- Если это для моего покоя и комфорта, то я предпочел бы, чтобы ты забирал меня из школы и мы бы вместе шли заниматься спортом.

Отец пересмотрел свои приоритеты, и по договоренности с сыном было решено, что раз в неделю после уроков они будут вместе заниматься спортом.

Видите, как жизнь побуждает нас к изменению и обновлению.

Слушайте и не судите

Вот реакция пятнадцатилетней школьницы Изабеллы.

- Я бы хотела кое о чем поговорить с родителями, и, если бы они предложили мне это, я бы охотно это сделала.

- Не хочешь ли ты сказать мне, о чем идет речь?

- Я себя не чувствую своей в классе. Программы и расписание составлены таким образом, что я одна изучаю математику с группой учеников, большинство из которых давно знакомы друг с другом. Мне сложно вписаться в коллектив и чувствовать себя непринужденно, задавать вопросы. Если я чего-то не понимаю, все смеются и потешаются надо мной. Тогда я умолкаю и больше не задаю никаких вопросов.

- Ты чувствуешь себя одинокой (**Чувство**) в данной ситуации и, видимо, нуждаешься в том, чтобы другие ученики приняли и поняли тебя (**Потребность**)?

- Да, это так.

- Не хотелось ли тебе также поговорить об этом с родителями, чтобы они, со своей стороны, проявили понимание и поддержали тебя (**Потребность**)?

- Да, но они мне не верят. Они думают, что я не учу уроки, что это всего лишь предлог и что я должна

прикладывать больше усилий...

– Итак, ты чувствуешь разочарование и, возможно, сердишься (**Чувство**), потому что на самом деле нуждаешься, чтобы они поняли, что это не столько вопрос учебы, сколько вопрос атмосферы в классе (**Потребность**).

– Совершенно верно.

– Может быть, ты чувствуешь усталость от предпринятых тобой усилий (**Чувство**), а может быть, просто нуждаешься, чтобы родители обратили внимание на твои трудности.

– Да (со слезами на глазах). Я просто прошу их выслушать меня, я хочу поделиться своими переживаниями. Я не хочу, чтобы они помогали мне или что-то делали. Я хочу, чтобы они выслушали меня, а не судили.

Я очень часто слышу об этой элементарной потребности: быть выслушанным, а не судимым. Почему родителям так трудно выслушать подростка? Чаще всего потому, что им кажется, что они должны *что-то сделать*, придумать, добиться результата, найти решение – по возможности мгновенно. Однако бывает, что они не видят решения и чувствуют себя бессильными или устали от попыток его найти. И чтобы избавиться от вызываемых бессилием напряженности, страха или усталости, они спасаются бегством, отрицая проблему («Но это не так важно... Ты преувеличиваешь... Сделай усилие над собой... Жизнь не всегда бывает легкой...»), либо реагируют агрессивно («Ты сам виноват, ты плохо стараешься... Если бы ты лучше учил уроки...»). Вместо того чтобы просто найти время и пойти навстречу ребенку, внимательно выслушав его.

Заметьте, что ребенок может вести себя аналогичным образом: проявлять агрессию («Мои родители ничего не понимают... Они – неудачники...

Они меня достали...») или убегать («Больше я им ничего не скажу... Я сам как-нибудь выкручусь... Умру, но промолчу...») от досады на то, что не удастся достучаться до родителей. К счастью, можно научиться слушать.

Агрессивная реакция, бегство или движение навстречу

В одной театральной пьесе, которую я смотрел в 1999 году в Монреале (название и автора я, увы, не помню), я услышал вот что: «Если вам стало известно, что соседнее племя собирается напасть на вас с оружием в руках, у вас есть три возможности. Они сводятся к следующему: бежать как можно быстрее, взять в руки оружие, чтобы напасть первыми, либо пойти навстречу врагу без оружия в надежде, что вы заключите друг друга в объятия».

В наших маленьких супружеских, семейных или школьных войнах, так же как в наших больших межнациональных, религиозных, политических или экономических войнах, перед нами стоит тот же выбор: агрессия, бегство или движение навстречу.

На примере двух ранее рассмотренных реакций (Жана и Изабеллы) можно увидеть, что школьные отметки по тем или иным предметам являются только симптомом. Истинные потребности – за ними или, скорее, предшествуют им. Сражаться против симптома, не выяснив причины, – значит не добиться ничего или добиться лишь перемены в поведении («Я скажу, что все нормально, и теперь я буду работать, как сумасшедший, чтобы наверстать упущенное»), не решив глубинных проблем («Как найти смысл в том, что я делаю? Как влиться в коллектив, если возникают проблемы?»). И это в лучшем случае. В худшем же

случае симптом может усугубиться, например: «Ах! Меня не понимают. Что нужно сделать, чтоб меня действительно услышали и поняли? Сначала я прогуляю урок, потом вообще перестану учиться, потом, может быть, впаду в настоящую депрессию...»

Так постепенно запускается механизм насилия, разрушающий общение: «Я не рассказываю тебе о своих настоящих переживаниях. Ты не прислушиваешься к тому, что я на самом деле чувствую. Я злюсь. Тебе становится страшно. Я бунтую. Ты контролируешь. Я еще больше бунтую. Ты усиливаешь контроль. Я взрываюсь. Ты наказываешь... Скажи, тебя не утомила эта игра, правила которой прекрасно известны не одно столетие? А если бы мы выслушали друг друга?»

Разумеется, нелегко выслушать друг друга и пойти навстречу. Эта практика требует тренировки – так же, как обучение незнакомому языку или новому ремеслу.

По поводу наших чувств

В конце книги вы найдете перечень чувств. Он не претендует на полноту и является результатом наблюдения за чувствами, которые мы распознаем на наших семинарах. Процесс осознанного и ненасильственного общения не признает деления на позитивные и негативные чувства, поскольку такое деление необоснованно.

Грусть, как и радость, информирует нас о самих себе. Гнев служит бесценным сигналом, поскольку безошибочно указывает на жизнеспособность, присущую нам или другому. Позитивными или негативными можно считать *последствия* чувств, а не сами чувства. Мы предлагаем различать чувства по более существенному признаку:

- приятные для переживания чувства, свидетельствующие о том, что потребности удовлетворены;

- неприятные для переживания чувства, свидетельствующие о том, что потребности не удовлетворены.

Вы также найдете в конце книги список чувств с отпечатком оценки. Их стоит воспринимать скорее как впечатления, чтобы дать себе возможность прислушаться к истинному чувству. Тому чувству, которое скрывается за этим впечатлением. Чувству, не искаженному поведением, которое мы приписываем ближнему.

Не всегда можно совершенно однозначно различить слова, обозначающие истинные чувства, и слова, несущие на себе отпечаток интерпретации. И снова нам поможет прояснить ситуацию наше намерение: мы хотим прокомментировать то, что делает или не делает другой, или попытаться *понять себя*.

4. Определяйте свои потребности, не проецируя их на другого

Могут ли страх, чувство вины и стыда служить средством достижения желаемого?

Когда мы были детьми, мы учились главным образом прислушиваться к потребностям папы, мамы, бабушки, младшего брата, соседки, учителя и т. д. – прислушиваться к потребностям всех, кроме самих себя. Мы также привыкли верить, что мы *практически всегда несем ответственность* за благополучие другого человека. Мы свыклись со смутным и почти неистребимым ощущением собственной виновности перед другим, но не с чувством ответственности каждого.

В то же время мы привыкли верить, что другой *практически всегда* несет ответственность за наше благополучие.

Мы свыклись со смутным и почти неистребимым ощущением о виновности одного человека перед другим, но не с чувством ответственности каждого.

Итак, часто мы ждем, чтобы кто-то позаботился о наших потребностях, тогда как мы сами не потрудились определить их либо формулируем свои запросы как требования, не говоря, в чем заключается наша потребность, либо перекладываем свои потребности на другого. Например, «Мне нужно:

чтобы ты сделал то-то и то-то;

чтобы ты изменился;

чтобы ты стал таким-то».

И если другой не реагирует так, как нам хочется, мы принимаемся критиковать, упрекать, осуждать: «Ты мог хотя бы постараться... Учитывая все, что я сделал для

тебя... Если ты будешь продолжать, я уйду или накажу тебя».

Такая формулировка ничего не сообщает нам о самих себе, так же, как ничего не сообщает о другом. Она держит нас в зависимости от действий или бездействия другого: если он делает то, что мы говорим, мы довольны, если он этого не делает, мы недовольны. Только и всего!

Часто, не умея понять свои потребности и выразить их в той манере, которая предполагает обсуждение, мы пользуемся страхом, чувством вины или стыда, чтобы добиться желаемого.

Факт осознания своей потребности помогает нам понять, что она существует – независимо от ситуации и человека, с которым мы общаемся. Последние только активируют осознание этой потребности и дают нам возможность (одну из многих) удовлетворить ее. Любой ситуации предшествуют наши потребности. Поэтому мы всегда нуждаемся в признательности и понимании, даже если в одиночестве лазаем по горам и плаваем по морю. Необязательно эта потребность активизируется в тот самый момент, тем более что одиночество может стать сознательной или бессознательной возможностью испытать признательность к себе и понять себя, в чем мы тоже очень нуждаемся. Потребность становится осязаемой, если мы вливаемся в коллектив, соединяемся с семьей, становимся членом общества.

Когда я был ребенком, моя эмоциональная потребность удовлетворялась благодаря вниманию матери и отца. Повзрослев, я также смог утолять эту эмоциональную потребность благодаря отношениям с братьями и сестрами, потом – с одноклассниками и одноклассницами, а позднее – с моей первой подругой, моими возлюбленными и друзьями.

На протяжении долгих лет эмоционального одиночества я на опыте убедился в том, что

потребность существует даже в том случае, когда она не удовлетворена. Сейчас я понимаю, что удовлетворяю ту же самую потребность, в первую очередь, благодаря моим отношениям с женой и детьми, но, в то же время я понимаю, что удовлетворяю эту потребность благодаря другим отношениям: с родственниками, друзьями, коллегами, с теми, кого я консультирую. Я также понимаю, что могу утолить эту потребность, ублажая себя любимой музыкой, гуляя по лесу, где деревья шумят листвой, с восхищением созерцая закат или приход весны. То есть я не жду от своей жены и детей, чтобы они *целиком* удовлетворяли мою эмоциональную потребность.

Такая установка имеет два преимущества. С одной стороны, я открываю в себе удивительный потенциал любви к миру, то, что Рильке^[10] описывает в своих стихах: «Все видит доброта, готовая к полету».

Я абсолютно уверен, если бы мы были готовы насладиться всей той любовью, неустанно предлагаемой нам в виде тысячи граней мира, мы стали бы гораздо спокойнее. К несчастью, как говорит Мишель Делонэ^[11], «Наш пессимизм приводит к тому, что мы видим только видимое, а наша рассеянность приводит к тому, что мы мало что замечаем».

С другой стороны, я предоставляю ближнему – в данном случае своей жене – свободу одаривать меня тем, чем она хочет меня одаривать. Она не играет роль отдушины для моей эмоциональной потребности, она – не половинка, способная утешить меня в том случае, если я воспринимаю себя как половинку, она – не источник безоговорочной материнской любви, которой мне якобы не хватает. Она остается самой собой, отдельной личностью, одновременно женщиной, супругой и матерью. Вместе мы не стремимся к ролевой игре, пусть даже идеально сыгранной, мы стремимся к

подлинным отношениям между одновременно свободными и осознающими свою ответственность людьми.

Осознание и выражение своей потребности, ее дифференциация от ожиданий по отношению к партнеру, с одной стороны, открывает перед нами возможность разнообразных решений, в числе которых может быть вмешательство партнера, но не только оно, а с другой стороны, обеспечивает свободу партнера, то есть возможность сказать: «Я понимаю твою потребность, и в то же время у меня – другая потребность. Что мы можем сделать, чтобы позаботиться о той и другой? Чтобы твоя потребность не была удовлетворена за счет моей, а моя – за счет твоей?»

Нас связывает именно та свобода, которую мы предоставляем друг другу

Чтобы проиллюстрировать тот факт, что ближний не обязан удовлетворять наши потребности, я рассказал о своих супружеских отношениях. Для этого есть две причины. Первая причина заключается в том, что я долгое время был холостяком, и эмоциональные обязательства приводили меня в состояние паники. В частности, я боялся, что мне пришлось бы удовлетворять все потребности другого человека, совершенно забыв о себе. Как только в моей любовной связи возникала «угроза» брака, я разрушал ее, впрочем, храбро оставляя подруге право самой принять решение и уйти.

Я никогда не принимал решения продолжить отношения, взяв на себя обязательства, или разорвать отношения, сняв с себя всякие обязательства. Теперь я

знаю, что мой страх свидетельствовал о следующих потребностях:

- потребности удостовериться, что я могу остаться самим собой, пребывая при этом рядом с другим человеком – не каждый по отдельности, а вдвоем;
- потребность иметь возможность продолжить путь к себе, идя в то же время навстречу другому человеку – не просто к одному или другому, но к обоим;
- потребность в эмоциональном общении, в понимании, в поддержке, которые бы исключили обязанность нести ответственность за другого человека или риск, что другой возьмет на себя ответственность за меня («материнское чувство»);
- потребность связи с женщиной, обладающей достаточной внутренней силой и самоуважением, чтобы быть независимой и ответственной, которая любила бы меня таким, каков я есть, а не таким, каким она хотела бы меня видеть, и которую я любил бы такой, какая она есть, а не такой, о которой я мечтал бы.

Я не хотел тратить свою жизнь на удовлетворение чужой эмоциональной потребности, чужой потребности в безопасности или благодарности и не хотел, чтобы другой человек был рядом со мной, чтобы удовлетворять мои потребности. То есть я очень нуждался, чтобы каждый из нас действительно распознал и проверил на опыте эти самые потребности (в привязанности, безопасности, благодарности) и удостоверился, что не только партнер может их удовлетворить. Чтобы взять на себя ответственность, мне были необходимы свобода пространства и доверие,

и сегодня я с упоением наслаждаюсь взаимопониманием со своей женой. Теперь я знаю, что свобода, которую мы предоставляем друг другу, связывает нас еще крепче.

Вторая причина, из-за которой я завел разговор о своих супружеских отношениях, заключается в том, что на сеансах психотерапевтического сопровождения я наблюдаю как за одинокими людьми, так и за парами, испытывающими трудности и задающимися вот такими вопросами: «Я мешаю себе жить ради того, чтобы он мог жить...», «Ради того, чтобы она не боялась, не чувствовала себя покинутой...», «Я запретила себе быть самой собой (впрочем, я даже не знала, что можно быть самой собой) ради того, чтобы успокоить его», «Я вынуждена вести домашнее хозяйство, заботиться о семье, работе и своем положении...», «Я так боялся за ее реакцию, ее спокойствие, ее потребность в признательности...», «Я дышал на нее, я задыхался из-за нее»^[12], «Я не осмеливаюсь быть самой собой даже в любовной связи, я реагирую так, как он хотел бы (или как мне кажется, что он хотел бы), либо я держусь подальше и остаюсь в одиночестве».

Эти сложности в отношениях можно было бы свести к одному вопросу, который все больше и больше олицетворяет фундаментальные смыслы человеческой жизни: как остаться самим собой, оставаясь при этом рядом с другим, как быть рядом с другим, не переставая быть самим собой?

Как остаться самим собой, пребывая рядом с другими? Как быть рядом с другими, не переставая оставаться самим собой?

Этот вопрос часто предполагает насилие – я вынуждаю другого делать то, что я хочу, или быть тем,

кем я хочу, потому что я позволяю себе попасть в ловушку черно-белого мышления. Вспомните о четырех категориях, которые я приводил в первой главе и которые, по моим наблюдениям, порождают насилие: суждения, ярлыки, категории; предрассудки, априорные суждения, стереотипы; черно-белое мышление: либо/либо, или/или; речь, снимающая ответственность.

Вот, на мой взгляд, наиболее распространенная иллюстрация насилия в ловушке черно-белого мышления: трагическое заблуждение о том, что для заботы о других следует отречься от себя. Это приводит к двум последствиям:

1. Если мы занимаемся собой, это значит, что мы отстраняемся от других. Это приводит к отравлению души чувством вины, потому что «Мы всегда мало делаем для других», даже если наши силы иссякли. И, как только мы устраиваем себе маленькую передышку (несколько минут поваляться утром в постели, побездельничать несколько дней во время отпуска), нас начинают мучить угрызения совести.

2. Если, несмотря на чувство вины, у нас возникает желание заняться собой, мы думаем, что должны отдалиться от других, что приводит к многочисленным разрывам, разлукам, разводам, бегствам и изоляции, так как «мне не удастся остаться самим собой, находясь одновременно рядом с другим человеком, следовательно, я отдаляюсь от себя».

Как будто мы можем как следует заботиться о ближних, если не способны как следует позаботиться о себе; как будто мы можем как следует прислушиваться к потребностям других, если ни минуты не можем прислушаться к своим потребностям и понять их; как будто мы можем со всем уважением и благожелательностью относиться к другому, считаясь со всем многообразием его личности, если не

переносим собственных противоречий. Идя навстречу другому, мы не должны терять дорогу к себе.

Расстаемся с черно-белым мышлением

Итак, я предлагаю вам забыть о черно-белом мышлении, примером которого служат слова «или/или», чтобы освоить комплементарное – взаимодополняющее – мышление, примером которого служит повторяющийся союз «и»: «Я нуждаюсь и в отношениях с другим человеком, и в отношениях с самим собой» – не в отношениях с тем *или* другим, а в отношениях с тем и другим.

Чтобы избежать насилия черно-белого мышления, которое удерживает нас в изоляции, нам крайне необходимо знать собственные потребности и осознавать их значимость относительно друг друга, определять приоритеты таким образом, чтобы лучше понимать потребности другого, принимать его приоритеты и постепенно развивать гибкость, обсуждая с ним эти темы. Пока мы не осознаем своих потребностей, нам сложно обсуждать их с другим человеком, поэтому мы начинаем навязывать свои решения, подчиняться решениям других либо соглашаться на всякого рода компромиссы между двумя крайностями – господством и подчинением.

Например, мы можем находиться в следующих отношениях с окружающими:

- соблазн: полувласть над ближним, полузависимость от его оценки;
- аргументация: кто виноват, кто прав, за кем последнее слово;
- сравнение: кто лучше или кто сделал лучше, кто хуже или кто сделал хуже; я делегирую другим право определять, что

хорошо или плохо; или я решаю, что хорошо и что плохо; я подчиняю другого своему образу жизни или образу действий, либо я подчиняюсь образу жизни и действий другого;

- расчет: он или она имеет больше или меньше, чем я; я получаю, зарабатываю больше или меньше; я делаю больше или меньше, чем ты; ты делаешь больше или меньше, чем я, и т. д.

Какими бы ни были эти отношения, мы все еще не ощущаем свободы и ответственности, мы по-прежнему зависимы. Наши действия определяются не только *желанием* отдавать, способствовать, разделять, но и страхом не иметь, потерять, заблудиться.

Поэтому мне все чаще и чаще кажется, что свобода и ответственность в человеческих отношениях, начиная с отношения к самому себе, предполагают верное понимание наших потребностей.

Потребность - это не влечение и не желание

Здесь возникает новое ключевое отличие. Потребность - не желание, не охота, не сиюминутное влечение. Мы часто загоняем себя в ловушку, принимая охоту или желание за базовую потребность. То есть речь идет о важной дифференциации, объясняющейся двумя причинами (это хорошо видно на примере супругов Адрианы и Тьерри - см. Первую главу).

Первая причина: выбраться из ловушки. Когда муж принимает свое желание пойти в ресторан за одну из базовых потребностей, он загоняет себя в ловушку. Он, а не жена. Также, когда жена принимает свое желание остаться дома и посмотреть фильм за одну из базовых потребностей, именно она загоняет себя в ловушку. Она, а не муж. Когда муж говорит жене: «Ты не

понимаешь моих потребностей», в сущности, он может бросить этот упрек себе. Когда жена говорит мужу: «Это ты не понимаешь моих потребностей», она может бросить этот упрек себе.

Вечер не пропадет даром, а семейные отношения наладятся только в том случае, если каждый из них решит *сам пройти* хотя бы половину того пути, который, по его мнению, должен совершить другой. В результате чего их общение могло бы принять следующий оборот.

- Муж сигнализирует жене о своей потребности, не навязывая ее (запрос подлежит обсуждению).
- Жена прислушивается к потребности мужа, не чувствуя себя обязанной согласиться с ней.
- Жена заявляет о своей потребности мужу, не навязывая ее (запрос подлежит обсуждению).
- Муж прислушивается к потребности жены, не чувствуя себя обязанным согласиться с ней.

Свободное выражение своего запроса и прием запроса другого человека позволяет без принуждения или сопротивления искать путь к решению, которое удовлетворит обоих.

Вторая причина в том, чтобы стать креативнее. Пока супруги безнадежно цепляются за свое желание проверить потребность, предшествующую их желанию, найденное решение (ресторан или просмотр видеофильма) не будет столь удовлетворительным, как то, к которому они пришли бы, ведя диалог с позиций ненасильственного общения. Согласованное решение отправиться к озеру на пикник оказывается более свежим и приятным, чем два первых предложения.

Именно обсуждение позволяет придумывать самые творческие решения.

Однако не стоит витать в облаках. Будем реалистами: нередко бывает так, что решение не удовлетворяет обоих на сто процентов. Ежедневно наблюдая разницу в чувствительности, характерах, ритмах жизни, ожиданиях, приоритетах, чувстве юмора (и в ироничном отношении к себе) и желании придать смысл происходящему, я не верю, что стоит мечтать о решениях, которые всегда и полностью учитывали бы потребности каждого. Однако опыт учит меня, что степень внимания и уважения при ненасильственном общении такова, что найденное решение укрепляет отношения между людьми, а не наоборот!

Прежде всего - общение! Материальные интересы - потом

Как часто качество наших отношений кажется нам второстепенным по сравнению с конкретными проблемами: сначала решить материальные и организационные вопросы, потом попытаться договориться, если останется время...

Как и многие дети я, сам того не зная, страдал от приоритета, который взрослые отдавали материальной сфере: «Да-да, сейчас, мне еще нужно убрать постельное белье», «Нет, не теперь, я делаю уборку», «Но ты же прекрасно видишь, что я занят!», «У меня сейчас много работы и нет времени, поговорим об этом позднее», «Скорее, скорее, я спешу».

Я не помню, чтобы моя мать больше трех минут в неделю сидела в кресле. Это было в воскресенье перед обедом. Она сидела на краешке кресла (не имея возможности устроиться поудобнее), держа в руках рюмочку с аперитивом, и говорила: «Как приятно

присесть на минутку». И хоп – не проходило и четырех минут, как она уже опять бежала на кухню, чтобы накрывать на стол! Сразу после обеда нужно было быстро убрать со стола и быстро бежать заниматься еще кучей дел... Если мне хотелось хотя бы минутку просто побыть с ней, приходилось хитрить: помогать ей складывать белье, убираться на кухне, наводить порядок в комнате, в лучшем случае можно было воспользоваться поездкой в машине. Тогда между нами – как дополнение к деятельности – возникало общение.

Мысленно возвращаясь к этой лихорадочной гонке, я отмечаю, что научился делать дела гораздо лучше, чем просто общаться. И, естественно, я продолжаю этот экстремизм: мой ежедневник скоро взорвется!

Приоритет, отдаваемый организационным вопросам в ущерб отношениям, бросился мне в глаза тогда, когда мы с Валери готовились к свадьбе, которая должна была состояться в Голландии. За несколько дней до знаменательного события я находился в Бельгии. Она звонила мне из Голландии, чтобы оговорить какие-то срочные вопросы, именно организационные, а я в этот момент ехал в машине с одной встречи на другую. Я слегка нервничал, что еще не доехал; мне казалось, что меня не понимают, и я опасался, что какой-то важный для меня пункт программы празднества будет невозможно выполнить. Я ответил суше, чем мне хотелось бы, и нервно оборвал разговор. В то же мгновение я заметил, что воспроизвожу привычный сценарий: я позволил материальному возобладать над нашими отношениями. Вдруг приоритет был отдан организации празднества, а не качеству моих отношений с невестой!

Я тут же перезвонил ей и сказал, что сам одновременно удивлен и огорчен своей реакцией **(Чувство)**, что мне, с одной стороны, хотелось бы выслушать то, что ее заботит **(Первая**

потребность), а с другой стороны, отдать приоритет качеству нашего взаимопонимания, а не материальным вопросам (**Вторая потребность**), и я предложил ей вечером, не спеша, обсудить волновавшие ее моменты (**Конкретный запрос**).

Вернемся к ситуации, когда мне хотелось, чтобы мать хотя бы на минутку прислушалась ко мне. Если бы у нас с матерью были бы какие-то элементарные понятия об осознанном и ненасильственном общении, мы смогли, к примеру, разговаривать следующим образом^[13]:

– Мама, мне нужно, чтобы ты чуть-чуть обратила на меня внимание и выслушала меня (**Потребность**), не согласишься ли ты посидеть со мной минут пять (**Запрос**)?

– Я тронута тем, что ты хочешь поговорить со мной (**Чувство**), так как мне необходимо прислушиваться ко всем своим детям (**Потребность**), и в то же время я обеспокоена (**Чувство**), потому что до конца дня у меня еще много неоконченных дел (**Потребность**). Не хотел бы ты поговорить со мной и заодно помочь мне?

– Мне доставляет настоящее удовольствие (**Чувство**) слышать, что ты нуждаешься в том, чтобы выслушать каждого из своих детей, это меня успокаивает (**Потребность** в эмоциональной безопасности). В то же время, слыша твое предложение (**Наблюдение**), я не уверен (**Чувство**), что ты действительно готова услышать меня, если ты занята чем-то другим (**Потребность** в безраздельном внимании). Нужно ли мне заверить тебя, что если я прошу у тебя пять минут, это именно пять минут, а не полчаса, и у тебя останется время сделать то, что ты хочешь?

– Да, я нуждаюсь в уверенности, что я укладываюсь в график, чтобы закончить свои дела (**Потребность**). Я признательна тебе за заботу о моем времени, сейчас закончу вот это и уделю тебе пять минут, ты не против?

– Я не против, спасибо тебе.

Комментарий

1. Попав в ловушку черно-белого мышления, моя мать говорила мне: «У меня нет времени» или, точнее: «Вас пятеро (подразумевая – пятеро детей), а у меня нет времени (подразумевая – выслушивать каждого из вас)». Я твердо уверен, что она с удовольствием сказала бы, как в моем примере: «Мне необходимо прислушиваться к каждому из моих детей, и в то же время я должна следить, чтобы в доме все шло как по маслу, и я не знаю, как сочетать две эти потребности».

Но весьма трудно определить разные потребности, если на карту поставлено несколько из них и в том числе те, способа удовлетворить которые мы не знаем. И моя мама говорила только о той потребности, которая казалась ей тогда наиболее настоятельной или наиболее очевидной, не называя других.

2. Позаботившись о том, чтобы распознать и назвать разные, находящиеся под угрозой или под ударом потребности, вы проясните ситуацию, даже если в ближайшем будущем ни одно решение не кажется вам приемлемым. Почему?

Во-первых, потому, что это дает возможность *осознанно* управлять собой. Вы даете себе возможность переопределить приоритеты, чтобы быть готовым к необходимым изменениям. Пока я не уясню, каковы мои потребности, я рискую, очертя голову, последовать той модели поведения, которая, возможно, удовлетворит одну из них, но оставит в стороне другие.

Риск заключается в отсутствии гибкости в жизни и в конечном счете в бесчувственности.

Взрослеть – значит давать себе возможность переопределять свои приоритеты.

Во-вторых, распознавая свои потребности, вы проясняете ситуацию. Раскрепостив разум, вы получаете возможность найти решения там, где не было никаких шансов, пока потребность не была определена. Выше я уже говорил о творческом подходе.

В моем примере, когда моя мать была не в силах распознать свои материальные потребности (порядок, эффективное ведение домашнего хозяйства), не говоря уже о потребности с вниманием выслушать каждого из своих детей, шансы найти время на то, чтобы прислушаться к каждому, намного меньше, чем тогда, когда она понимает, что разрывается между двумя потребностями – материальной и потребностью выслушать детей. В последнем случае, даже если она не видит немедленного и абсолютно удовлетворительного решения, она *дает шанс* этой потребности. Можно, по крайней мере, поговорить о ней и заметить, что для того, чтобы выслушать, требуются не обязательно часы, а всего несколько минут, уделенных лично каждому ребенку.

В-третьих, важно прояснить свои потребности потому, что даже если в ближайшем будущем существует только одно возможное решение, осознание этого позволяет жить какой-то частице нашей души, пусть даже едва теплясь.

Я часто наблюдаю, что многие родители заглушают свои артистические или творческие склонности: «У меня нет для этого времени, дети, супруг, семья – на первом месте». Подобные жесткие приоритеты способствуют тому, что мы зарываем свой талант в землю. Главное – это позволить своей потребности существовать внутри

нас, принять ее, принимая также временную невозможность ее удовлетворить.

Поэтому, вместо того чтобы заглушать свою потребность установкой, о которой я говорил выше («У меня нет времени...»), лучше сразу принять ее, чтобы одновременно дать ей жизнь и «поставить на ней крест»: «Мне очень хотелось бы развить свой артистический талант или поддержать в себе творческий порыв, и в то же время сейчас я прежде всего хочу отдавать свои силы детям и мужу, моей семье».

Позволить существовать всем частицам нашей души, а не подавлять одну из них – значит начать жить. Если мы подавляем частицу самих себя, не принимая ее, мы сохраняем в себе эту забитую до смерти частицу, на которой мы не поставили крест, поскольку не позволили ей жить. Тогда эта забитая до смерти частица всей своей тяжестью давит на живые частицы нашей души и губит нашу энергию.

Два ключевых выражения

1. «Сейчас».

В приведенной выше фразе («И в то же время сейчас я прежде всего хочу отдавать свои силы детям и мужу, моей семье») именно понятие «сейчас» дает возможность вздохнуть спокойно.

Мы поддерживаем в себе осознание, что все всегда находится в движении. Мы держим дверь открытой для нашего таланта, для которого мы позднее сможем найти место.

Подумайте, например, о чем-нибудь, чего вы сейчас делать не умеете, и скажите себе: «Я ничего не понимаю в информатике, я не умею петь, я не способен выступать публично», потом спросите себя, какую

жизненную силу вы ощущаете внутри себя. Теперь просто добавьте «сейчас»: «Сейчас я ничего не понимаю в информатике. Сейчас я не умею петь. Сейчас я не способен выступать публично». Какую жизненную силу ощущаете вы внутри себя?

Мы можем выбирать те формы речи и сознания, которые блокируют нас, или те, которые раскрывают нас.

2. «И в то же время», а не «Но».

Противоречия нет, есть две сопутствующие друг другу потребности, одну из которых можно удовлетворить, а другую – нет. Употребление слова «но» разделяет сознание, уничтожая или сокращая первое предложение. Употребления выражения «и в то же время» дает надежду в перспективе удовлетворить обе потребности. Возьмите любую фразу, когда вы, к примеру, собирались сказать: «Я с тобой согласен, потому что... но...» Замените «но» на «и в то же время» и спросите себя: разве не меняется ваше восприятие?

Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении

Один мой друг, банкир, который проходил у меня курс обучения, через несколько недель сказал мне, как трудно ему было раньше, когда он возвращался с работы в восемь часов вечера, уделять внимание детям.

– Мне просто хотелось побездельничать, полистать газету или посмотреть телевизор, но у меня не было сил выносить натиск моих троих детей. Между тем я хочу ежедневно общаться с ними понемногу, и я стараюсь поиграть с ними, но чувствую, что не готов и быстро выхожу из себя.

Я переформулировал ситуацию, чтобы проверить, хорошо ли я понял ее, и дать нам возможность

идентифицировать затронутые потребности.

– Не чувствуешь ли ты, что разрываешься между той частью себя, которая нуждается в отдыхе и спокойствии, и той частью, которую трогает порыв детей и которой хотелось бы найти силы поддержать их порыв?

– Совершенно верно. Мне необходимо время для себя, но у меня не получается. И каждый вечер, когда я выхожу у дома из машины, я чувствую одно и то же напряжение, которое изнуряет меня.

– Предлагаю тебе, прежде чем выйти из машины, просто уделить себе три минуты или хотя бы минуту, чтобы прислушаться к своим потребностям и принять разные части самого себя. С одной стороны, потребности в покое, расслаблении и личном времени, с другой стороны, потребности заняться детьми. Просто дай себе время проговорить это про себя или даже вслух, чтобы все прояснить в душе: «Мне так хотелось бы завалиться на диван с газетой или посмотреть телевизор, и ничего другого. После такого стрессоопасного дня мне нужно просто полежать и отдохнуть». Не спеша насладись тем приятным самочувствием, появляющимся от такой перспективы, чтобы лучше подготовиться к приему другой части твоей души, которая говорит: «И в то же время мне нужно приласкать детей, побыть с ними». Потом просто иди домой.

По прошествии нескольких дней мой друг позвонил мне и поблагодарил меня:

– Я не мог поверить, что твое предложение поможет мне. И я с удивлением отмечаю, как приятно мне осознавать то, что наполняет меня, не вынуждая одну часть подавлять другую. Раньше я чувствовал себя так, словно одна часть меня оставалась в машине. В последнее время по вечерам я ощущаю, что возвращаюсь домой весь целиком.

На многодневном семинаре один воспитатель, который работает в центре для детей, попавших в сложную жизненную ситуацию, сказал мне, что устал быть вечным «простофилей». Ему регулярно, без предварительного предупреждения приходится замещать коллег, у которых возникает какая-нибудь проблема.

– Именно мне всегда звонят в последнюю минуту. Особенно если нужно вести группу вечером в бассейн, потому что знают, что я никогда не отказываю. Я, разумеется, иду, ведь нужно же, чтобы детей сопровождал кто-то из взрослых. И если я не пойду, вечер, которым они так дорожат, пойдет насмарку. Но на самом деле у меня не слишком много свободного времени, я злюсь весь вечер, и малышня быстро выводит меня из себя. В сущности, они расплачиваются за мое плохое настроение.

– Не раздражаешься ли ты потому, что какая-то часть тебя устала **(Ч)** оттого, что к тебе постоянно обращаются за помощью, и она хотела бы ответить «нет», так как у тебя свои планы на этот вечер? И другие коллеги тоже могли бы выкроить время **(П)**? И потому что другую часть тебя действительно волнует **(Ч)**мысль, что вечер, которым дети так дорожат, будет испорчен **(П)**?

– Да, я разрываюсь и поэтому мысленно нахожусь в другом месте.

– Что ты чувствуешь, если прислушиваешься к своим разным потребностям: потребности распределения обязанностей между коллегами, потребности уважения к твоему свободному времени и личной жизни, а также потребности по возможности способствовать благополучию детей, которыми ты занимаешься?

– Я растроган, потому что осознаю, что, соглашаясь на замену, я выбираю приоритетную потребность:

помощь детям. Но я вполне мог бы однажды сделать и другой выбор.

- Предлагаю в следующий раз, когда тебя об этом попросят, не спеша, прислушаться к своим разным потребностям так, чтобы настроиться на то, что ты решишь сделать.

Через неделю он рассказал мне, что снова согласился подменить коллегу и отвести детей в бассейн:

- Я, не торопясь, прислушался к себе, как ты предложил мне. В моем сознании явно перевесили интересы детей, и я с радостью пошел с ними. Даже если дома у меня осталась куча дел, которыми я собирался заняться в тот вечер, я с удовольствием отложил их и чувствовал себя совершенно готовым к общению с детьми.

Я много раз задумывался над тем, как происходит осознание этого смысла. Мне кажется, что чаще всего мы не разбираемся в своих потребностях и руководствуемся привычкой или долгом, «потому что так надо... у меня нет выбора», и скоро наш партнер или дело, которым мы занимаемся, воспринимается нами, как *помеха* быть самими собой. Кроме того, партнеру приходится расплачиваться. Открыто или скрытно запускается процесс насилия. Если мы не спеша разберемся в себе, то дадим себе возможность полностью отдаваться тому, что мы делаем.

Выбираем, ничего не отвергая и не отрекаясь от того, что живет в нас.

Распознать свою потребность в отдыхе, в необходимости уделить себе немного времени, в том, чтобы провести вечер по своему разумению и т. п., не значит во что бы то ни стало удовлетворить эту потребность. Мы просто хотим *осознать* ее, чтобы не отвергать то, что живет в нашей душе, и не отрекаться от него. Именно ценой подобного осознания можно

сделать верный выбор, которому мы отдаем всю свою жизненную силу, а не только от десяти до пятнадцати процентов самого себя.

По поводу наших потребностей

В конце книги вы найдете перечень потребностей. Он, как и перечень чувств, далеко не исчерпывающий. Это результат наблюдений за потребностями, которые я обычно прорабатываю во время семинаров и встреч. Я просто предлагаю вам с ним ознакомиться. В нем сначала указаны физиологические потребности (в еде, воде, сне), затем потребности индивидуального или личностного порядка (в смысле, в пространстве, самоидентификации, независимости, развитии), потом потребности социального порядка (участие, признательность, жертвенность, приятие) и, наконец, потребности духовного (смысл, любовь, доверие, доброта, радость) и жизнеутверждающего порядка (благодарность, общение, скорбь).

5. Формулируем конкретный, реалистичный, позитивный и обсуждаемый запрос

Даже если некоторые из наших потребностей больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении, все-таки часто нам хочется, чтобы они были удовлетворены. Довольствуясь осознанием своих потребностей, не зная, что конкретно сделать с ними, мы рискуем погрузиться в виртуальный мир, пуститься в своего рода ненасытный поиск: «Я нуждаюсь в любви, я нуждаюсь в признательности, в понимании, но ничего не предпринимаю, чтобы получить это. Я жду, чтобы «кто-то» обо мне позаботился».

Воплощаем свою потребность в жизнь здесь и сейчас

Вот преимущества, вытекающие из формулировки запроса или предложения конкретного, реалистичного, позитивного и обсуждаемого действия.

1. Запрос должен быть конкретным.

Мы всю жизнь можем витать в облаках, среди замечательных идей и концепций; если так, то мы рискуем никогда не столкнуться с реальностью, никогда до конца не реализоваться здесь и сейчас. Лично я довольно долго страдал синдромом Питера Пена^[14], который я свожу к следующему: «Меня устраивает реальность, когда я смотрю на нее через оконное стекло. Я боюсь выйти наружу, боюсь провала, несовершенства, тени. Я откладываю свой выбор на более поздний срок».

Выбрав привычный путь, я продолжал мечтать о том, что возможно все. И долгое время мне хотелось, чтобы все двери оставались открытыми для меня, хотя я не входил ни в одну из них. Так было до тех пор, пока я не осознал, что в каждый отдельно взятый момент нам дается только одна «возможность».

Именно запрос дает «возможность» потребности, не позволяя ей оставаться за окном. Он дает ей шанс воплотиться в жизнь. В процессе психотерапевтического сопровождения я наблюдаю, что трудность перехода к запросу или конкретному действию связана с тем, что нам сложно предоставить себе право на жизнь и воплощение своих потребностей независимо от ожиданий и оценки другого человека.

Я вспоминаю об одном шестидесятилетнем мужчине, который пришел ко мне на консультацию, будучи озабоченным дележом наследства со своими сестрами. Он довольно быстро прояснил свою потребность в справедливости, но, когда я спросил, как «конкретно» он представляет дележ наследства, ему не удалось найти практического способа его распределения. Он постоянно возвращался к своим требованиям и своей потребности: «Нужно, чтобы все было по справедливости, то, что мне предлагают – несправедливо». Но не формулировал никакого предложения. Поэтому сестры в конце концов разозлились на него, а это не способствовало согласию!

Ему действительно было сложно конкретно изложить свой запрос, потому что определить – значит *завершить*, смириться с тем, что все кончено. Эта фраза поразила его в самое сердце: сама мысль о том, чтобы определить конкретные пределы, точную меру его поиска справедливости, возмущала его. По разным причинам, которые мы рассмотрели, его потребность в справедливости никогда не была удовлетворена. Он всегда сравнивал и в каждом

предложении видел неприемлемый предел для своих неутолимых желаний.

На самом деле за потребностью в справедливости скрывались остававшиеся неудовлетворенными потребности в признательности, самоутверждении и уважении. И, прорабатывая конкретный и практический характер запроса, мы работали над интеграцией в реальность – путем приятия конечности.

2. Запрос должен быть реалистичным.

Он должен считаться с *существующей* реальностью, а не с той реальностью, которой я боюсь, и не той, о которой я мечтаю. Люди, испытывающие какую-либо потребность, например, потребность в перемене, часто нацеливаются на такую радикальную перемену, что тем самым обеспечивают себе причину никогда не меняться: «Это слишком трудно, это слишком тяжело, это затрагивает массу других вещей, это касается слишком многих людей или аспектов моей жизни, поэтому я не буду ничего менять!»

Вот почему так важно сказать самому себе или партнеру: «Какую малость я могу сказать или сделать, чтобы приблизиться к желаемой перемене, которая поможет удовлетворить осознанную потребность».

Начнем с самой малости – с того, на что мы способны, и перемены не заставят себя ждать.

Не что-то серьезное, а пустяк, не самое трудное, а самое приятное. Такой вопрос часто удивляет, потому что наш привыкший к достижениям и натренированный на результат разум стремится к трудной задаче, которая ему под стать. Как будто реальность не соткана из мелочей, переплетающихся с другими мелочами, которые, в свою очередь, переплетаются с новыми мелочами... Все вместе они способны вершить великие дела.

Этот скромный и *реалистичный* аспект запроса вызывает сомнения в наше время, когда всем управляет

автоматика: телефонами, телевизорами, электробытовой техникой, машинами, компьютерами. Мы одним щелчком переключаемся с одного зрелища на другое, с одной программы на другую, с одного собеседника на другого, с одной скорости на другую! Для нас так непривычно мириться с умеренностью, медлительностью живого процесса, что многие находят такое поведение неестественным. И все же!

Одна женщина, крайне измученная трауром по своему мужу, попросила меня о психотерапевтическом сопровождении. После нескольких бесед она поняла, что главным чувством, которое владело ею, является страх, и он указывал на потребность доверять себе. Заметив это, она удивилась и сказала: «Я никогда не думала о доверии себе, таких слов не было в моей голове. Я всегда доверяла родителям, потом – мужу, семье. Теперь я думаю, что действительно испытываю эту потребность, но в мои годы мне никогда этого не сделать».

Я предложил ей конкретное действие: устранить самосаботаж, являющийся результатом негативных установок и туманных соображений в духе: «В мои годы мне никогда этого не сделать», и просто сформулировать вслух свою потребность, чтобы дать ей право на жизнь. Она неуверенно повторила: «Я нуждаюсь в том, чтобы доверять себе. Я нуждаюсь в том, чтобы доверять себе». Помолчав, я сказал ей: «Предлагаю вам в ближайшие дни просто свыкнуться с этой потребностью, не заботясь о результате. Просто обращайтесь внимание на нее и не ищите решения. Пусть она найдет отклик в вашей душе».

На следующем сеансе, через неделю, она начала так: «Я вам так благодарна за то, что вы предложили мне просто свыкнуться с потребностью доверять самой себе. Вы не представляете, какое впечатление произвело на меня, что мне не нужно ничего «делать»,

не нужно ни к чему стремиться, а просто впустить в себя то, что должно было существовать во мне. Я почувствовала, что стала доверять себе. Ощущение еще очень хрупкое, но что-то уже изменилось. И то, что я могу в будущем больше рассчитывать на себя, очень успокаивает».

По прошествии нескольких недель она начала вполне конкретным образом менять свою жизнь. В данном случае законы реальности работали очень просто: сначала согласиться с самим понятием потребности. Решения не заставят себя ждать.

3. Запрос должен быть позитивным.

Представьте, что вы слушаете музыку, пока ваш муж работает в кабинете. Он подходит к вам и говорит: «Я работаю, пожалуйста, выключи музыку». Что вы чувствуете? А теперь, если он скажет вам: «Мне необходимо спокойно поработать часок. Не могла бы ты послушать музыку через час или продолжать слушать ее в другой комнате?» Как вы будете себя чувствовать?

Занимаясь с группой, я нередко слышу: «Я предпочитаю второй вариант». Почему? «Потому что мне не нравится, когда мне мешают чем-то заниматься. Во втором случае мне делают предложение продолжить свои занятия позже или в другом месте, это приятнее, чем принуждение прекратить». Конечно, мы не любим, когда нам приказывают. Мы все довольно часто слышали: «Не вертись, не шуми, не играй и т. п.» Нам не нравится, когда нам мешают что-то делать, нам больше нравится, когда нам предлагают что-то сделать.

Это тонкости, скажете вы. Безусловно, и именно в этом тонкая сущность общения, о котором я говорю: избегать в своей речи и своем сознании того, что разделяет, сравнивает, тормозит, замыкает, оказывает сопротивление, загоняет в угол, затрудняет; и потворствовать тому, что раскрывает, объединяет, соединяет, помогает, предлагает, стимулирует,

облегчает. Заметьте, у меня сохранились старые привычки: вначале моей книги я призываю прекратить любезничать, а уже потом предлагаю стать искренними.

4. Запрос предполагает обсуждение.

Какой толк стараться отмечать факты так, чтобы собеседник не заметил в ваших словах ни осуждения, ни упрека (см. выше пример матери и ребенка: «Когда я вижу твою обувь на лестнице, а портфель – на диване...»), или в том, чтобы следить за выражением своих чувств, не допуская интерпретации или суждения («Мне грустно, я в отчаянии...»), или в том, чтобы проверять, насколько адекватно вы идентифицируете свою потребность, не перекладывая ее на другого («Я нуждаюсь в порядке и уважении к своему труду...»), если на стадии запроса вы перейдете к безусловному требованию: «А теперь иди и сейчас же убери все это!»

Создаем возможность для контакта

Именно обсуждаемый характер запроса создает возможность взаимопонимания. Это происходит примерно так: если мы не формулируем запрос, мы как будто отказываем ему в праве на существование. Наша потребность остается виртуальной, не воплощенной в жизнь. С другой стороны, если мы формулируем одни приказы или требования, то поступаем так, словно лишаем другого права на жизнь.

Способность формулировать подлежащий обсуждению запрос и, следовательно, создание реальной возможности для контакта, непосредственно связаны с нашей уверенностью и внутренней силой, с самосознанием. Это предполагает глубокое понимание того, что мы способны смириться с несогласием со стороны собеседника, не боясь, что нам придется

отступить от себя. Я говорю «глубокое», поскольку часто мы понимаем это умом, но не осознаем на эмоциональном уровне. В этом случае наше отношение к тому, что не совпадает с нашим мнением, остается весьма зыбким, и мы не склонны окончательно принять это.

Практикуя методику ненасильственного общения, мы приобретаем уверенность, что другой откажется от своей потребности не оттого, что мы выразили свою потребность и свой запрос. Мы также приобретаем уверенность, что нам приходится отказываться от своей потребности в пользу другого не потому, что мы дали ему возможность выразить свою, отличную от нашей потребность. Мы знаем, что попытаемся вместе найти решение, удовлетворяющее обе стороны, или, по крайней мере, договориться о том, в чем не согласны.

Мы также знаем, и это главное, что наше душевное благополучие определяется не принятым решением, а теплотой нашего общения, ставшего возможным благодаря поиску решения.

Глава 3. Учимся осознавать, что действительно переживает другой

*Говорить – так договаривать, а не
договаривать – так и не говорить.*

Народная поговорка

1. Общение – это отправка и прием сообщений

Всё говорим друг другу и всё слушаем

Общение предполагает высказывание и предоставление возможности высказаться другому человеку. И если каждый высказался, считается, что общение состоялось. Но сколько людей, жалуясь на сложные взаимоотношения, говорят: «Мы много общаемся с мужем или с детьми, мы всё говорим друг другу... Не понимаю, почему не можем поладить».

Мы все говорим друг другу! Да, но все ли мы *слушаем*?

Часто проблема именно в этом: мы не слышим друг друга, потому что не слушаем друг друга. В этом смысле название книги Жака Саломе звучит очень красноречиво – «Если бы я слушал себя, я бы себя слышал»^[15]. В семье, в школе или путем наблюдения за другими людьми мы учимся хотя бы отчасти выражать свои мысли, но нам редко удается научиться слушать, просто слушать, ничего не делая и ничего не говоря.

Тем, кто приходит и заявляет: «Я прекрасно общаюсь со своим супругом, с детьми...», нелегко осознать, что они легко могут сказать все, что угодно, если говорят о том, что у них на душе, или читают другому мораль или дают советы. Но с меньшей легкостью они могут просто выслушать – если вообще способны слышать – то, что на душе у другого, как чувствует, в чем заключаются его потребности, и, в свою очередь, не судя, выразить свои чувства и свои потребности.

Общаться – значит высказываться и слушать; самовыражаться и позволить самовыражаться другому; слушать себя, слушать собеседника и убеждаться в том, что мы внимательно слушаем друг друга. Многие сложности в отношениях между людьми происходят из-за того, что мы не утруждаемся убедиться, что действительно слышим собеседника и что он действительно слышит нас. Повторяя и при необходимости переформулируя сказанное другим, мы получаем возможность проверить, правильно ли мы его поняли. Также, побуждая другого повторить или переформулировать сказанное нами, мы получаем возможность проверить, правильно ли он нас понял.

Представим общение между людьми в виде графика.



Обмен сообщениями включает в себя два аспекта: передачу и прием. Поскольку мы научились быть

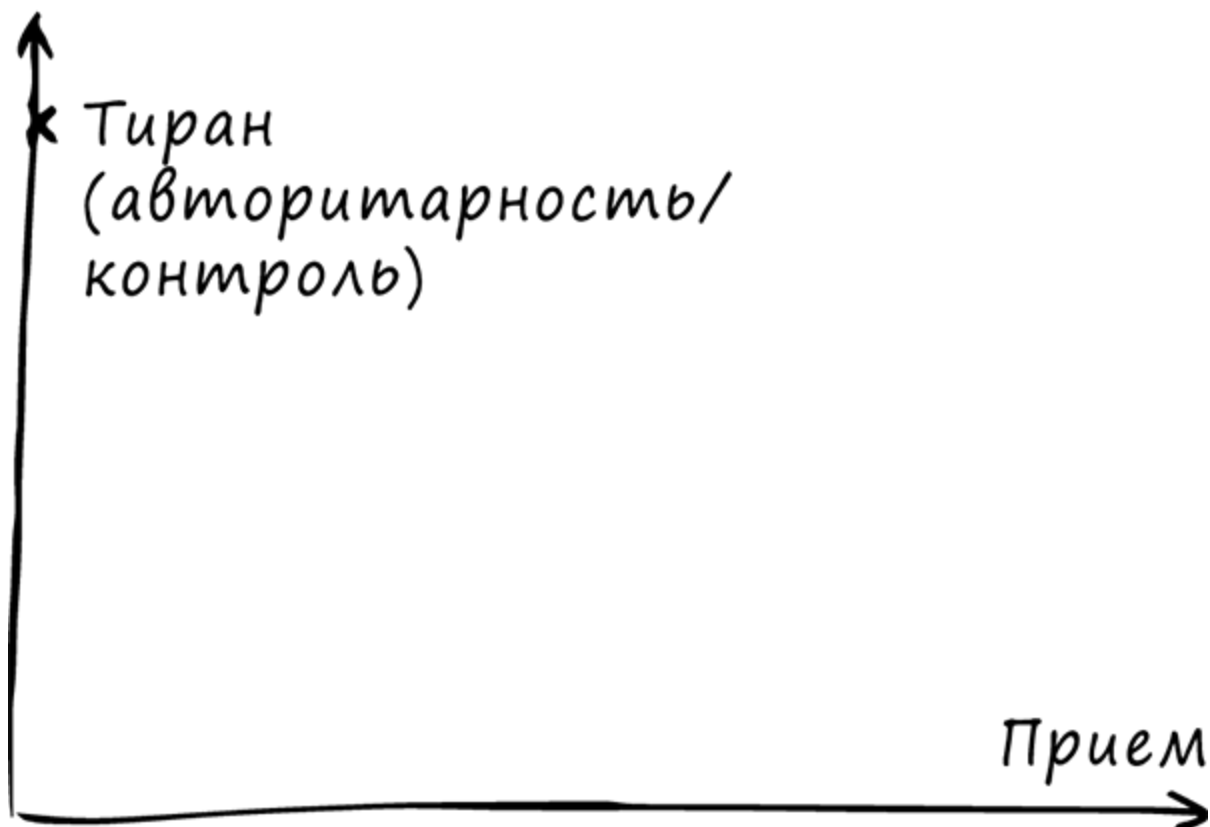
послушными мальчиками или девочками, которые не слишком шумят, не беспокоят, не занимают слишком много места, не «досаждают другим своими маленькими проблемами», мы иногда высказываемся, но не слишком часто, дабы не вызывать критики, дабы не подставлять себя под удар, не показывать, до какой степени мы чувствительны и деликатны. На графике мы помещаем себя слева внизу.

А если речь идет о том, чтобы выслушать другого – поскольку мы научены прислушиваться к потребностям всех окружающих, за исключением своих собственных, и играть роль сердобольного человека, чтобы удовлетворять потребности всех окружающих, исключая свои собственные, – мы думаем: «Я готов тебя немного послушать, но не слишком долго. Потому что мне действует на нервы то, что я всегда выслушиваю других, а ведь у меня есть дела поважнее». На графике наша способность к приему сообщения собеседника часто также будет занимать позицию в зоне слева внизу.

Кроме того, случаются крайности. Время от времени мы вообще теряем способность выслушать ближнего, и тогда мы навязываем ему исключительно собственную точку зрения. Мы выражаем себя, но внезапно забываем о кнопке «Прием». В самом остром случае мы ведем себя как тираны, деспоты. Мы навязываем свою потребность, не прислушиваясь к потребности другого человека. Наше поведение демонстрирует авторитарность, власть над другим, контроль.

На графике это выглядит следующим образом:

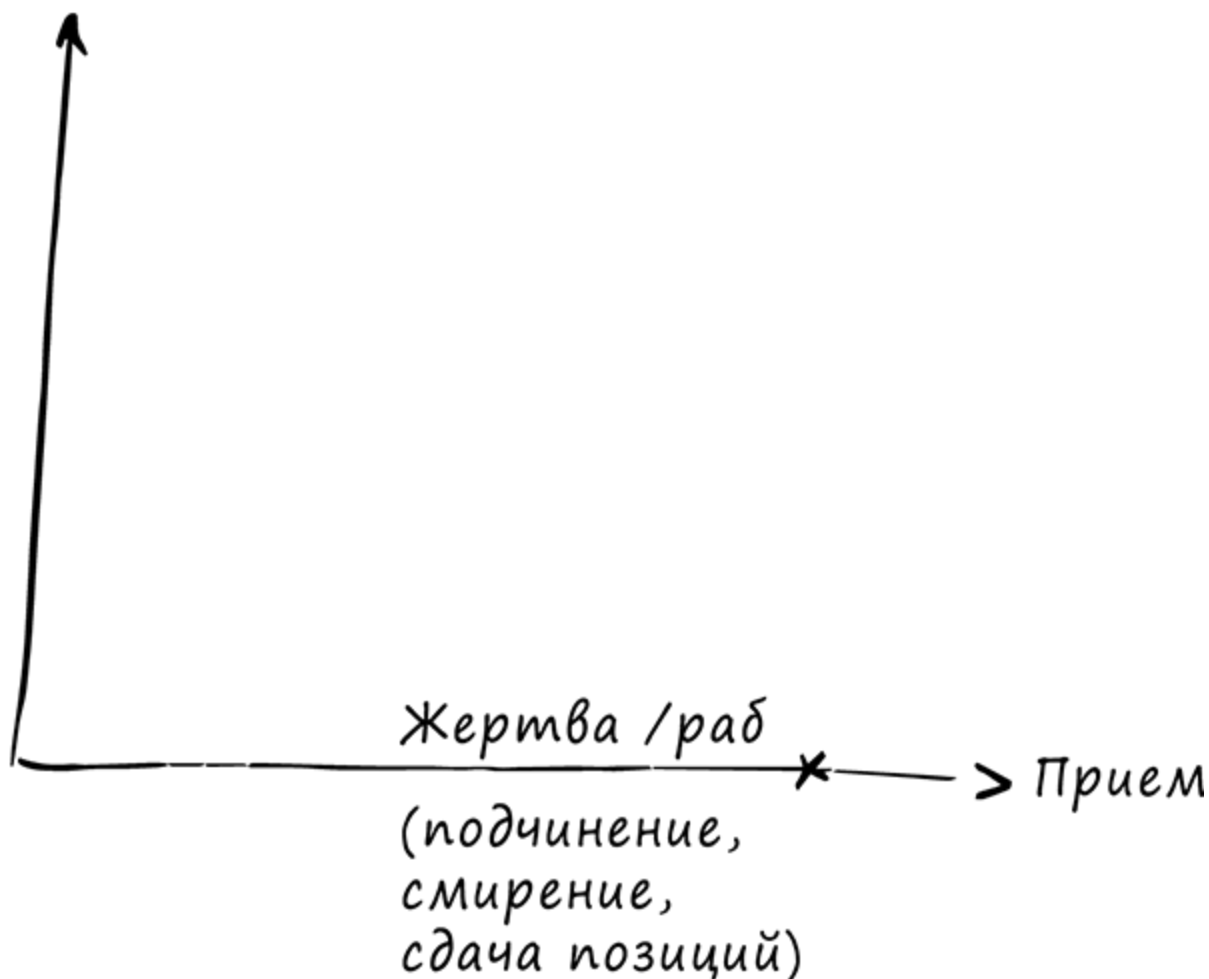
Высказывание



Иногда мы бываем настолько измучены напрасными попытками привлечь внимание к своим потребностям, не получая в обмен никакого признания или уважения, что мы все бросаем, сдаемся. В самом остром случае мы ведем себя как рабы, жертвы. Наше поведение выражается в подчинении, смирении, сдаче позиций.

На графике это выглядит так:

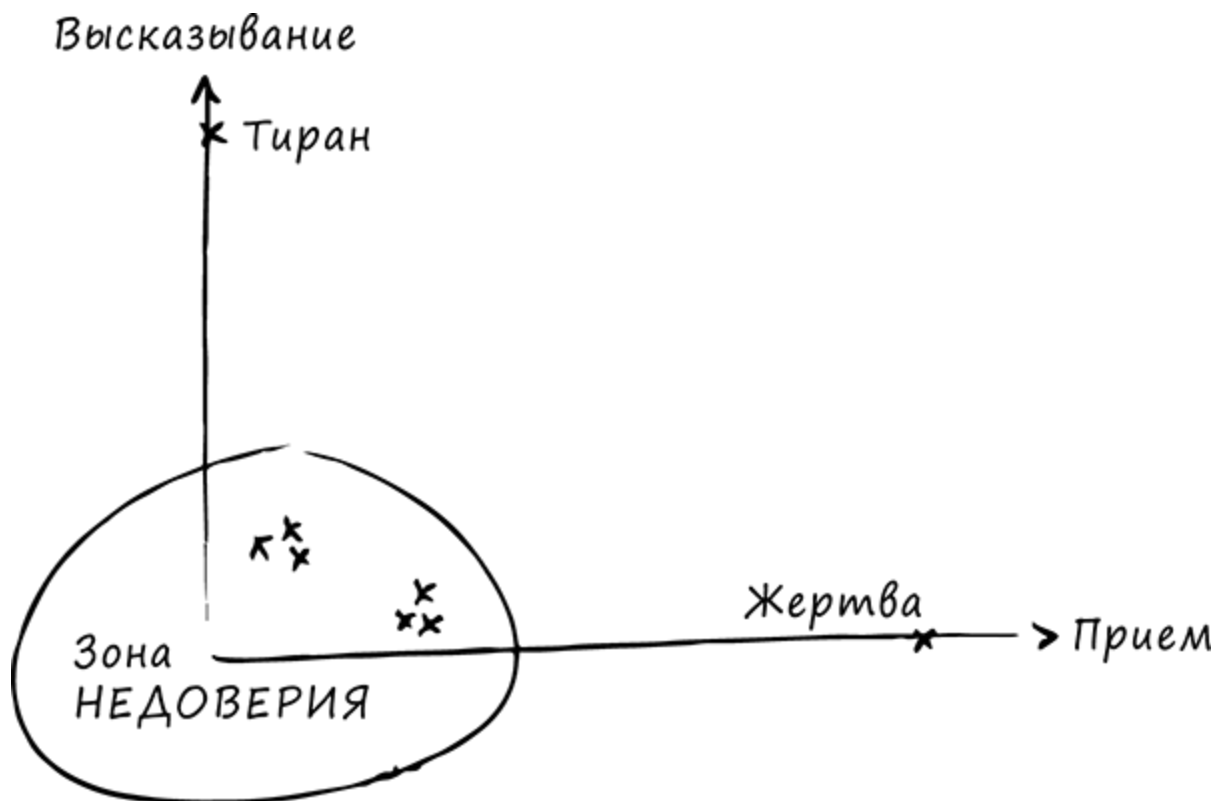
Высказывание



Заметьте, что мы можем быть то одним, то другим: дома – тираном, на работе – рабом или наоборот, либо тем и другим вместе, тираном и жертвой, в зависимости от времени суток и обстоятельств. В один и тот же момент, произнося одну и ту же фразу, мы способны быть абсолютными тиранами и абсолютными жертвами: «Иди и сейчас же уберись, и без обсуждений. Боже мой! Что я такого сделала, что заслужила таких детей!»

Тиран, жертва или то и другое вместе

Итак, мы способны регулярно переходить из одной крайности в другую и чаще всего томимся в зоне недоверия, что можно представить следующим образом.



До тех пор, пока мы пребываем в данной зоне, мы боимся высказаться, сорвать с себя маску, показаться такими, какие мы есть, со всем нашим богатством и нашей бедностью, со всеми противоречиями, слабостями, уязвимостью, боязнью развивать свои таланты, творческие способности, фантазию, всю многогранность нашей личности. Мы носим маску, чтобы хорошенько скрыть это, чтобы защитить себя от чужого взгляда.

Мы также боимся выслушать другого, услышать рассказ о его жизни и его проблемах. Мы замыкаемся или сводим до минимума свою способность слушать и принимать, потому что непохожесть или страдание

другого лишает нас уверенности в себе, делает нас хрупкими, создает у нас впечатление, что мы *обязаны* перестать быть собой или *должны* соответствовать чужим ожиданиям, видам, которые другие имеют на нас.

Забываем о страхе и переключаемся на уверенность

Я поражаюсь, видя, что многие из моих связей, моих человеческих отношений давно пропитаны страхом: страхом того, что подумает другой, страхом того, что он не подумает, страхом, что он скажет, страхом, что он не скажет, страхом многословности, страхом затянувшегося молчания, страхом недостатка любви, страхом чрезмерной любви, страхом говорить, страхом молчать, страхом одиночества, страхом связи, страхом безделья, страхом быть заваленным работой, страхом понравиться, страхом не понравиться, страхом соблазнить... Черт побери, сколько страхов! И сколько сил, потраченных на то, чтобы победить их!

Я вспоминаю о том сеансе психотерапии, когда эта «функция» (если можно так назвать подобную дисфункцию!) бросилась мне в глаза: все эти мелкие, идущие рука об руку страхи, за многие годы слипшиеся друг с другом, показались мне похожими на разросшуюся раковую опухоль.

Молниеносно, через проникновение сознания в туманную область бессознательного, – что стало возможно, благодаря работе психотерапевта, – я вдруг ощутил их как одно целое, кишачье целое, сплетение щупальцев. В одно мгновение я оценил, что они имеют не побочный, не случайный, а системный характер, то есть они действительно свидетельствуют о моем образе

действий. Я моментально осознал, что мне грозит смертельная опасность.

Ну, может быть, не опасность немедленной физической смерти, но опасность смерти психической, опасность стать тем, что Маршалл Розенберг называет *a nice dead person* — милым мертвецом, улыбающимся и вежливым, но мертвым в душе, мертвым от страхов. Это осознание пробудило мой инстинкт выживания: нужно было срочно меняться, нужно было срочно забыть о страхе и переключиться на *уверенность*.

Когда я устал от страха, мне захотелось попробовать уверенность. Уверенность – это нечто новое, незнакомое, то есть это – страшно! Ну уж нет! Я делаю ставку на уверенность, я *полагаюсь* на нее, я успокаиваю все свои внутренние голоса, они шумят и протестуют: «Внимание, это плохо кончится, будь осторожен», а я повторяю про себя: «Доверься себе, что ты теряешь, ты не нашел удовлетворения в страхе, в худшем случае ты так же не найдешь удовлетворения в уверенности. Терять нечего. Но в этой окостеневшей жизни ты умрешь от скуки».

Это один из выборов, который мы делаем в жизни: не выходить за рамки привычного, которое давит на нас или даже мучает нас, но успокаивает, поскольку мы с ним близко знакомы, как со старым пальто или любимыми джинсами, либо прыгнуть в неизвестное, которое может быть бесконечно радостнее, бесконечно богаче, но которое требует *перехода, перемены*.

Ах, перемена! Перестать быть таким же, говорить то же самое, думать о том же самом – чтобы действовать по-новому, говорить по-новому, думать по-новому, молиться по-новому!

Если я не изменяюсь, я умру, если я не обновлюсь, я умру. Французский писатель Кристиан Бобен^[16]

выражает этот страх неизвестного следующим образом:

От трех слов у вас поднимается температура. Три слова приковывают вас к кровати: *изменить свою жизнь*. Да, такова цель. Она проста и понятна. Дорога, ведущая к цели, которая нам не видна. Болезнь – отсутствие дороги, неуверенность в выбранном пути. Вопрос стоит не перед нами, он – *внутри* нас. Мы сами – вопрос. Новая жизнь – нам хотелось бы начать ее, но наша воля, принадлежащая нашей прежней жизни, лишена всякой силы. Мы – как дети, которые склонны держать шарик в левой руке и не разжимать ее до тех пор, пока не убедятся, что взамен получили монету в правую руку. Нам очень хотелось бы начать новую жизнь, но при этом не потерять жизнь прежнюю. Не познать момента перехода, когда в вашей руке ничего нет.

Как только я решил переключиться на уверенность и приручить свои страхи, моя энергия поменялась. Точнее, всю энергию, которая прежде шла на борьбу с моими страхами и попытку управлять ими, я теперь мог использовать для изменения, для приятия новизны. И за несколько лет моя профессиональная и эмоциональная жизнь радикально изменились, да так, что мое удовлетворение превысило все ожидания. За два или три года вся моя жизнь изменилась больше, чем за предыдущие тридцать пять лет.

У меня часто возникает впечатление, знакомое тем, кто плавал под парусом. После долгого штиля, когда лодка крутится на месте с провисшими парусами, что вызывает тошноту, поднимается ветер и надувает паруса, лодка поворачивается и плывет под раздутыми парусами, направляясь в открытое море. Теперь мной чаще всего владеет именно это чувство – чувство, что тебя увлекает, радостно уносит вперед.

Хотя я внимательно наблюдал и сам переживал моменты недоверия, но также я часто наблюдаю в ходе своей работы, какими недоверчивыми бывают люди. Будь то групповые семинары или индивидуальные беседы, я отмечаю, что в человеческих взаимоотношениях преобладает чувство страха, недоверия.

Даже между супругами множество страхов, хотя можно было бы мечтать о полном доверии, эмоциональном контакте, любви! Сколько сомнений! «Если я поступлю так, что он подумает или скажет? Если я соглашусь, что она подумает? Нужно, чтобы я сделал то-то и то-то, иначе он загрустит, рассердится, разочаруется и т. п.» Как часто в своем поведении мы руководствуемся не радостью от возможности любить, а страхом больше не быть любимым, не радостью от возможности отдавать, а страхом не получить взамен. Я покупаю любовь, я покупаю единение, я покупаю сопричастность. Это не великодушное любовное общение от избытка чувств, это режим жесткой экономии.

Многие живут в атмосфере проекций и созависимости: «Я не могу жить один, ты не можешь жить одна. Я умру, если ты уйдешь, ты умрешь, если я уйду... Я опираюсь на тебя, ты – отец моих детей, которого у меня не было... Ты нуждаешься в моей заботе, потому что в детстве ты не испытал такой заботы... Я жду, чтобы ты вечно защищал и успокаивал меня, ты ждешь, чтобы вечно иметь возможность утешать меня... Вместе мы ненасытно пытаемся восполнить то, чего нам недостает».

Мне кажется, что довольно редко между супругами действительно существует человеческая связь, отношения ответственности, независимости и свободы, когда каждый чувствует в себе силу и уверенность и может сказать: «Я могу жить и радоваться без тебя, ты

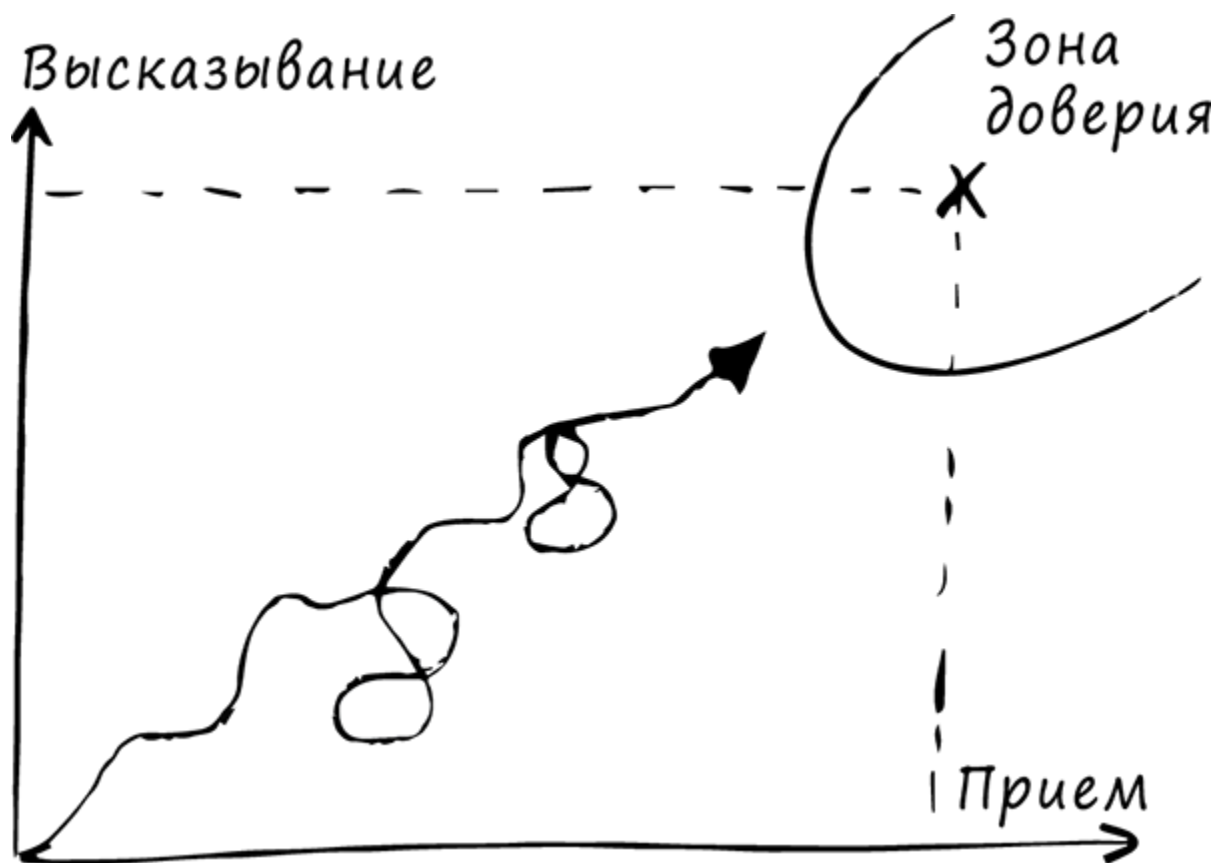
можешь жить и радоваться без меня, мы оба сильны и независимы. И в то же время нам нравится быть вместе, потому что возможность делиться, общаться и быть вместе приносит нам еще большую радость. Вместе мы не пытаемся восполнить то, чего нам недостает, мы обмениваемся тем, что переполняет нас!»

Практика ненасильственного общения предлагает нам жить в доверии, завязывать доверительные отношения. Она предлагает нам обрести достаточную долю внутреннего спокойствия и твердости, уверенности в себе и самоуважения – чтобы *посметь* занять свое место, не боясь посягнуть на место другого, чтобы быть уверенным, что места хватит всем, чтобы осмелиться сказать, что нам хочется, и быть тем, кем нам хочется, без боязни критики, насмешки, отторжения или забвения. То есть она позволяет нам найти смелость для максимального самовыражения.

Кроме того, практика ННО, помогая нам стать спокойнее и тверже, подпитывая уверенность в себе и самоуважение, побуждает нас к тому, чтобы мы осмелились выслушать другого как можно внимательнее, принять его со всеми его проблемами или горестями, не считая себя при этом ответственным ни за то, что с ним происходит, ни за то, каким образом он выпутается из этой ситуации, не создавая у себя при этом впечатления, что мы обязаны «что-то сделать», а не только выслушать и попытаться понять. Если мы будем следовать этой практике, то предпочтем, чтобы другой занял свое место без боязни посягнуть на наше, будучи уверенным, что мы имеем свои границы и что места хватит для всех.

На нашем графике степень самосознания и степень заинтересованности в другом человеке, степень внимания к себе и самовыражения, а также степень внимания к другому можно представить следующим

образом: справа вверху, в зоне доверия, указана максимальная ясность высказывания и приема.



Итак, мы стремимся максимально увеличить способность выражать свои чувства и потребности и максимально увеличить свое умение воспринимать чувства и потребности других людей. Так укрепляется наша уверенность, что мы можем жить, не боясь «побеспокоить» ближнего, и что ближний может жить, не боясь, что «побеспокоит» нас.

Видите, между зоной недоверия и зоной доверия я нарисовал стрелку, причем не прямую. Она олицетворяет собой путь, который нам предстоит пройти – чтобы перейти из зоны недоверия в зону доверия.

Потихоньку идем к роднику

В сказке «Маленький принц»^[17] я нашел образ, иллюстрирующий этот путь. Помните, Маленький принц гуляет, переходя с одной планеты на другую. В какой-то момент он встречает торговца, нашедшего пилюлю, навсегда избавляющую от жажды. Гордый торговец хвастается пилюлей, говоря: «Благодаря ей больше не нужно ходить к колодцу или носить воду из родника, и я сосчитал, что можно сэкономить до пятидесяти трех минут в неделю!» Услышав это, Маленький принц подумал: «Будь у меня пятьдесят три свободных минуты, я бы просто-напросто потихоньку пошел к роднику».

Иными словами, я потихоньку пошел бы к тому, что утолит мою жажду, вдохнет в меня новые силы. Прежде чем напиться, я бы насладился прохладой воды, прежде чем намочить руки, освежился бы ее музыкой. Я бы не спешил уходить оттуда, где жизнь наполняет меня, действительно утоляет мою жажду.

Но в наше время все мы общаемся все быстрее и все хуже. У нас есть сотовые телефоны, автоответчики, электронная почта, социальные сети... Мы обмениваемся массой информации, но *слышим* ли мы друг друга? Поддерживаем ли мы удовлетворяющий, наполняющий нас контакт?

Часто, чтобы больше не испытывать жажды, мы обмениваемся пилюлями. Я консультировал сотрудников предприятия, и одна женщина, занимавшая ответственный пост, мать семейства, постоянно в семь часов вечера звонила своему ребенку: «Котенок, у мамы много работы. Сегодня вечером у меня совещание, я вернусь поздно, в холодильнике для тебя есть пицца. Поставь ее на пять минут в микроволновку, и получится отличный ужин». Пилюля!

«У меня нет для тебя времени, котенок, пицца заменит тебе ужин в кругу семьи».

Или: «Дорогой, папа после обеда должен поехать на важное совещание, в тумбочке под телевизором – две видеокассеты, ты хорошо проведешь время, обнимаю тебя, до вечера». Пилюля! «У меня нет для тебя времени, дорогой, мне важнее партия в гольф, в теннис или встреча со старыми друзьями. Посмотри кассеты, это заменит тебе выходной в кругу семьи!»

Или еще изощреннее: «Солнышко, я понимаю, что ты очень скучаешь, всего одна ночь, завтра все изменится к лучшему». Пилюля! «Знаешь, меня утомляют и нервируют твои разговоры, и вообще, мне есть чем заняться, и потом, уже поздно, я устал. Это сообщение заменит тебе внимание и понимание с моей стороны».

И мы несемся и несемся дальше, от одного дела к другому, от одной пилюли к другой, и удивляемся, что всегда испытываем жажду, что в пути и в поиске не можем насытиться, мы всегда не удовлетворены, с пересохшим горлом и сердцем! Мы, сами того не зная, сидим у колодца, действительно способного нас оживить. Он называется – самосознание, внимание к ближнему, осознание мира.

2. Эмпатия: самосознание и заинтересованность в собеседнике

Карим, или Пошатнувшееся доверие

Следующий пример показывает, что именно из нашей внутренней уверенности, порождаемой знанием себя и уважением к себе, произрастает наша способность слушать, умение принимать собеседника таким, как он есть.

Карим – двадцатилетний юноша, страдавший от сильной наркотической зависимости, от которой ему не удавалось избавиться. Он присоединился к организации, помогавшей проблемной молодежи, членом которой был я. Карим был безработным, у него не было никаких планов, жил он один в маленькой комнатке.

Незадолго до этого я приобрел дом, где хотел сделать косметический ремонт, и я предложил Кариму за определенную плату заняться покраской и ремонтом. Наконец, он поселился в одной из комнат моего дома, где прожил четыре или пять месяцев. Работа ему нравилась: ежедневно и даже ежечасно он мог видеть результаты своего труда. Вечером он чувствовал себя удовлетворенным и уставшим и все реже принимал наркотики. Между нами установились дружеские и доверительные отношения.

Однажды Карим сказал мне: «Я тебе очень признателен не только потому, что ты дал мне работу и возможность зарабатывать на жизнь, предоставил мне кров, и я больше не чувствую себя одиноким, а потому, что ты доверяешь мне, когда я сам себе больше не доверяю».

Через некоторое время он влюбился и ушел к своей подружке, жившей в двух часах пути от Брюсселя. Некоторое время мы продолжали общаться. Потом он переехал, не оставив мне адреса, так что года два от него не было никаких вестей. Однажды, в выходной день, когда я был в деревне у своего отца, он позвонил мне. Я ужасно удивился: два года никаких новостей, а потом этот звонок на неизвестный ему телефонный номер. Вот краткий пересказ нашей беседы, продолжавшейся около часа.

– Тома, это Карим. Ты удивлен, что я тебе звоню... Я поссорился со своей подружкой, я снова один, я схожу с ума, я застрелюсь или прямо сейчас брошусь в канал. Она – чокнутая, я – с приветом. Это не имеет никакого смысла, мы колотим друг друга, это невозможно! Я поговорю с тобой, а потом убью себя!

Карим был в панике. Он сыпал словами так, словно так долго сдерживался, словно только взрыв мог избавить его от огромной тяжести. Сначала я долго слушал его, не перебивая. Когда его речь слегка замедлилась – излишнее давление было сброшено, – я попытался установить с ним контакт, *выразив свое сочувствие к его переживаниям и потребностям:*

– Карим, ты действительно в полном отчаянии **(Ч)**, и я вижу, что ты вряд ли согласишься, что ваши отношения могут улучшиться **(П)**.

– Все пропало, говорю тебе, – снова завопил он. – Совершенно пропало, я больше ни во что не верю. Я гожусь только на то, чтобы пустить себе пулю в лоб...

– Да, ты действительно в скверном положении, когда жизнь больше не имеет смысла **(П: чтобы жизнь обрела смысл)**, и ты предпочитаешь покончить с ней **(Запрос или Действие)**, именно так ты себя чувствуешь?

– Именно так.

– Тебе мучительно **(Ч)** видеть, что ваши отношения зашли в тупик и не удовлетворяют тебя **(П: чтобы отношения развивались удовлетворительно)**. И тебе так страшно оказаться одному **(Ч)**, что ты предпочел бы отстраниться от этого страдания или защитить себя **(П: защититься от страдания)**. И поэтому ты не находишь другого решения, кроме как пустить себе пулю в лоб **(Запрос или Действие)**?

– Ну да, я не вижу другого выхода.

– У тебя большая беда **(Ч)**, все перевернулось, все вверх дном, нет ничего, что сравнилось бы с этой бедой **(П: чтобы все встало на место, чтобы жизнь пересилила беду)**.

– Да, это так...

Молчание, долгое молчание. Я слышал, что он стал дышать спокойнее, я несколько раз вздохнул, напоминая о себе, внимательно прислушиваясь к тому, что он переживает, – чтобы дать ему понять, что мое молчание не означает отсутствия. Потом я продолжил:

– Не хочешь ли услышать, как я к этому отношусь?

– Ну, говори.

– Прежде всего, я глубоко тронут тем, что ты мне позвонил **(Ч)**, что ты приложил усилия и нашел меня здесь в выходной день.

– Ты удивлен, да?

– Ну да, как ты нашел телефонный номер?

– Я позвонил твоей секретарше из организации. Она сказала мне, что ты, вероятно, здесь, и я попытался связаться с тобой. И вот!

– Что же, я тебе действительно признателен **(Ч)** за доверие **(П)**, которое ты оказал мне, несмотря на всю глубину твоего страдания.

– Признателен?

– Да, я воспринимаю твое доверие как дружеский подарок, сердечную дружбу, которая не угасла. Ведь прошло два года, но она до сих пор жива... И, видишь

ли, для меня это дороже всего на свете. (Молчание.) Тебя это, наверное, удивляет?

– Да, немного. Я ощущаю себя таким бесполезным и никчемным, что не понимаю, чем могу быть тебе полезен.

– Ты удивлен **(Ч)**, потому что едва можешь поверить **(П: потребность поверить в то, что участие может быть полезным)** в то, что участие способно принести радость?

– Ну да.

– Я радуюсь, что мы вместе, что мы вместе можем проанализировать ситуацию и найти выход из нее. Я рад, что мы можем рассчитывать друг на друга. Ты даришь мне радость своего присутствия, пусть даже в горести. Как ты себя чувствуешь, слыша мои слова?

– Лучше, мне приятно. Я расслабляюсь.

– По опыту я знаю, что люди, общаясь, часто наступают на одни и те же грабли и не замечают этого, потому что слишком заиклены на себе. Не хочешь ли поговорить об этом, чтобы посмотреть, можем ли мы в этом вместе разобраться?

Мы поболтали еще некоторое время. Карим становился увереннее, видя, что наглухо закрытые двери приоткрываются. Он снова делал ставку на жизнь. Мы расстались, довольные друг другом.

Комментарий

1. Опасность не в том, что вы идете по тоннелю, в конце которого вас поджидает самоубийство. Опасность в том, что вы не прислушиваетесь к происходящему в этом тоннеле. За желанием умереть скрывается желание жить, которое было подорвано разочарованием.

2. Я столкнулся с подобными случаями в самом начале своей работы с молодежью. У меня не было никакой подготовки, я не умел слушать и часто использовал неловкие инструменты «послушного мальчика, делавшего абсолютно все, что хотят другие»:

- Отрицание или обесценивание: «Но это не столь важно, это пройдет, видишь, жизнь прекрасна».
- Морализаторство: «Эта связь ничего не значит для тебя. Оборви ее».
- Совет: «Займись спортом. Проветри мозги».
- Поворот к себе: «Знаешь, у меня тоже бывали трудные времена».

Я отрицал страдание ближнего или пытался отвлечь его от страдания, будучи перепуган мыслью о самоубийстве – той разрушительной частичкой самого себя, к которой я не удосужился прислушаться и которую не позаботился приручить. То есть я не был готов прислушаться к горю и полноправно разделить с человеком его несчастье. Я пытался уклониться от него. Неспособный вынести вида гноящейся раны, я пытался отвлечь раненого, переключая его внимание на что-то другое или заливал рану мазью и заклеивал толстым пластырем.

Каждому известно, что, ухаживая за раной, нужно очистить ее, то есть *посмотреть прямо в лицо тому, что вызывает боль*, прикоснуться, промыть и только потом дать ей проветриться, успокоиться, зарубцеваться. Это больно, но это целительно.

То, что вызывает боль, не обязательно наносит вред.

Раньше у меня не хватило бы внутреннего спокойствия, уверенности в себе, в ближнем и в жизни, чтобы отразить Кариму его боль, как в зеркале, чтобы

вытерпеть его долгое, мучительное молчание после того, как я сказал ему: «То есть жить незачем, все вверх дном». Раньше я немедленно попытался бы предложить ему разного рода решения и дать добрые советы – чтобы успокоиться самому, чтобы иметь возможность сказать себе, что я действительно сделал все, что нужно. Ведь я главным образом умел что-то делать, а не *быть*, не быть рядом с кем-то.

3. Сегодня я занимаюсь психотерапевтическим сопровождением и работаю с теми, кто оказался на дне ямы, понимая, что они нуждаются в моем присутствии, нуждаются в том, чтобы не быть одинокими.

Карим почувствовал себя одиноким (он сказал об этом), то есть покинутым, выброшенным, и в этом его трагедия. Если бы я выложил ему свои решения, свои успокаивающие советы, *я бы занимался не им, а собой*, своей тревогой, я был бы не с ним, а с собой, со своей паникой или чувством вины, возникающими при мысли, что я пренебрегаю обязанностью «творить добро».

Значит, он все острее чувствовал бы одиночество, все больше убеждался в том, что никто не способен понять его невзгоды в полной мере и что действительно не остается другого решения, кроме самоубийства – своеобразной анестезии.

А поскольку меня тронуло его несчастье, благодаря сопереживанию или эмпатии, поскольку я не оставил его в печали, проявив всю свою доброжелательную заинтересованность, Карим почувствовал себя не таким одиноким. Несомненно, он переживал серьезные трудности, но в то же время мы были вместе.

Так выявляется причина, лежащая в основе трагедии Карима и многих других трагедий: нам важно быть значимым для кого-то, жить в чьем-то сердце, иметь свое место среди других, находить общий язык.

4. Если сейчас мне удастся успешно заниматься психотерапевтическим сопровождением, то потому, что

я тщательно исследовал собственные травмы и страдания и продолжаю исследовать их, если они дают о себе знать. Я не отгоняю их, как прежде, спеша «что-то сделать», оглянуться на кого-то, проявить активность и гиперактивность, чтобы отвлечься.

Я смотрел им прямо в лицо, часто я погружался в них и отмечал, что *единственный способ побороть боль – это полностью погрузиться в нее*. Пока я ходил вокруг да около, пытаюсь свести ее к минимуму («Это выдумки. Это не так важно. Завтра все пойдет лучше»), или отгораживался от нее бетонной стеной («Не плакать. Вперед. Думай о другом»), боль перемещалась в центр, и я не мог избавиться от нее.

Именно потому, что я приручил свою боль, я способен понять боль Карима, не нуждаясь в том, чтобы немедленно защитить себя.

5. Я осмелился бы даже пойти дальше, предложив не только быть готовым к собственной или чужой эмоциональной или физической боли, но попытаться посмотреть на нее как на счастливую возможность. Если мы действительно захотим узнать, на что указывает данная боль, она может стать поводом повзрослеть, значительно больше узнать о себе, о другом и о смысле нашей жизни. Поэтому, как показывает мой опыт, боль и страдание всегда (всегда до тех пор, пока вы согласны войти в них, прожить и выйти обратно) предшествуют огромной, обновленной и неожиданной радости.

Не то чтобы я желал страдания кому бы то ни было. Поймите меня правильно: если мы можем ограничить боль, тем лучше. Я, безусловно, не подталкиваю вас к ее поиску. Однако, если мы испытываем эмоциональное или физическое страдание, предлагаю отнести к нему как к стимулу для перехода на другой уровень сознания, подъема на другой этаж.

Я действительно верю, что очень часто наша боль проистекает из неведения: я игнорирую пространство своей внутренней жизни, утрачиваю смысл, будто замурованный в затерянной комнате, и именно боль образует трещины в стене, пробивает брешь или поворачивает ключ в тайной дверце – так что я могу достичь нового, глубокого и неизведанного пространства в своей душе. Там меня ждет больше свободы и душевного спокойствия, больше внутренней твердости и уверенности, и оттуда я смогу посмотреть на себя, на других и на весь мир с большей доброжелательностью и нежностью. И тогда забытая комната превратится в террасу, перед которой простирается весь мир.

Иллюстрацией этого крушения и душевного раскрытия служат строки Кристиана Бобена.

Бывает, что в твоей душе начинает расшатываться какой-то камень, за ним – другие, соседние. Скоро кусок стены, через которую ты не мог пройти, рушится под порывом прилетевшего издалека ветра. Ты смотришь на разбросанные камни: медленно разрушаемые сухой травой забвения, источенные мутными водами усталости, они не могли продержаться слишком долго. Достаточно было легкого ветерка, чтобы они превратились в пыль. Ты прислушиваешься к божественному эху обвала. Ты слышишь, что они говорят: кто-то покинул твою душу, тот, кто никогда не входил в нее. Мало-помалу очарование этих руин рассеивается, они теряют свою последнюю власть – вызывать сожаления. Ты удаляешься, ослепленный невыразимым светом, позволяющим тебе оценить ничтожную безмерность своих потерь.

Сопереживать – значит вовремя прислушиваться

Эмпатия, или сопереживание, – это заинтересованность в том, что переживаю я, или в том, что переживает другой. Сама по себе эмпатия к другому человеку предполагает внимательное отношение к тому, что переживается в данный момент. Мы анализируем чувства и потребности, пройдя через четыре стадии – *стадии развития эмпатии*.

Первая стадия: бездействие.

В детстве мы часто слышали: «Не сиди сложа руки, займись чем-нибудь», теперь мы мечемся во все стороны и совершенно неспособны ограничиться тем, чтобы просто слушать и быть рядом, ничего не делая. Будда предлагает нам: *просто ничего не делай, стой здесь*.

Как же трудно, если мы поглощены своими болью, гневом, печалью, разделить боль другого, его гнев и печаль, и согласиться *быть здесь*. Умение слушать ближнего, ничего не предпринимая, означает нашу уверенность в том, что любой человек обладает всеми внутренними ресурсами, необходимыми для его исцеления, пробуждения и расцвета. От этих ресурсов его отделяет неспособность вовремя и в должной мере прислушаться к себе. Вот они – внутренние ресурсы, достаточно только увидеть их!

Как много сбившихся с пути молодых людей говорят мне приблизительно следующее: «Я просто хотел, чтобы отец выслушал меня тогда, когда я хочу поговорить о своих трудностях. Но, как только я открываю рот, чтобы поговорить об этом, ничего не получается, он надоедает мне своими советами, выдает мне кучу своих решений и говорит обо всем, что мне

следует сделать, или обо всем, что он делал в свое время. Он меня не слушает...»

И это типичная ситуация: отец или мать, «обремененные обязанностью» творить добро, боясь, что не соответствуют образу идеального родителя, паникуя при мысли о школьных проблемах, наркотиках, дурных компаниях, не готовы прислушаться к потребностям молодого человека. Забота – чаще всего абсолютно бессознательная – о собственном спокойствии, о собственной потребности помочь или соответствовать образу хорошего родителя отнимает все силы. То есть родитель не готов молча выслушать своего ребенка.

Сопереживание другому человеку, особенно если речь идет о близком, с которым у нас серьезная эмоциональная связь, требует силы и внутреннего спокойствия.

Вторая стадия: внимание к чувствам и потребностям другого.

Наша внутренняя жизнь проявляет себя через чувства и потребности. То есть мы должны всеми фибрами души прислушиваться к чувствам и потребностям партнера, не говоря уже о его словах, интонациях, манере поведения. Для этого мы должны войти в резонанс с ним: «Что он может ощущать – грусть, одиночество, гнев? Всего понемногу? Каковы мои потребности в тот момент, когда я это ощущаю?»

Мы вторим партнеру, как эхо, повторяем его вибрации. Помните, эффект вибрации бубнов: если поставить несколько бубнов в ряд друг за другом так, чтобы их полотнища были параллельны друг другу, и ударить по первому, вибрация передается вплоть до последнего. Именно к такой вибрации через близость или симпатию приглашает нас эмпатия.

Внимание! Речь не идет о том, чтобы взвалить на себя переживания другого, это принадлежит ему. Речь

идет о том, чтобы проявить по отношению к нему свое внимание и интерес.

Третья стадия: отражение чувств и потребностей другого человека.

Речь идет не о том, чтобы интерпретировать, а о том, чтобы повторить и попытаться осознать чувства и потребности. Очень важно понять, что повторение, перефразирование потребностей другого человека не означает ни одобрения, ни, тем более, их удовлетворения. Вот пример.

– Мой муж никогда не помогает мне в работе по дому. Это эгоистичный мачо.

– Понимаю. Вы злитесь и, как женщина, нуждаетесь в уважении.

Здесь мы имеем дело не с отражением, а с интерпретацией, поддерживающей конфликт «мужчина-мачо / женщина». Итак, нам предстоит проверить, поняли ли мы вызывающие его потребности, избегая выражений, способствующих разделению, разлуке, противоречию. Мы постараемся хорошенько «нагрузить» чувство потребностью. Если мы отражаем только чувство, мы рискуем не расстаться с жалобой и агрессией.

– Вы злитесь (отражение чувства без потребности)?

– Ах, еще бы! Ведь он невыносим. Как-то на днях...

Страдающий человек продолжает обвинять, не ища пути к себе, не спускаясь в колодец своей души. А если мы «нагружаем» чувство потребностью, мы предлагаем ему заглянуть внутрь себя, совершить душевное усилие, позволяющее как расширить сознание, так и увеличить способность к действию.

– Вы злитесь **(Ч)** оттого, что нуждаетесь в благодарности и уважении к своему труду **(П)**?

Ответ может быть таким:

• – Совершенно верно, я нуждаюсь в благодарности и уважении.

Или

- – Отнюдь нет, я чувствую, что мне признательны и что меня уважают. Впрочем, я и не злюсь... Однако мне грустно, я тоскую и нуждаюсь в поддержке и сотрудничестве.

Я привожу двойной ответ, только чтобы уточнить, что необязательно сразу определять верные чувства и потребности. Отражая чувства и потребности, мы, как правило, протягиваем другому руку помощи. Такое поведение, с одной стороны, побуждает другого прислушаться к себе, обратиться вглубь себя, чтобы убедиться в своем душевном состоянии. С другой стороны, оно сигнализирует собеседнику о доброжелательном внимании, в котором тот нуждается, чтобы найти в себе силы. То есть речь идет об *активном* слушании. Мы заинтересованы и демонстрируем свою заинтересованность, помогая другому проанализировать его чувства и потребности.

Слушание будет тем активнее, чем больше будет желание другого достучаться до своего сознания, войти в свое ментальное пространство, и, возможно, ему потребуется помощь, чтобы вернуться к своим чувствам и потребностям.

Если собеседница говорит: «В любом случае, все мужчины мачо, его не изменить...», не надо оставлять без внимания подобное «рассудочное» высказывание, представляющее собой одновременно суждение и классификацию. Напротив, эта фраза служит счастливой возможностью рассмотреть истинную потребность. Маршалл Розенберг отмечает, что наши *суждения являются трагическим выражением наших потребностей*^[18].

Наши суждения есть не что иное, как трагическое выражение наших потребностей.

Например, мы можем продолжить следующим образом:

- Когда вы так говорите, вы чувствуете себя подавленной? Вам хотелось бы, чтобы люди и, в частности, мужчины стали более открытыми и внимательными по отношению к другим **(П)**?

- С моим этот номер не пройдет!

- Вы опечалены **(Ч)** оттого, что вам хотелось бы доверять ему, поверить, что он способен измениться, что у него хватит сил измениться?

- Да! Конечно, у него есть прекрасные качества. Но он прячет свои достоинства. Он привык.

- Говоря это, вы чувствуете, что разрываетесь **(Ч)** между той частью себя, которую очень трогают **(Ч)** положительные черты **(П)** вашего мужа, и другой частью, которая действительно устала **(Ч)** оттого, что он так мало ими пользуется **(П)**?

- Да, верно. Я очень переживаю... Этот человек может быть таким чувствительным, таким деликатным, но так боится показать это, что считает себя обязанным играть в мачо. И мне так грустно, что он не делится со мной своими чувствами. (Молчание.) Надо же, только что я считала его мачо, а теперь говорю, что он деликатный и внимательный мужчина, слишком увлекшийся своей игрой.

- Как вы чувствуете себя, говоря об этом?

- Взволнованной, успокоенной **(Ч)**. Потому что теперь я понимаю, что оба мы играем в игры.

- Вы хотите сказать, вы думаете, что тоже играете в свою игру по отношению к нему?

- Несомненно, и, поскольку каждый из нас ведет свою игру, наши отношения не всегда искренни. (Молчание.) Я должна измениться, снять маску и показаться ему такой, какая я есть, а не той, какой, как мне кажется, он должен видеть меня.

- Что конкретно вы можете сделать для этого?

- (Молчание.) Спросить его, согласен ли он послушать меня минутку, и найти в себе смелость сказать ему то, чем я поделилась с вами.

Комментарий

1. Эмпатия заключается в том, чтобы «прильнуть» к чувству и потребности другого человека. То есть, с *одной стороны*, ничего не придумывая – никакого чувства или потребности, – попытаться приблизиться к тому, что чувствует другой, выразив словами его чувства и потребности, а с *другой стороны*, предложить ему прислушаться к своим чувствам и потребностям и исследовать их, а не обращаться к своему интеллекту, к своим культурным, психологическим или физиологическим особенностям.

В примере «Все мужчины – мачо...» я не привожу аргументов, отвечая: «Да нет, не все, я знаю тех, кто...» или «Ты права, они непредсказуемые...», – ведь в результате мы только ходили бы вокруг да около или способствовали еще большему расколу и путанице.

Наоборот, я сопровождаю собеседницу, но «прильнув» к тем чувствам и переживаниям, которые скрываются за ее словами. Например, я задаю вопрос: «Вы чувствуете себя подавленной оттого, что вам хотелось бы, чтобы люди и, в частности, мужчины стали более открытыми и внимательными по отношению к другим?»

Так я предлагаю собеседнице расстаться с миром иллюзий, прописных истин, предрассудков, из века в век произвольно передаваемых массой людей, – чтобы *наладить связь с тем, что наполняет и волнует ее в этот самый момент.*

Я предлагаю ей направить свое сознание на то, что ей на самом деле хочется, на ее истинную потребность,

скрывающуюся за банальной фразой, привычным выражением и, главное, за жалобой.

2. Жалуясь, мы склонны определять то, чего мы не хотим или больше не хотим, и делиться этим с человеком, который не сведущ и не может нам помочь. Так мы можем тысячу лет жаловаться, ничего не меняя. Сознательное и ненасильственное общение побуждает нас осознать свою потребность, скрывающуюся за тем, чего нам недостает, и поделиться ею со сведущим человеком. Нередко этим человеком являемся мы сами. Так, когда моя собеседница говорит: «Я осознаю, что мы оба играем свои роли, и я тоже. Я хочу измениться и поэтому я принимаю решение открыться ему», она перестает жаловаться и берет жизнь в свои руки.

Я часто осознаю, чего мне не хочется, и жалуясь тому, кто не в состоянии мне помочь. Но я способен направить свое сознание на то, чего я хочу, и обратиться с просьбой к тому, кто сведущ.

3. Эмпатия – ключ к добрым отношениям с самим собой и с окружающими. Она излечивает, облегчает страдание, возвращает к жизни. Когда вас охватывает грусть или чувство одиночества, присмотритесь к ним хорошенько. Не объясняются ли они тем, что вас не приняли, не выслушали, не поняли и не полюбили так, как вы желали бы? Присмотритесь к боли, вызванной скорбью, разлукой, провалом проекта. Если вы страдаете в одиночестве, это адская мука; если вы переживаете вдвоем, с другом, с партнером, с семьей – это совсем другое дело, так как вы можете поделиться тем, что переживаете, и найти понимание и уважение. Если вы воспользуетесь обстоятельствами, чтобы подняться на новый уровень осознанности, это может стать поводом для большей близости, более полного контакта, для нового, глубокого и неожиданного блаженства.

4. В этом примере я показываю, что нет необходимости сразу выявлять верные чувства и потребности, но полезно сделать собеседнику предложение – чтобы помочь ему спозиционировать себя на данном уровне осознания.

Недавно мне представился случай проиллюстрировать этот момент группе студентов. В разгар зимы мы занимались в плохо отапливаемом классе, время приближалось к полудню. В какой-то момент я задаю девушке обычный вопрос: «Как дела, как ты себя здесь чувствуешь?» Она отвечает мне: «Ну, все хорошо». Потом я продолжаю: «Тебя мучает жажда?» Она отвечает: «Да». – «Тебе холодно?» – «Да». – «Ты голодна?» Она, смеясь, отвечает: «Да». «Видишь, если я задаю тебе уточняющие вопросы, ты можешь заметить, что не все так хорошо, как казалось. Я не принуждал тебя испытывать чувство голода, холода или жажды, однако я подтолкнул тебя *задаться вопросами* по поводу данных потребностей. Ты вполне могла бы ответить отрицательно на мои три вопроса или добавить: «Но я не чувствую усталости», если бы это было так. Я протянул тебе руку помощи, чтобы побудить тебя прислушаться к себе, а не отвечать автоматически. Именно в этом цель эмпатии: в *нужный момент помочь прислушаться к себе*».

Четвертая стадия: Снижение напряженности, физическая разрядка собеседника часто проявляются через вздох.

Чувство, что нас поняли и приняли, часто выражается через невербалику. Очень важно дожидаться этого знака, чтобы проверить, чувствует ли собеседник себя понятым и готов ли он выслушать нас.

Этот момент явно проявился, когда я общался с Каримом. Молодой человек вообще не был готов выслушивать меня до тех пор, пока сам не был выслушан.

Кати, или Аллергия на эмпатию

Большинство людей жаждут участия и ощущают огромное блаженство, если к их чувствам и потребностям прислушиваются с пониманием, а не заваливают их советами или примерами из собственной жизни. В то же время я вижу людей, которым до такой степени не хватало понимания, благожелательного слушания, лишённого суждений и принятия, что у них развилось что-то вроде аллергии на эмпатию.

Словно то, что они сблизилась с другим человеком и были поняты, лишает их привычной фантазии: образа непонятого бунтаря, отчаянного и сумрачного одиночества, неутешного недовольства жизнью.

И снова страх неизвестного, но здесь – в виде экзистенциальной паники – «Я всегда боролся, всегда защищался, всегда прятался за броней. Выживу ли я, если откроюсь, если заговорю, если сложу оружие?» Люди, которые до такой степени изранены, нуждаются в *молчаливом* сочувствии, поскольку нередко они категорически отвергают слова, отвечая на них, как уличные сорванцы: «Заткнись! Прекрати! Не твоё дело!» А те, кто считает себя здравомыслящим, говорят так: «Я не переносу этих психотерапевтических речей и размытых понятий, я мыслю ясно и очень логично, только так и никак иначе». Они уже не отваживаются ничего чувствовать, не смеют жить.

Сила неприятия часто свидетельствует о силе потребности, как в приведенном ниже примере с Кати.

Несколько лет назад мы провели около недели в пустынной и солнечной местности вместе с парой десятков молодых людей, сплавляясь по реке или останавливаясь на привал. Мать бросила Кати сразу после рождения, и девочка воспитывалась в приюте. Лексикон четырнадцатилетней девчонки мог бы

привести в изумление старого тюремного надзирателя! Невозможно было сказать ей ни слова без того, чтобы на тебя не посыпались ругательства, скабрзные метафоры и другие привычные ей выражения...

С самых первых дней, когда мы под палящим солнцем сплавлялись по реке, я посоветовал ей надеть поверх майки рубашку с длинными рукавами, чтобы не обгореть. Она же, едва увидев солнце, не хотела упустить ни секунды. Ее можно понять!

Вечером на привале я увидел, что у нее обгорели руки.

– Кати, у меня есть крем после загара, возьми, если хочешь. Боюсь, что тебе больно.

– Не лезь, пошел к черту...

– Отлично, Кати, нет проблем, я оставлю его здесь, если захочешь, возьмешь. Все-таки рекомендую тебе завтра надеть рубашку, иначе сгоришь. Солнце здесь намного горячее, чем у нас.

– Я сказала, заткнись, оставь меня в покое.

На следующий день она опять старательно загорала, не надевая рубашки. Вечером все ее тело покраснело и покрылось ожогами.

– Кати, на этот раз, мне кажется, что тебе не очень хорошо. Крем лежит на камне за моим рюкзаком, если хочешь, я помогу тебе намазать шею и спину...

– Отвали. Руки прочь, маньяк.

– Хорошо, Кати.

Она уходит ставить палатку. Я наблюдаю это и вижу, что у нее не получается. Она видит, что я смотрю на нее, и зовет меня.

– Эй ты, педик! Ты можешь помочь мне поставить палатку, а не сидеть и поплевывать?

– С удовольствием, Кати. – И, подмигнув, добавляю: – Еще ты можешь называть меня Тома, а не педик, о'кей?

Она смеется, я ставлю палатку. Мы немного болтаем о разных пустяках. Из-под маски бунтарки выглядывает нежная маленькая девочка. Я возвращаюсь к своим делам и сам мажусь кремом после загара. Потом я слышу, что Кати зовет меня по имени, показывая свои ярко-красные обгоревшие предплечья: «Эй! Тома, ты меня намажешь?»

В этот вечер мы ограничились предплечьями. На следующий вечер она согласилась, чтобы я намазал ей шею и плечи, потом это стало для нас маленьким ритуалом. Каждый вечер во время нашего путешествия она подходила ко мне и просила сделать ей небольшой массаж. Это также было поводом получить порцию нежности и довериться мне. Так мы постепенно приручили друг друга.

Помните Лиса из «Маленького принца»?

– Мне хотелось бы, чтобы ты приручил меня, – говорит Лис.

– Но что значит приручить? – спрашивает Маленький принц.

– Видишь ли, я для тебя просто лисица, одна из тысяч других. А ты для меня – просто маленький мальчик, один из тысяч других. Но когда мы приручим друг друга, мы станем друг для друга единственными.

Стать единственным другом для друга, единственным существом в глазах другого человека – именно этого ждала Кати на протяжении четырнадцати лет: быть уверенной, быть узнанной, принятой как одна-единственная. Отсутствие всего этого заставляло ее до такой степени страдать, что она не могла принять мои первые попытки, которые считала вторжением в ее внутренний мир.

На обратном пути, когда мы собирали ее багаж, чтобы загрузить в автобус, увозивший ее обратно в приют, она бросила обе сумки, посмотрела на меня,

подмигнула и сказала: «Я не хочу возвращаться в Н..., ты удочеришь меня?»

Нередко аллергия на эмпатию встречается в супружеских или семейных отношениях. Люди могут накопить столько страдания, общаясь с ближним, что не выносят ни слова, пусть даже любовного, со стороны другого человека. Такая ситуация крайне болезненна для обоих.

Тот, кто отказывается от общения, страдает, замыкаясь в своем несчастье. Он попадает в капкан, не желая верить, что ключ от капкана – в его руках. Его чувства бессилия, возмущения и одиночества неизмеримы.

Тот, кто держит двери открытыми и пытается протянуть руку помощи, страдает, что его добрые намерения и усилия не находят признания, отвергаются. Часто от досады он тоже, в свою очередь, начинает бунтовать, а потом проявлять агрессию. И это убеждает первого в том, что он был прав, разведя мосты. И так мы попадаем в порочный круг, или в *спираль насилия*. И это может длиться веками... Помните, как племенные или семейные распри переходили из поколения в поколение?!

Что делать?

1. Тому, кто хочет сохранить двери открытыми: избегать агрессии, влекущей за собой ответную агрессию. Но если ситуация затягивается, можно четко выразить свою неудовлетворенность, проявляя гнев, но не проявляя агрессии по отношению к другому. Дальше мы увидим, как можно выразить свой гнев в рамках ненасильственного общения, не нападая на другого.

Порой человек, пытающийся закрыть дверь, все воспринимает так, словно это направлено против него.

Так что даже гнев, исключаящий агрессию и свидетельствующий о той или иной потребности, может быть воспринят как агрессия. Тогда остается молчаливая эмпатия: сердечное сопереживание. Оно требует внутренней работы и сопереживания *по отношению к себе*, чтобы, в свою очередь, не поддаться агрессии.

Это единственный способ не попасть в порочный круг, или в спираль насилия: сохранять доброжелательность, принимать душой как страдание другого, так и страдание, которое порождает в нас его поведение. Трудиться, чтобы несмотря на обстоятельства обрести внутренний покой. Каждый из нас несет ответственность за войну или мир, сохраняющиеся в его душе.

Этот труд может потребовать помощи, если у вас нет сил в одиночестве бороться с порочным кругом насилия. Однажды, когда я почувствовал, что могу стать агрессивным, а мне хотелось оставаться доброжелательным, я ощутил потребность в поддержке извне и во внимании и участии коллег.

Разумеется, я мог бы уступить взрыву агрессии. Но когда мы бросаем об пол будильник, он может разлететься на мелкие кусочки, а его пружина – рикошетом попасть кому-то в глаз! Я не хочу больше решать конфликты подобным образом, я слишком боюсь ответного удара. И отныне мне важен не столько результат, сколько атмосфера нашего сближения. Мне больше нравится атмосфера, способствующая сохранению, пусть даже односторонней эмпатии, чем та, что пропитана агрессией.

Хорошо известно, что невозможно изменить другого человека, можно только измениться самому и изменить свое восприятие другого. Если меняемся мы, меняется и другой. Или хотя бы возрастают шансы, что он

изменится. Но если мы упорствуем в своем поведении, его поведение наверняка останется неизменным.

Чтобы перекидывать друг другу мячик агрессивности, необходимо играть в паре: я атакую тебя, ты отбиваешь мяч, я удваиваю усилия, если только не принимаю решения положить ракетку и сказать, что больше не играю. Я видел, как восстанавливаются отношения, если один постоянно держит открытыми те двери, которые с упорством закрывает другой.

В сущности, чего хочет тот, кто закрывает двери и замыкается в своей обиде? Нередко ему хочется, чтобы ближний понял степень его страдания, оценил масштаб его горя, и, поскольку у него уже нет ни слов, ни желания говорить об этом, он «закрывает двери» и замыкается в себе. Что может сделать тот, кто хочет открыть двери, вопреки поведению партнера? Недвусмысленно высказываясь или не произнося ни слова, продемонстрировать, что принимает его без осуждения и упреков.

Эмпатия походит на воду, способную пробиться сквозь самые твердые скалы, потому что ее зовет та часть нашей души, которая больше других нуждается в утолении жажды.

Но часто эмпатия требует так много терпения, что у нас может возникнуть желание использовать свое время и силы более приятным образом.

2. Для того, кто хочет закрыть дверь: если он желает изменить ситуацию, я настоятельно рекомендую ему рискнуть и погрузиться в свои страдания, – чтобы избавиться от них, расставаться с комфортом, который предоставляет жалоба («Виноват папа, мама, муж, жена, любовница, дети...»), прекратить торговаться с самим собой и с реальностью («Потом все наладится, я начну жизнь заново, перееду на новую квартиру или уеду за границу, с новым

супругом все пойдет по-новому»), прикоснуться к ране, чтобы вылечить ее.

Часто такая работа требует помощи, если мы не хотим сто лет ходить вокруг да около. К несчастью, мало кто в подобной ситуации обращается за помощью. Скорее, они без конца пребывают в «гордой безутешности», как герой сонета Нервала^[19].

Нет утешенья мне, угрюмому вдовцу,
Я – Аквитанский принц, у ног – одни
каменья,
Звезда моя мертва, и жизнь идет к концу,
И лютни золотой тьма заглушает пенье.

Попросить о помощи – значит признать в своей несостоятельности, своей слабости. Это значит потрудиться над своей раной, то есть познать себя, осознать, что наша слабость может быть проводником для проявления нашей истинной силы, душевной силы, что наша несостоятельность может быть проводником для проявления нашего истинного богатства, душевного богатства.

То, что я называю *гордой безутешностью*, – это остановка на «лестнице сознания»: человек остается здесь, завернувшись в свое страдание, убежденный, что его никогда не поймут, и, несмотря ни на что, более или менее осознанно надеющийся, что кто-то «займется» им.

Несомненно, такой человек правильно сделал, что остался там. Это лучшее, что он мог сделать в тот момент, в тех обстоятельствах. У него нет больше сил, чтобы попросить о помощи или просто иначе взглянуть на вещи. И меня охватывает глубокая грусть при мысли, что человек до такой степени может быть скован страданием, что не дает себе возможности извлечь пользу из сложившейся ситуации и подняться на новую

ступень понимания себя. Боюсь также, что человек, замкнувшийся в себе, возвращается к движению и жизни только под влиянием шока, вызванного несчастным случаем, разрывом, болезнью или трауром.

Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении

Одна женщина, директор детского сада, в выходной день посетила семинар по повышению квалификации, а в понедельник утром пошла на работу. Там она наблюдала за поведением молодой сотрудницы, пытающейся успокоить девочку, которую мать в первый раз привела в сад. Девочка плакала, а помощница пыталась, применяя все классические приемы, «решить» проблему.

Первая модель поведения: «Ну, что ты, малышка, не грусти. Здесь очень интересно, ты увидишь». Неприятие того, что чувствует другой: его чувство вызывает беспокойство, потому что мы бессильны «что-то сделать», поэтому мы отрицаем его.

Вторая модель поведения: «Ты не должна грустить, не всем девочкам повезло попасть в такой красивый детский сад, где есть такие чудесные игрушки...» Внушение чувства вины! Мы упрекаем девочку за то, что она переживает за то, что в этот момент она такая, какая есть. Мы внушаем, что ее чувство ошибочно, что она напрасно грустит. Следовательно, мы предлагаем ей усомниться в собственных чувствах или подавить их, чтобы влиться в коллектив!

Третья модель поведения: «Мне надоели твои крики, ты просто капризничаешь. Я оставляю тебя и вернусь, когда ты станешь хорошей девочкой». Осуждение и гнев с целью манипуляции.

Видя это, директриса предлагает помощь молодой помощнице и начинает сама заниматься с девочкой, которая сидит на полу и плачет еще сильнее. Она подходит к ней, садится на колени рядом с ребенком и говорит:

– Малышка, тебе здесь очень грустно **(Ч)**?

– Да, – рыдая, отвечает девочка.

– Ты грустишь и злишься, не так ли **(Ч)**?

– Да, – говорит девочка, всхлипывая.

– Тебе хотелось бы остаться сегодня утром с мамой **(П)**!

– Да, – вздохнув отвечает девочка.

И директриса тоже вздыхает, с состраданием глядя на нее, потом она предлагает ей:

– Не хочешь ли теперь поиграть со мной?

– Хорошо, – говорит ребенок.

Что произошло? Девочка, которая ощущала себя такой одинокой и покинутой, *почувствовала, что ее принимают и понимают*: «Ах, наконец-то нашелся взрослый, который понимает меня и не несет всякий вздор! Я наконец *существую* для них, и мне очень хочется пойти и поиграть».

Директриса знала, что, прислушиваясь к потребности другого человека, мы снижаем его уровень фрустрации и при этом не берем на себя ответственность за удовлетворение данной потребности. Именно такое осознание позволило ей озвучить потребность: «Тебе хотелось бы остаться утром с мамой», – не боясь усложнить ситуацию, бередя рану и не считая себя обязанной реагировать на нее и звонить матери.

Этот пример снова говорит, что часто нет необходимости предпринимать какие-либо усилия, нужно просто быть, *быть рядом*, причем это не отнимает слишком много времени.

По поводу силы воздействия суждений

У девочки, которая не раз слышала, как ее называют «капризным ребенком», вероятно, есть причины, чтобы отождествлять себя с таким определением и размахивать этим знаменем: «Я – капризный ребенок, что ж, вы увидите, я оправдаю это звание! Я не могу все время злиться, я буду злить вас, вы не разрешаете мне расстраиваться, значит, я сделаю так, что расстраиваться будете вы...»

Мне много раз приходилось наблюдать силу воздействия суждений и ярлыков. Сколько оступившихся молодых людей, которых сочли «опасными рецидивистами, неизлечимыми токсикоманами, неисправимыми агрессорами, ворами-карманниками...», увидели в этом характеристику, пригодную для того, чтобы восполнить дефицит собственной идентичности, и поэтому стали вести себя еще хуже. В тот момент их поведение было единственным способом быть кем-то, а не пустым местом.

Я вспоминаю Анто, восемнадцатилетнего юношу, уже несколько раз побывавшего в тюрьме, в перерывах между отсидками он регулярно принимал участие в работе нашей организации. В детстве Анто избивал отец, и он до такой степени не научился любить себя, что иногда, от недовольства собой, кромсал свое тело перочинным ножом. Однажды он через двое суток после выхода из тюрьмы снова попал туда на три месяца.

Придя повидать его, я спросил, что случилось.

– Знаешь, судья сказал мне: «Вы закончите свою жизнь в тюрьме», и правда, я привык к тюремной жизни. В тюрьме все меня знают, у меня есть приятели, я – босс. Когда я оказываюсь на улице, меня никто не

узнает. Я – никто, я – ничто, изгой, каторжник! И я напал на старушку прямо перед носом у полиция. Дело сделано! В тот же день я снова встретил в тюрьме своих друзей.

Этот пример позволяет сделать два наблюдения.

1. Сила воздействия ярлыка «Я – преступник, я закончу свои дни в тюрьме...». За неимением лучшего Анто постарался соответствовать данному определению.

2. Неубедительность оснований для подобных опасений. В то время я еще работал адвокатом, и благодаря Анто и многим другим молодым людям, я начал понимать, что принципы права (это законно, это незаконно), моральные принципы (это хорошо, это плохо), социальные принципы (так принято, это нормально, так не принято, это ненормально), психологические принципы (деструктивная личность, неуважение законов) не являются основанием, чтобы бояться реальной жизни.

Восемнадцать лет Анто вел жалкую жизнь, в которой не хватало любви, осознанности, эмоциональной безопасности, и сказать ему: «Это незаконно, у тебя – психологические проблемы...» – то же самое, что разговаривать с ним на марсианском языке и еще больше отдалиться от него в эмоциональном плане. Теперь я по опыту знаю, что единственный способ позволить такой измученной душе, как у Анто, примириться с собой и с обществом, – это *сочувственно выслушать*, выслушать в нужный момент и не спеша. Разумеется, приняв меры для обеспечения безопасности людей (но не за тюремной решеткой) и не надеясь на приятный разговор...

С разочарованием я отмечаю: за редким исключением, общество и государство пока не умеют этого или не верят в это, продолжая выделять средства на изоляцию людей, которые чаще нуждаются в

интеграции, внимании и возможности найти смысл в своей жизни. Я не хочу сказать, что принципы права и морали безосновательны. Они необходимы. Однако очень часто их *недостаточно* для того, чтобы надолго и по-настоящему удовлетворительно решить проблему правонарушений, истинная причина которых носит в основном аффективный характер.

3. Нам не хватает времени прислушаться друг к другу, но мы находим время для ссор

Во время лекции одна из матерей раздраженно обратилась ко мне:

– Но у нас нет времени вот так слушать друг друга. Вы не представляете, например, как я кручусь каждое утро, чтобы никто не опоздал в школу, а я на работу! Вы знаете, что уже много недель подряд каждое утро делает моя младшая дочь, когда в 7.45 двое старших детей уже сидят в машине с портфелями на коленях, а я еще должна отвезти ее и приехать на работу в 8.30? Она долго причесывается в ванной перед зеркалом! Вы думаете, что у меня есть время сказать ей, как я себя чувствую и каковы мои потребности? Я, естественно, взрываюсь, называю ее эгоисткой и силой затаскиваю в машину.

– И как вы себя после этого чувствуете?

– Я разъярена. Каждый раз мы теряем время! Мы с мальчиками почти всегда опаздываем, и, кроме того, все ворчат всю дорогу.

– И вы говорите, что это длится несколько недель?

– Да, каждое утро. Вы же видите, что у меня нет времени вести разговоры, как вы советуете!

Тем не менее я предлагаю ей сыграть роль ее дочери, в то время как я буду играть ее роль. Как показывает опыт, когда вы влезаете в шкуру другого человека, это часто приводит к открытиям. Женщина с удовольствием начинает играть роль своей дочери, беззаботно причесывающейся перед зеркалом в ванной комнате.

– Девочка моя, когда я сейчас вижу, как ты причесываешься **(Н)**, я очень беспокоюсь **(Ч)**. Поскольку мне хотелось бы, чтобы мальчики не опоздали в школу, а я – на работу **(П)**. Не хочешь ли ты поехать с нами **(З)**?

(Молчание. Мать, играющая роль дочери, невозмутимо продолжает причесываться.)

Я, исполняя роль матери, отмечаю, что сейчас говорить с ней обо мне бесполезно, и принимаю решение поговорить о ней, попытаться достучаться до нее. Я упоминаю о чувстве и потребности, которые, как мне представляется, могут быть у нее. Так как именно они пробуждаются во мне, если я влезаю в шкуру девочки, предпочитающей спокойно причесываться в тот момент, когда в доме – полная суета.

– Девочка моя, ты чем-то опечалена **(Ч)**, ты не хотела бы чем-то поделиться со мной **(П)**? Может быть, я чего-то не понимаю?

– Ты – злая!

– Ты опечалена **(Ч)**, потому что не уверена, что я люблю так же сильно, как тебе хотелось бы **(П)**?

– Ты больше не будишь меня по утрам!

В этот момент, во время нашей перепалки, мать перестает играть роль и говорит мне:

– Стоп! Я поняла! Вот уже несколько недель я действительно утром не поднимаюсь в ее комнату, чтобы ласково разбудить. А перед тем, как разбудить мальчиков, я всегда говорила: «Доброе утро, мальчики, пора вставать!» Раньше я будила их по-разному. А теперь я прохожу по коридору мимо их комнат и кричу: «Доброе утро, дети, пора вставать», и я больше не обнимаю ее. Ей, наверное, грустно оттого, что с ней обращаются так же, как со старшими, что она теряет свой статус младшей в семье.

Семинар шел два дня с недельным перерывом. То есть у женщины была возможность попрактиковаться дома. На следующей неделе она пришла и сказала мне:

- Дело было именно в этом! Когда на следующее утро она в 7.45 снова не спеша причесывалась, я решила, что пусть мы все в этот день опоздаем, но нужно решить этот вопрос. Я спокойно села рядом с ней в ванной комнате и сказала: «Скажи, ты грустишь из-за того, что я не прихожу и потихоньку не бужу тебя по утрам?» - «Да, ты меня больше не любишь. Ты больше любишь мальчиков». - «Ты разочарована, так как хотела бы быть уверенной, что ты - моя любимая девочка, и я не заставляю тебя делать то же самое, что мальчиков, под тем предлогом, что ты повзрослела». - «Да». - «Что я могу сделать, чтобы заверить, что очень люблю тебя и что ты можешь взрослеть так, как тебе удобно?» - «Я хочу, чтобы ты ласково будила меня каждое утро!»

Итак, мать возобновила свой прежний маленький утренний ритуал и стала нежно будить дочку. Разумеется, в этот день все опоздали. Но у малышки больше не было необходимости ежедневно всех задерживать, чтобы напомнить о своем существовании.

Мы находим время, чтобы спорить целыми днями на протяжении долгих недель, но не находим нескольких минут, чтобы пойти навстречу друг другу! На что мы должны обращать первоочередное внимание: на материальную необходимость (приехать вовремя) или на теплоту общения (вовремя достучаться до сердца)?

Сколько недоразумений можно без труда разрешить, если прислушаться друг к другу! Я все больше удивляюсь, наблюдая за настоящей драмой и старой привычкой, которая заключается в убеждении, что «ссориться - это нормально, как же без этого...». А необходимость сесть, послушать друг друга, вместе подумать - часто воспринимается как пустая трата времени или вообще не принимается во внимание! Неужели у всех нас такая аллергия на благополучие, на удовольствие побыть вместе, на покой? Или нам трудно поверить в то, что благополучие, удовольствие от

общения и покой *созидаются*, создаются своими руками?

Я думаю, наши старые схемы нуждаются в пересмотре: каждый из нас может созидать мир или воевать. Какой бы ни была ситуация, мы сами выбираем модель поведения: принуждать партнера и повторять ежедневный круг насилия или каждый день слушать и слышать друг друга. Это – в наших руках.

Глава 4. Контакт

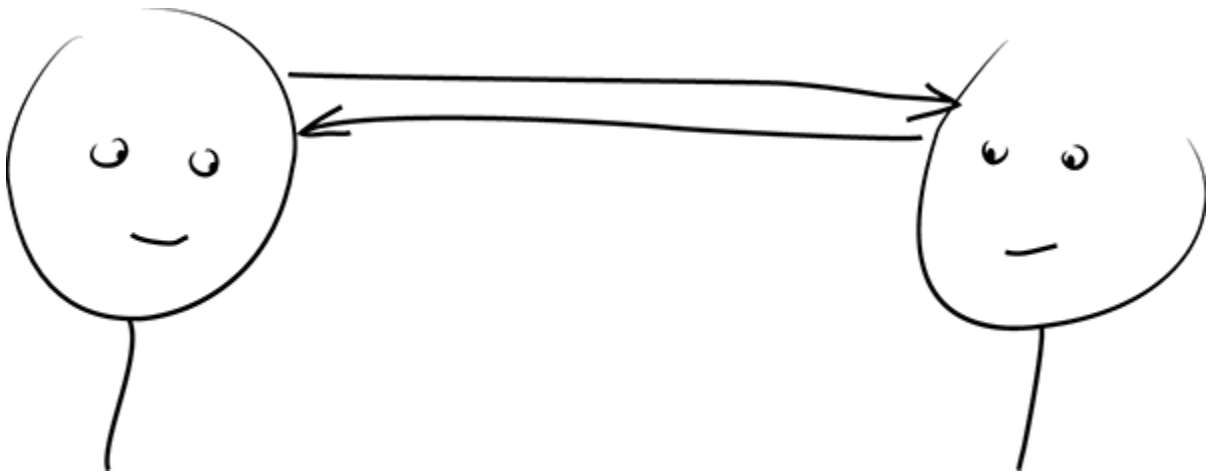
Все мы связаны между собой. Судьба всего человечества зависит от отношений каждого человека с себе подобными. Но мы этого не понимаем. Человеку не удастся стать полным сострадания существом, он не способен к взаимопомощи. Если мы с упорством воспринимаем своего соседа как главного врага, если мы продолжаем провоцировать месть и ненависть, продолжаем засорять наш мир и наши мысли, значит, мы ничему не научились у великих учителей – ни у Иисуса, ни у Будды, ни у Моисея. И если мы не исправим эти условные павловские рефлексy, у нас не хватит сил противостоять этой эпохе, когда человечество с остервенением снова и снова эксплуатирует, завоевывает, тиранит. Накапливает как можно больше, не заботясь о том, что будет дальше. И живет за счет тех, у кого нет ни средств, ни ресурсов... Нужно делиться с теми, кто не похож на нас, поскольку их непохожесть обогащает нас. Нужно уважать то исключительное, что есть у других.

Иегуди Менухин

1. С глазу на глаз

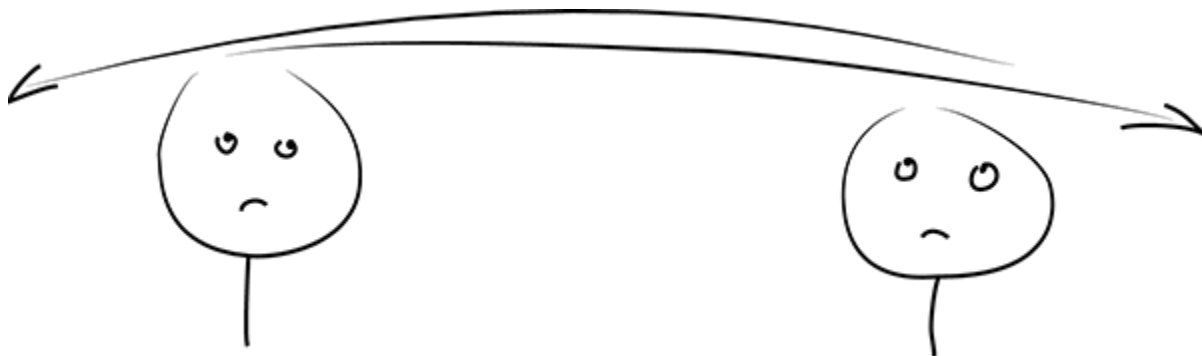
Если мы живем только разумом, не осознавая своих потребностей, наши отношения, как правило, развиваются следующим образом.

Мы обмениваемся информацией или банальными фразами: «Передай мне соль... Приходи встречать меня на вокзал... Чем займемся в выходной день?.. Не забудь вынести помойное ведро...»



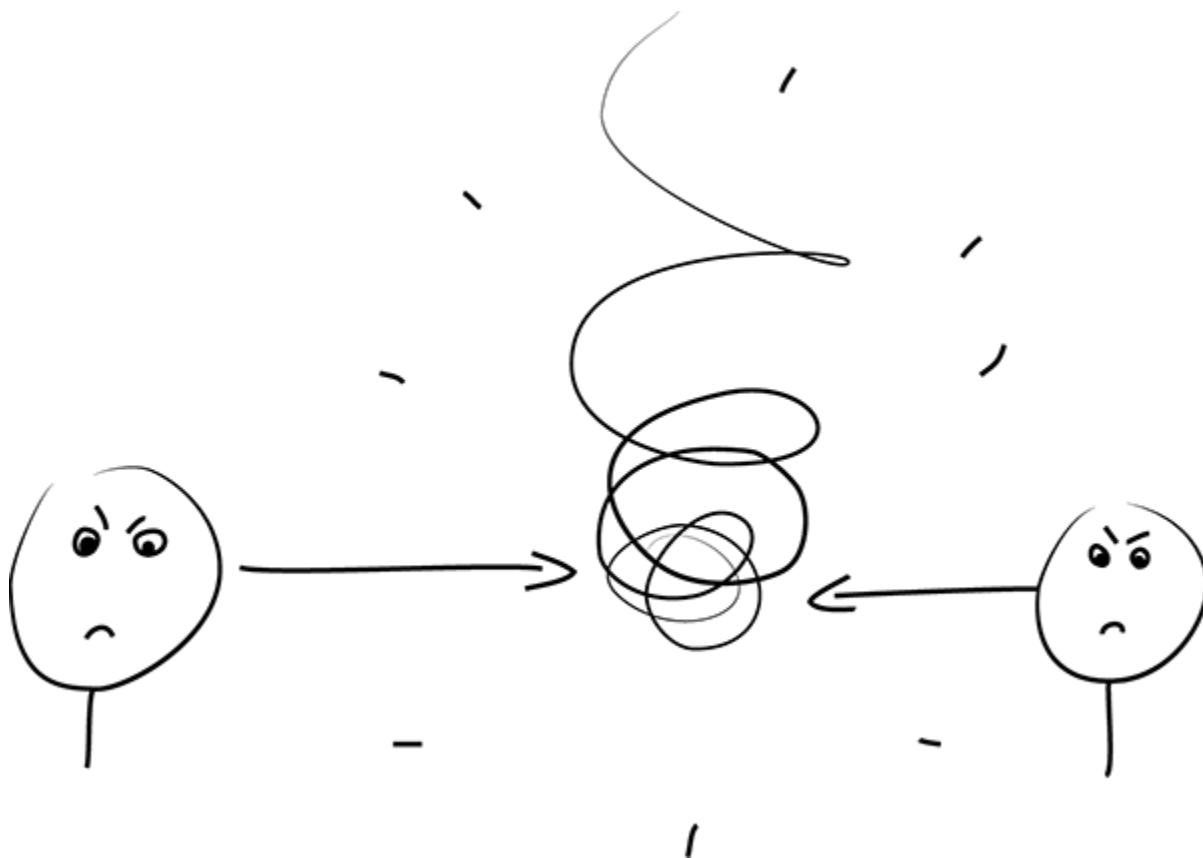
Если мы конфликтует, мы выясняем, кто виноват, а кто прав, и нередко этого достаточно, чтобы урегулировать ситуацию. Не слишком содержательно, но мы справляемся.

К несчастью, иногда случается, что мы общаемся вот так:



Мы не попадаем друг в друга, мы промазываем! «Напрасно я сто раз ему повторяла, он не слышит. Я не знаю, на каком языке нужно говорить с ним». У нас складывается впечатление, что мы выражаемся ясно, что мы отправляем сообщение, но наше сообщение не получено. Словно у другого человека сломалась антенна или она настроена на другую волну. И, наоборот, так же часто у нас возникает ощущение, что другой отправляет нам послание (отсутствие, молчание, обида, гнев, упреки), но наши антенны расстроены и не способны принять и расшифровать его.

Наконец, случается, что мы общаемся вот так:



Да, стыковка происходит, но со всего размаха! Мы переходим к действию или к ранящим, как лезвие бритвы, словам...

2. Фасад к фасаду

Глядя на эти рисунки, которые я предлагал участникам тренинга, я думал о том, что мы обычно скользим по поверхности, лицом к лицу, фасад к фасаду. Я вспомнил об одном образе, которым пользовалась Анна Бурри, один из самых первых тренеров по ненасильственному общению. Ее лекции я с удовольствием посещал во время своей учебы. Этот образ она использовала, чтобы объяснить, как следовать за своими потребностями, – образ человека, похожего на колодец: он должен спуститься вглубь самого себя, чтобы обрести жизненную силу.

Сочетание образа фасадов и образа колодца навело меня на мысль, которую я изобразил на следующем рисунке. Я изображаю три жилища, стоящие на земле фасадом к зрителю: одно – совсем скромное, шатер; второе – чуть побольше – маленький домик; а третье – очень большое, это башня, то есть прочное и впечатляющее сооружение.

Вспомните первую главу: если мы судим, мы видим только одну мелкую черту другого человека, и эту малость, которую мы видим, мы принимаем за его реальную личность и замыкаемся на ней. Вернувшись к примеру юноши с ирокезом и пирсингом и примеру дамы в дорогой машине, мы можем обозначить юношу индейским вигвамом, даму – башней, и в виде карикатуры изобразить процесс их общения, когда они безжалостно осыпают друг друга словами, выражающими критику, априорные суждения и предубеждения:

– Ты – тупая богачка, отдавай быстро свои деньги и свою тачку...

- Ты грязный, ничтожный панк, пойдй оденься прилично...

Часто, чтобы избежать подобных конфликтов, мы принимаем нейтральный вид. Это безобидный фасад - наш средний невыразительный домик. Не слишком маленький, чтобы не биться о стены, и не слишком большой, чтобы в него не попали бомбы. Мы не хотим казаться теми, кто мы есть. Это слишком страшно.

На следующей странице рисунок, который у меня получился:



Подобное общение происходит в том случае, когда мы не выходим за рамки своего интеллектуального пространства, мы оторваны как от своих, так и от чужих чувств и потребностей.

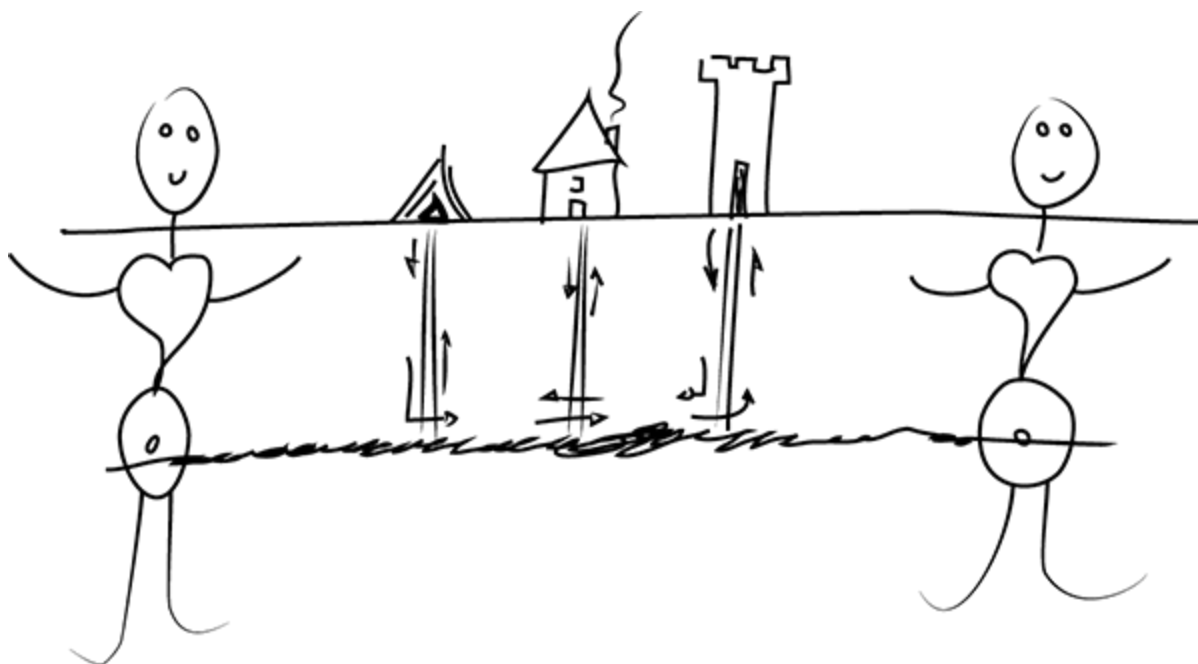
3. Из колодца в колодец

Предлагаю вам дополнить этот рисунок, как я делаю это дальше, помня, что любое жилище на нашей планете должно располагаться поближе к воде. Итак, я рою колодец под каждым жилищем и отмечаю вот что: как бы ни выглядели фасады, какими бы разными или антагонистическими они ни казались, эти жилища через свои колодцы связаны горизонтом грунтовых вод.

Люди походят на колодцы: если они углубятся внутрь себя, грунтовые воды свяжут их между собой.

Это та же самая вода, которая поддерживает жизнь всех людей, это те потребности, которые движут нами. Неважно, кто мы – кочевники на равнине или генеральный директор транснациональной компании, дворник в затерянном пригороде или раскрученная шоу-бизнесом знаменитость, – у нас одни и те же потребности в самосознании, эмоциональной и материальной безопасности, причастности к коллективу, сообществу, семье. Все мы нуждаемся в близости, свободе и независимости, признании и самореализации, в том, чтобы любить и быть любимым и т. д.

Пока мы скользим по поверхности, лицом к лицу, фасад к фасаду, велика возможность сохранить тот язык, который разлучает и разделяет нас. Если мы захотим спуститься в свой колодец и вместе с другим спуститься в его колодец, велика вероятность, что мы найдем объединяющий нас язык.

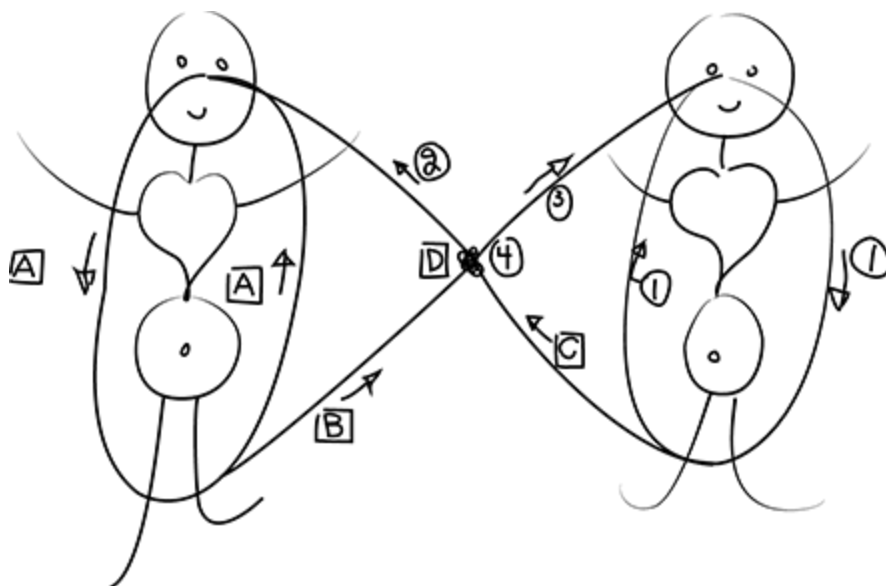


Видите, направление стрелок на следующем рисунке показывает: чтобы найти подход к другому человеку, нам приходится проходить через себя самого; чтобы соединиться с другим человеком в его колодце, мы должны сначала спуститься в свой. Для меня это служит иллюстрацией того, что *по пути к другому я не могу срезать дорогу к себе самому.*

4. Осторожное сближение в танце

Контакт – это движение, часто медленное и глубинное, от своего «я» к «я» другого человека. Это движение происходит в создаваемом нами пространстве свободы, являющемся основополагающим условием для контакта. Я по своему личному опыту знаю, что без пространства свободы нет дыхания, нет движения, нет «творческого сцепления»^[20].

Я попытался сделать набросок и представить на нем движение при контакте, которое походит на танец: мы танцуем поодиночке и вместе и находим друг друга. Вспомните, например, обмен репликами между Тьерри и Адрианой (см. Первую главу) по поводу вечера «в ресторане» или дома за «просмотром видеофильма».



ТЬЕРРИ

А. Я вхожу в контакт с собой, я определяю свои потребности.

В. Я вхожу в контакт с Адрианой, вместе с ней я определяю ее потребности, не порывая контакта с собой. Вплоть до того момента, когда мы либо придем к согласию, либо признаем, что мы не пришли к согласию.

АДРИАНА

1. Я вхожу в контакт с собой, я определяю свои потребности.

2. Я вхожу в контакт с Тьерри, вместе с ним я определяю его потребности, не порывая контакта с собой, вплоть до того момента, когда мы либо придем к согласию, либо признаем, что мы не пришли к согласию.

Это танец в четыре такта, танец в тысячу тактов. Если укротить можно принуждением или контролем, то приручить можно доверием и свободой. Мы приручаем друг друга, сближаясь в танце.

5. Как сохранить отношения

Каждый из нас регулярно заботится о своем теле, волосах, одежде, месте, где живет, а также о множестве машин и приборов, которыми пользуется: начиная с кофейника и заканчивая компьютером, не говоря уже о газонокосилке и автомобиле. Ради своего благополучия мы обеспечиваем сохранность всего этого, и это входит в наши привычки. Входит до такой степени, что мы без труда можем перенести свидание, ссылаясь на то, что необходимо отвезти машину на техобслуживание или что сломался компьютер.

Мы также можем безо всякого стеснения скорректировать свои планы, чтобы пойти к врачу («Перенесем совещание на следующую неделю, так как на этой неделе мне нужно пройти обследование»), даже для того, чтобы пойти в парикмахерскую («Дорогая, мы не сможем увидаться сегодня днем, я забыл, что записан к парикмахеру»).

А как часто мы осмеливаемся сказать: «На следующей неделе меня не будет, я должен провести ежегодный анализ своих отношений»? Или «Нам придется отложить совещание на завтра, так как я должен поддержать столь дорогие для меня отношения»? Или «Дорогая, мы не сможем встретиться сегодня днем, прежде я хочу привести в порядок свой внутренний мир»?

Как ни странно, считается, что контакт – как с самим собой, так и с другими людьми – функционирует сам по себе, без горючего, без регулировки, без ухода! Не удивительно, что он так часто изнашивается, ослабевает или разрушается; мы не ухаживаем за ним.

Мы больше озабочены материальными, а не душевными проблемами. Мы не хотим видеть, не хотим

знать, близость пугает. Действительно, если мы плохо знаем себя, если мы не выстраиваем прочного контакта с собственным внутренним миром, близость, как с собой, так и с другими людьми, может внушать страх: страх потеряться, раствориться, как капля в океане. Тогда мы кидаемся к материальному, оставляя в стороне близость.

У меня есть друг, архитектор^[21], который с усердием обучался ненасильственному общению, чтобы лучше понимать своих клиентов и, главное, помогать им лучше понять самих себя. Среди его клиентов было много молодых супружеских пар, строивших или обустривающих свой дом. Очень часто в ходе работ разгорались жаркие споры, да так, что, когда дом был готов, пара распадалась. Иногда, едва работы были закончены, дома продавались...

Что происходило? Материальные проблемы брали верх над отношениями. Каждый так был привязан к своему кабинету, своей кухне, своему ковру или пастельным тонам, что не оставалось ни кабинета, ни кухни, ни пастельных тонов... Супруги могли бы воспользоваться постройкой дома как поводом к созиданию своих отношений, поводом освежить или обновить совместную жизнь. Но они держались за проект дома, кабинета, кухни, а не друг за друга, проект оказывался пустышкой, и все кончалось щитом с надписью «Продается» перед дверью.

Вот правдивая история, произошедшая в Африке, которую несколько лет назад рассказал мне один из участников тренинга. Этот человек работал в одной европейской организации, руководившей проектами по развитию в Африке. Один из проектов предусматривал установку водяных насосов в очень отдаленной деревне. Организация обратила внимание, что путь к реке, где деревенские жители стирали белье и

запасались водой, занимал у них целый день, столько же занимал обратный путь, и, естественно, занимались они этим постоянно.

Возмущившись такой ситуацией, организация выделила необходимый бюджет для рытья колодцев в деревне и установки в них помп, с помощью которых жители могли бы без труда снабжать себя водой. И скоро с большой... помпой колодцы были открыты! Но после того, как помпы проработали несколько месяцев, представители организации заметили, что деревенские жители намеренно вывели их из строя, побив камнями.

Было проведено расследование. Жители заявили, что они специально лишили себя комфорта, обеспечиваемого водяными помпами, чтобы вновь обрести счастье единения. Они обратили внимание, что перестали разговаривать друг с другом. Они выходили на улицу только для того, чтобы наполнить несколько кувшинов водой, и возвращались домой. А там, в изоляции, в четырех стенах они завели привычку говорить «о других» (по выражению Жака Саломе), вместо того, чтобы разговаривать *друг с другом*.

Начались склоки, ссоры и разногласия, так что деревенские старейшины решили уничтожить помпы и восстановить прежний ритуал путешествия к реке. Они понимали, что это давало возможность не просто выстирать белье, но также «выстирать свои отношения», то есть быть в контакте. И это делало жизнь людей более наполненной.

6. Место, где можно поговорить

Мне кажется, нужно срочно создавать все больше мест, где можно поговорить: на предприятии, в школах и обучающих заведениях, в общественных и административных организациях и даже в семьях!

Я ежемесячно провожу групповые речевые тренинги для работников медицинских учреждений, педагогов и просто для семей, а также для организаций, помогающих молодежи. Все обращающиеся ко мне учреждения и люди, каждый в своей сфере деятельности, отдали предпочтение отношениям, не жалея на это ни времени, ни ресурсов, ни денег.

Все эти команды были потрясены, отметив, сколько недоразумений можно разрешить, сколько двусмысленностей избежать, сколько холодных войн утихомирить и сколько недосказанного высказать, благодаря созданию спокойной атмосферы, когда каждый знает, что всегда с полной свободой может высказаться, и даже если это будет сделано неуклюже, его никто не осудит и не отвергнет...

Кроме того, это счастливый шанс для рабочего коллектива или групп по интересам, где люди делятся своими радостями и увлечениями. Эти встречи позволяют *очистить* отношения от всего, что их затрудняет, и *стимулировать* то, что питает их.

Я по-прежнему удивляюсь, отмечая, что множество серьезных организаций, учреждений, ассоциаций, административных органов, предприятий, часто работающих именно в сфере человеческих отношений (школы, больницы, общественные организации, помогающие молодежи и т. п.), не имеют ни места, где можно поговорить, ни группы поддержки и обмена опытом. Сколько энергии и творческих порывов

растрчено на пересуды, кулуарные сплетни, немотивированность и скрытое возмущение! Все эти таланты и творческие порывы могли бы развиваться с большей пользой, если предусмотреть специальную среду, обеспечивающую поддержание хороших отношений в коллективе.

Сколько сообществ разного рода – управленческих, торговых, а также религиозных или семейных – источены изнутри червями молчания и недосказанности, порой переходящими из поколения в поколение.

Будучи послушными мальчиками и девочками, мы часто учились помалкивать и затыкать себе рот, откладывая в сторону недосказанное – так излишне пахнущий «Камамбер» засовывают в дальний угол буфета. Но проблема в том, что его тяжелый запах в конце концов пропитывает весь дом. Он – не в стороне, он – повсюду!

Уже давно мы не ходим вместе к реке за водой. Сколько еще мы можем заботиться, учить, помогать, работать, заниматься коммерцией, не давая себе возможности познать себя и полюбить себя? Не рискуем ли мы, такие ухоженные, воспитанные, одетые, накормленные, обслуженные, просто умереть от жажды, с иссушенным сердцем?

Глава 5. Эмоциональная безопасность и чувство – два ключа к покою

Человек, на вид безоружный, но посмевающий произнести вслух хотя бы одно правдивое слово, всей душой и всей своей жизнью отвечающий за это слово и готовый дорого заплатить за него, обладает, как бы удивительно это ни показалось, значительно большей властью, чем тот, за кого голосуют тысячи анонимных избирателей.

Вацлав Гавел

Я люблю тебя, если...

В этой главе мы поговорим о психологическом воздействии любви, которая выдвигает условия, и о том, как эта любовь приводит к эмоциональной неуверенности, смятению, а также к насилию.

1. Мы научились делать, а не быть

Мы научились *делать*, а не *быть*. Я заметил, что обозначение чувства с последующим использованием местоимения «ты», без указания на потребность («Я доволен, когда ты делаешь то, что я говорю... Я расстраиваюсь, когда ты этого не делаешь») порождает ужасную эмоциональную неуверенность. Особенно если так говорят те, кто имеет отношение к воспитанию (родители, преподаватели, священники и т. д.)

Что стоит за подобной фразой и что усваивает слушатель? Как это влияет на наше общение и наше существование в этом мире?

«Мне нравится, если ты убираешь свою комнату, если ты усердно учишься в школе, если ты подчиняешься мне, если ты благоразумен, предупредителен, любезен и т. д. Мне не нравится, если ты зол, в гневе, рассеян, возбужден, своенравен, если ты не делаешь то, что я тебе говорю, если ты не соответствуешь моим ожиданиям...»

В нас как будто «просверлены отверстия», чтобы мы отвечали и соответствовали ожиданиям другого, мы приспособляемся – слишком приспособляемся! – к ним. Мы все умеем делать для удовольствия другого, но мы не умеем *быть* – просто быть – самими собой.

Мы умеем делать все, чтобы соответствовать образу хорошего мальчика, хорошей девочки, прислушивающихся к хорошему отцу и хорошей матери, а позднее мы попытаемся делать все, чтобы соответствовать образу хорошего супруга, хорошего начальника, хорошего сотрудника. И мы суетимся, одновременно занимаясь разными делами, стараясь усердно работать и быть примерным семьянином, занимаясь общественной деятельностью, но не

заботимся о собственном душевном благополучии, поскольку мы так и не научились осознанно подходить к нему.

Часто мы можем любить себя только в том случае, если много на себя берем, и только в зависимости от количества сделанного. Мы не наслаждаемся своей самобытностью и контактом, соединяющим нас с миром, мы живем, ведя бесконечную убыточную бухгалтерию чистой совести и нечистой совести.

Мы не стоим на палубе своей жизни, определяя координаты по звездам, прокладывая курс и держась за штурвал в наслаждении плаванием, мы сидим в трюме, проверяя счета и испытывая легкую, но постоянную тошноту.

Осознанность или бухгалтерия

Мы всегда чувствуем себя более или менее ответственными за чувство другого человека. Если он грустен или несчастен, это наша вина, мы должны были бы «что-то сделать». То есть мы обвиняем себя. И также охотно считаем другого ответственным или виновным в нашем чувстве: «Я печален или несчастен потому, что ты...» В обоих случаях мы не умеем «быть».

1. В первом случае, будучи всецело поглощенными мыслью о том, что мы несем ответственность за состояние ближнего, мы не умеем просто *прислушиваться* к нему.

Вспомните подростка, которому хотелось бы, чтобы отец выслушал его. Но отец не умеет слушать, он может только давать тысячи советов и предлагать готовые решения. Прислушиваться – значит доверять способности другого, позволяющей ему самому найти решение. Помогать больному, умирающему, скорбящему – значит соглашаться с тем, что «ничего не

поделаешь», просто быть здесь, проявлять заботливое и доброжелательное внимание. Дать человеку спуститься в колодец своей боли, испытать все тяготы страдания. А слушание и сопровождение покажет ему, что он не один, что с ним рядом кто-то есть. Часто мы настолько запрограммированы на такую мысль, как «ближнему плохо, я должен что-то сделать», что неспособны просто уделить внимание его боли.

Часто мы рискуем попасть в ловушку некоего высокомерного стремления к совершенству. Мы изо всех сил стараемся делать «доброе дело». Мы становимся тем, кто говорит «доброе слово». И очень рискуем пропустить главное в нашей встрече: воссоединение со своим «я» и воссоединение другого человека с его «я».

Заботиться - не означает брать на себя ответственность

Заботиться - значит помогать ближнему пережить то, что он должен пережить. Это не значит пытаться облегчить его страдание и свести его к минимуму («Это не так важно... Не думай больше об этом... Пойди развейся») или возложить ответственность на себя («Это моя вина... Мне не стоило бы... Я сделаю вместо него то-то и то-то»). Это значит помочь ему прожить эти трудности, углубиться в страдание, чтобы суметь выйти из него с осознанием, что это *его* путь и никто другой не может этот путь пройти.

Заботиться - значит обратить все свое внимание на способность другого исцелиться от страдания или решить сложную проблему, а не дать ему лекарство. Это значит быть уверенным, что другой располагает всеми необходимыми средствами, чтобы избавиться от страдания, если ему удастся *вовремя* прислушаться к

себе или добиться, чтобы его выслушали. Из этого следует, что мы должны обладать такой уверенностью и уважением к себе. Как могли бы мы быть уверенными в жизнеспособности другого, если не уверены в своей жизнеспособности?

Когда мы возлагаем на себя ответственность за другого человека, мы не всегда понимаем, что берем ответственность не за него, а за себя – за свой образ доброго и сердобольного спасителя, а также за свою потребность в благодарности, в чистой совести. И когда мы занимаемся собой, полагая, что занимаемся ближним, мы ведем себя неадекватно, в результате чего оба мы остаемся во власти фрустрации, смятения или зависимости.

Я вспоминаю Вивиан, сорокавосемилетнюю мать семейства. Она брала на себя все сложности, встречающиеся на пути ее двадцатилетней дочери, студентки университета. Вивиан была убеждена, что дочь недостаточно взрослая, чтобы выкручиваться самостоятельно, и «за ней всегда нужен глаз да глаз».

Она обустроивала ее студенческую комнату в университетском общежитии, планировала ее времяпрепровождение в выходные дни, сама положила конец неудачной любовной связи своей дочери. И чем больше Вивиан контролировала (выходы из дома, встречи, помощь в учебе, занятия по выходным, места проведения каникул), тем больше требовала дочь. А мать ужесточала контроль. Порочный круг!

Однажды дочь собиралась провести каникулы с группой друзей в съемном доме. По возвращении Вивиан через этих же друзей узнала, что именно ее дочь все организовывала, управляла бюджетом, занималась закупками и питанием, планировала распорядок дня, запрещала курильщикам курить в доме. Именно она прекрасно справлялась одна (неплохо воспроизводя известную ей модель).

Мы разобрали эту ситуацию, и оказалось, что Вивиан так давно находится в плену образа «хорошей матери, делающей все необходимое для своей дочери», что не может поверить в способность дочери справиться с трудностями. Едва услышав от дочери, что ее мучает неприятное чувство, например: «Мне грустно, я разочарована, я беспокоюсь...», Вивиан бросалась решать проблему, не давая дочери возможности немного побарахтаться и по-настоящему погрузиться в свою проблему, чтобы решить ее.

Вместе с Вивиан мы проработали: 1) потребность в идентичности – «Могу ли я быть собой, не изнуряя себя всем, что нужно делать, чтобы быть хорошей матерью, хорошей супругой... Если я – больше не хорошая мать, то кто я?»; 2) потребность в эмоциональной безопасности – «Могу ли я любить себя и быть любимой за то, что я – такая, какая есть, а не за то, что я делаю?» и 3) потребность в доверии – «Могу ли верить, что все будет нормально, даже если я вообще откажусь от контроля?»

Поскольку у самой Вивиан была требовательная и строгая мать, к которой она, будучи хорошей девочкой, старательно приспосабливалась, она не предоставила себе возможности быть действительно такой, какой ей хотелось быть. Следовательно, и ей, в свою очередь, было трудно согласиться, чтобы ее дочь стала такой, какой той хочется быть.

В сущности, свобода, которой хотелось ее дочери, казалась Вивиан слишком пугающей. Эта свобода грозила ей осознанием, что она сама попала в плен образа хорошей дочери, потом – хорошей матери. Слишком горькая констатация, к которой она не смогла бы прийти в одиночестве, без чужой помощи. Вместе мы добились осознания и одновременно потрудились над тем, чтобы отгоревать по годам плена и пробудиться к новой жизни.

Чтобы мать смогла действительно войти в контакт со своей дочерью, принять ее, нужно было, чтобы сначала мать вошла в контакт с самой собой.

Красота этого движения заключалась в том, что, все больше и больше становясь самой собой, Вивиан неосознанно позволяла и своей дочери все больше и больше становиться собой, а не воспроизводить материнскую модель!

2. Во втором случае, когда мы склонны приписывать другому ответственность за свои переживания, мы не умеем прислушиваться к себе – чтобы понять себя, взять жизнь в свои руки, стать самостоятельными и ответственными. Мы остаемся зависимыми, слишком беспокоясь, как посмотрит на нас другой.

2. Мы научились отказываться от себя ради любви других

Если мы научились соответствовать ожиданиям других, отречься ради них от себя, то почти всегда мы ожидаем, что другой тоже будет соответствовать нашим ожиданиям и отречься от себя ради нас. Так мы учимся любить других не такими, какие они есть, а такими, какими нам хотелось бы их видеть.

Более того, если мы из всех сил приспособлялись, чтобы соответствовать образу хорошей девочки, ради удовольствия отца, мы наверняка будем ожидать, что наш супруг будет приспособляться к образу хорошего мужа, чтобы доставить удовольствие нам, – точно так же, как мы приспособляемся к образу хорошей жены и хорошей матери, чтобы доставить удовольствие ему. Если мы мешаем себе стать собой, то часто неосознанно мы мешаем и другому стать собой.

Только в том случае, если нам по-настоящему удастся отказаться от ролей, ярлыков, подстройки, мы позволим другому по-настоящему отказаться от роли, ярлыков и подстройки. Настоящее сближение происходит между людьми, а не между ролями.

Быть в контакте – значит, прежде всего, быть.

При этом нам ничто не мешает с удовольствием развиваться, взрослеть, расти вместе. Если вы растете вместе, в паре, в семье, с друзьями, в рабочем коллективе, вы несомненно черпаете из источника, приносящего самое глубокое удовлетворение.

Любить другого человека так, как ему хочется, значит, также быть заинтересованным в нем, принимать его таким, каким он становится или мог бы стать. Это значит любить его со всем его потенциалом

развития, открытости, разнообразия. Я наблюдаю столько супружеских пар или семей, где каждый изолирован друг от друга, замкнут в рамках своей роли. Это значительно тормозит или ограничивает процесс развития личности и межличностного общения в целом. Там все быстро теряют способность чувствовать.

Что такое любовь без уважения? Кристиан Бобен^[22] так объясняет подобный эмоциональный износ и бесчувственность:

Жизнь изнашивается, она не так приятна на вкус, она скребет по душе, разбивая в осколки наши мечты. Поговорить об этом с кем-то невозможно. Невозможно ни с кем поделиться тем, как нам хотелось бы расстаться с этой жизнью и поменять ее на другую, но мы не знаем, как это сделать. Как сказать своим близким: ваша любовь дала мне жизнь, сейчас она убивает меня. Как сказать тем, кто вас любит, что они вас не любят?

Итак, если один начинает меняться, развиваться, пересматривать свой образ жизни, другой (или другие) приходят в ужас: «Ты не такой как прежде, ты изменился (подразумевается, что так не делают, нужно оставаться таким, каким ты был всегда), ты ненормален, не оставляй меня в одиночестве».

Я больше люблю проект «Мой сын», чем его самого...

Прекрасной иллюстрацией к этой драме служит фильм Питера Уира «Общество мертвых поэтов». Отец страстно желает, чтобы его сын стал инженером, а сын, студент последнего курса колледжа, открывает в себе актерский талант и желание играть в студенческой

театральной труппе. Отец, убежденный, что невозможно одновременно учиться на инженера и играть в театре, запрещает сыну участвовать в репетициях пьесы, премьера которой должна состояться в конце года. Сын, несмотря ни на что, репетирует и во время спектакля заслуживает шумную овацию всей школы и членов семей, приводя в ярость сидящего в зале отца.

По окончании спектакля отец, ни словом не обмолвившись об успехе и таланте сына, не обращая никакого внимания на восторг публики, силой уводит сына домой, строго читая ему наставления по поводу его будущего: «Мы с матерью выбивались из сил, оплачивая твою учебу, и ты станешь инженером». Его позиция безапелляционна. Сын уходит в свою комнату и стреляется из отцовского револьвера.

Отцу был дороже его проект, чем настоящий сын, при этом он верил, что творит добро, верил, что исполняет свой «суровый долг строгого, но справедливого отца семейства». Отец полагал, что, прислушавшись к сыну, он словно отречется от своего долга. Сын полагал, что, прислушавшись к отцу, он словно откажется от своего таланта. Отец принуждал, сын убегал. Контакта не было. Им трагически не хватало друг друга.

Я часто наблюдаю, особенно у супружеских пар, что многие «имеют виды» на партнера, у них есть своя концепция или теория брака или семейной жизни, которой они дорожат больше, чем партнером!

Если один начинает совершенствоваться, пересматривать концепцию, корректировать теорию, все внимание другого направлено не на то, чтобы выслушать партнера, понять, полюбить в развитии или самому попробовать измениться. Нет, все внимание направлено на то, как сохранить свой проект, как сделать так, чтобы партнер вел себя в соответствии с

базовой концепцией, как ни на йоту не отступить от теории.

Жаклин пятьдесят один год. Она пришла на консультации одна, совершенно выбитая из колеи уходом своего мужа, с которым прожила в браке двадцать пять лет. Сразу же она сказала мне, что для нее брак – это святое, и не может быть речи о том, чтобы развестись. «Когда люди женятся, это на всю жизнь», – заявила она мне.

Через несколько сеансов, видя, что она регулярно возвращается к этому моменту и настаивает на нем, я попытался определить, какие потребности скрываются за этой установкой. (Снова привожу пример в кратком изложении.)

– Жаклин, когда вы говорите: «Для меня брак – это святое, мы не разведемся, женятся на всю жизнь **(Н)**», вы печалитесь оттого, что вам нестерпима мысль о разводе **(Ч)**? Вам хотелось бы вернуть близость другого человека, насладиться доверием и искренностью, радостью быть вместе **(П)**? Именно это печалит вас?

Она смотрела на меня со слезами на глазах, а я, выдержав долгую паузу, продолжил:

– Вам близко то, о чем я говорю?

Я думал, она скажет мне: «Да, именно это я оплакиваю и так хотела бы вернуть». Вместо этого Жаклин заявила мне:

– Я потрясена, потому что за двадцать пять лет совместной жизни я ни разу не испытала того, о чем вы говорите. Я понимаю, что все это время я жила в клетке, и сейчас выбиваюсь из сил ради того, чтобы муж вернулся в эту клетку, вместо того, чтобы попытаться понять его.

В самом деле, всякий раз, когда Жаклин встречалась с мужем, между ними разгорался спор: она чувствовала себя слишком неуверенной из-за того, что клетка развалилась, и не была готова принять

происходящее. Чем яростнее она пыталась вернуть себе власть над мужем, возражая ему, упрекая, злясь, тем быстрее он убегал.

Однажды я предложил Жаклин, чтобы я влез в шкуру ее мужа, после чего сказал ей:

– Жаклин, я больше не в силах разыгрывать комедию, не в силах. Двадцать пять лет в маске, я больше так не могу **(Ч)**. Я нуждаюсь в подлинных отношениях, когда я могу быть самим собой, а не «образцовым супругом, хорошо исполняющим все, что нужно». Мне нужна свобода и доверие, я устал от контроля и тотального планирования. Просто я не нахожу слов, чтобы сказать тебе это. Я всего лишь научился скрывать свои чувства и быть любезным, поэтому я давно чувствую себя раздавленным. Теперь я больше не в силах, я ухожу, но это не означает, что я не люблю тебя.

Закончив ролевую игру, я спросил Жаклин:

– Как вы к этому относитесь?

– Это действительно проясняет ситуацию. Я понимаю, какой спектакль мы оба разыгрывали. Я отлично понимаю, что больше любила свой проект совместной жизни, чем нашу совместную жизнь, и воображаемого мужа, а не настоящего. Теперь я вижу, что несу свою долю ответственности, тогда как прежде считала его одного ответственным за свое несчастье.

Чем увереннее становилась Жаклин в себе, а не только в своей роли, тем больше уважения испытывала она к себе, а не к роли хорошей жены и матери.

Чем больше она укрепляла свои границы и свои принципы, не обращая внимания на позицию мужа, тем реже они ссорились, и тем чаще ее муж начинал говорить о себе, вылезал из панциря и вступал в подлинные отношения.

Разумеется, это очень долгая работа и болезненное превращение. Речь идет о том, чтобы сбросить старую

кожу, сотканную из привычек, штампов, условностей, преодолеть страх перемен и одиночества, постепенно обновиться и стать искренними.

Нет никаких доказательств, что превращение в бабочку доставляет удовольствие гусенице.

3. Отличие воспринимается как угроза

Как только мы начинаем задумываться о себе, о своих чувствах и потребностях, у нас могут появиться серьезные опасения: «Если я не делаю того, что ты говоришь, если я больше не соответствую созданному тобой образу хорошего мальчика или хорошей девочки, если я перестаю быть благоразумным, любезным, предупредительным, если я отличаюсь от того, что ты ожидаешь, то *любишь ли ты меня?*»

Мы боимся различий между нами. Мы избегаем или подавляем их. Мы мало подготовлены, чтобы принять самобытность другого. Что мы делаем, видя его отличия? Мы его избегаем или отвергаем. Мы терпим другого человека до той поры, пока он «такой же» и пока «он меня любит». Поэтому мы чаще знакомимся с людьми, которые думают так же, как мы, говорят так же, как мы, одеваются так же, как мы, верят и молятся так же, как мы, делают то же самое, что мы... Это успокаивает!

Часто мы воспринимаем особенность другого как риск, как угрозу: «Если другой отличается от меня, я рискую измениться, стать таким, каким он хотел бы меня видеть, перестать быть тем, кем я себя считаю». Этот страх может разрастись до такой степени, что начинает проявляться в виде расизма, крайнего консерватизма, антисемитизма или гомофобии, но обычно он выражается в форме осуждения, критики, упрека, подозрения. Различия пробуждают не доброжелательное любопытство, а сомнение и недоверие: «Эти люди – не такие, как мы!»

4. Самое распространенное чувство: страх

Если мы научились *поступать так, чтобы нравиться*, мы никогда не будем вполне уверены в том, что делаем «доброе дело» для ближнего, что делаем его в нужный момент или в нужной мере. Мы рискуем жить, страшась его неодобрения, критики или безразличия, не доверяя его реакции и сомневаясь в его достоинствах и компетентности. Недоверие и сомнение становятся главным законом жизни, общепринятым принципом действия.

Другой всегда воспринимается нами в той или иной мере как судья, от одобрения или неодобрения которого зависит наше благополучие. То есть мы всегда страшимся, что «сделали недостаточно» для того, чтобы *заслужить* (!) его внимание или купить его милость. Мы создаем коммерческие (купить благодарность, продать искренность), а не подлинные человеческие отношения.

Маршалл Розенберг развивает эту мысль в своей книге^[23]: «Привыкнув к культуре, в которой мы всегда покупаем, зарабатываем или заслуживаем, мы чувствуем себя неловко, если нам случается просто отдавать или получать».

Как я упоминал в пятой главе, представляя график передачи и приема в ходе человеческого общения, мы чаще всего томимся в зоне недоверия: мы боимся занять свое место, жить по-настоящему, утверждать свою идентичность, потому что не уверены, что нас любят и принимают такими, какие мы есть. И мы боимся, что другой будет жить по-настоящему, утвердит свою идентичность – потому что сами не уверены, что сможем тогда жить рядом с ним! Другой,

даже такой близкий человек, как супруг, всегда в той или иной мере воспринимается нами как помеха (я не решусь сказать враг, хотя часто слышал такое сравнение): тот, кто мешает нам быть самими собой.

Я часто слышу такое заявление: «И вы верите, что возможно быть собой, если у меня есть супруг, дети, начальник, родители... Все это мешает мне быть собой!»

Конечно нет, это не «все», что мешает нам быть самими собой. Что нам мешает, так это то, как мы сами «все это» видим, как мы переживаем свои отношения. Что мешает нам быть самими собой, так это то, что наши потребности в безопасности и доверии не встретили должного внимания, чтобы развиться и позволить легче пережить «все это».

Я не думаю, что мы можем избавиться от страха. Он является частью нашей жизни вместе с доверием, а также горем и радостью. Обнадёживает то, что мы можем больше не бояться страха.

5. Прекратите любезничать, станьте искренними!

Однажды мне пришла на ум эта фраза. Это было во время тренинга, по окончании ролевой игры с одной участницей. Она в тот момент осознала, что ее насилие часто проистекало из чувства неудовлетворенности из-за того, что ей приходилось скрывать свои подлинные чувства и потребности, чтобы выглядеть любезной. Поскольку она постоянно любезничала, то в конце концов взрывалась.

В тот момент, когда я, отчасти в шутку, предложил: «Прекратите любезничать, станьте искренними», другая участница моментально среагировала на эту фразу:

– Твои слова четко показали мне, что часто происходит между моим мужем и мной. Я обожаю ходить в театр и в оперу, там я встречаю приятельниц, смотрю спектакль, эмоции захлестывают меня, у меня всегда глаза на мокром месте, и я обожаю посплетничать в антракте. Но мой муж это ненавидит, он бесится от нетерпения, громко комментирует игру актеров, его ничто не трогает, и он, вздыхая, постоянно вертится в кресле. Тогда я начинаю нервничать, мой вечер идет прахом, мы ругаемся в антракте и в машине. Только всякий раз, когда я бронирую билеты в театр, он боится, что я не успею уехать до закрытия метро и не найду такси, и из-за любезности сопровождает меня. А я из-за любезности – в ответ на его любезность – соглашаюсь! И оба мы проводим вечер как в аду. С моей стороны было бы намного лучше быть искренней и сказать ему в следующий раз: «Я очень тронута (**Ч**), что ты беспокоишься, как я вернусь сегодня вечером, потому что тебе нравится думать, что ты дорожишь

моей безопасностью и моим комфортом **(П)**, и в то же время я не уверена **(Ч)**, что тебе действительно доставляет удовольствие сопровождать меня **(П)**. Поскольку мне хотелось бы, чтобы мы оба провели приятный вечер **(П)** и чтобы я могла насладиться спектаклем, не беспокоясь о твоём самочувствии **(П)**, предлагаю тебе заняться тем, что тебе нравится, а я что-нибудь придумаю, чтобы вернуться **(З)**. Как ты к этому относишься?»

Эта участница была весьма довольна тем, что самостоятельно взломала адский капкан, в который сама себя загнала, и тем, что наконец сорвала маску!

Долой маски!

Если мы носим маски и другой человек носит маску, то это не общение, это бал-маскарад! Впрочем, если это забавно и нам нравятся маски и игры, то в этом можно найти повод для радости! К несчастью, опыт показывает, что маскарады приносят печаль и уныние. Они не объединяют, они разделяют, они не навевают счастливые сны, они мешают спать, они не заканчиваются фейерверком, они сходят на нет, как усыхающая шагреновая кожа!

Что касается любезности, то давайте договоримся о терминологии. Я здесь говорю о любезности в поведении, об услужливости, лишенной истинного душевного порыва, сердечного желания отдавать и с радостью способствовать благополучию ближнего, но движимой страхом потери, страхом отторжения, страхом критики, страхом потерять свое место. Такая любезность часто служит маской, заглушающей голос истины, перекрывающей поток жизненной силы.

Вежливость – это умышленное безразличие.

Поль Валери

Прячась за маской услужливой любезности, мы привыкаем жить, поддерживая «асептические» связи, которые по ошибке можем принять за подлинные человеческие отношения. Если мы всегда пили только «Кока-колу», мы можем провести всю жизнь, не представляя, что стоит попробовать вино.

Мне, как человеку, который более пятнадцати лет работал адвокатом и консультантом на предприятии, отлично знакома эта офисная вежливость деловых людей: улыбки, теплота в тоне голоса и выражениях, даже юмор, – которые маскируют глубокое безразличие и обычное желание побыстрее договориться о деле.

Некоторые могут быть до того любезны со всеми, что вообще не знают, кем они являются! Маршалл Розенберг, как я уже упоминал, называет это *милый мертвец*! Никакой индивидуальности, никакой заинтересованности, никакой жизни.

Часто, в краткосрочной перспективе, намного проще быть любезным, чем искренним. Когда в детстве мы прятали свой гнев или грусть, чтобы воссоединиться с семьей, мы неосознанно приходили к тому, что проще быть любезным, чем по-настоящему переживать свои чувства. Так мы научились изменять себе, и со временем нам приходится дорого платить за это!

Чтобы овладеть собой, требуются время и силы. Ах, если бы мы могли не терять себя! К счастью, если мы привыкли к этому, мы можем и отвыкнуть. Мы можем взломать программу и вернуться к своей истинной природе, своей подлинной личности, скрытой под личиной. Цитируя выше Поля Валери, я не желаю бичевать вежливость, прикрывающую истинный душевный порыв. Светские приличия и галантность – тоже одно из удовольствий, которые предлагает нам жизнь.

Во время лекций или семинаров я нередко слышу такую реакцию слушателей: «Ведь неестественно говорить вот так, выражаясь языком чувств и потребностей». Я думаю, что это для нас естественно, хотя и непривычно.

Не будем путать естественное с привычным.

Махатма Ганди

Ребенок скажет: «Я злюсь **(Ч)**, потому что хочу играть с друзьями **(П)**, я грущу **(Ч)**, потому что хочу остаться с тобой **(П)**». Именно жизнь в обществе учит его, делать или не делать что-то, «потому что так нужно, потому что пришло время, потому что это нормально».

Если любезное поведение в том смысле, в каком я его здесь подразумеваю, не обязательно бывает добрым, следует отметить, что настоящая доброта не обязательно бывает любезной.

Лично я отдаю неизмеримо большее предпочтение ясной и прямодушной правде, чем сомнительному маскараду любезности. Как лгут супруги, родственники, коллеги ради того, чтобы быть любезными! Кто не придумывал фальшивых рассказов про «рыбалку», чтобы выкрутиться без особых затруднений или не огорчить кого-то?

Ложь? Да, ради любезности!

Я никогда не возьмусь утверждать, что всегда полезно говорить только правду – неважно, кому и когда. Конечно нет! Несомненно, бывают обстоятельства, когда молчание отвечает нашей потребности в терпении, необходимости подумать,

потребности дождаться благоприятного момента, потребности в размышлении, доброжелательности или проверке...

Я утверждаю следующее: когда я принимаю решение что-то сказать, а не молчать, моя потребность заключается в том, чтобы повысить уважение к истине и, следовательно, не искажать ее из любезности. В сущности, я задаюсь таким вопросом: «Хочу ли я, чтобы в мире стало еще больше неразберихи?»

Астрофизик Хьюберт Ривз говорит, что загрязнение окружающей среды – не большая проблема, большая проблема в том, что существует семь миллиардов маленьких проблем. Мне кажется, что большая проблема – это не неразбериха, хаос, беспорядок в мире, это – семь миллиардов маленьких проблем. В обычной жизни ежедневно у любого из нас есть выбор и возможность: содействовать ясности, прозрачности, истине. Разве нет?

Наконец, мы можем осознать, что общение с любезными людьми – то есть с людьми, говорящими не то, что они думают, боясь причинить зло, показать себя в невыгодном свете, подставиться под удар, показать свою слабость или силу, – лишает нас уверенности в себе. Чтобы непринужденно общаться, мы должны быть уверенными, что если другой говорит «да», то это «да», а если он говорит «нет», то это «нет». Когда нам без конца приходится думать, каково истинное мнение собеседника, так как мы не доверяем его словам, это утомляет и заставляет опасаться неприятных последствий.

Классический пример: человек помогает нам, заверяя, что это доставляет ему удовольствие. Но на самом деле ему скучно, и потом он жалеет себя за то, что сделал для нас, или за то, что мы плохо отблагодарили его, или за то, что мы в ответ не

помогли ему... Как утомительны ситуации подобного рода!

Когда мы с Валери поженились, мы дали друг другу обещание, безусловно не похожее на традиционное «и в горе и в радости», но очень важное для безопасности и комфорта нашей совместной жизни: «Обещаю тебе никогда не любезничать с тобой и всегда быть искренним». То есть, если кто-то из нас сомневается в мотивах другого и опасается, что тот делает ради «любезности», мы оба срываем маски: «Ты любезничаешь или ведешь себя искренне?» И это дает нам возможность, шутя, урегулировать проблему, руководствуясь стремлением отдавать и содействовать нашей благополучной совместной жизни.

Это представляется мне хорошо известным, но мало применимым законом *эмоциональной экологии*: можно обойтись без правды и искренности, если мы хотим поддерживать прочные и неудовлетворительные отношения, или удовлетворительные, но непрочные отношения, но я не верю, что можно построить прочные и удовлетворительные отношения, не заботясь об этих двух ценностях или потребностях: правде и искренности. Это нелегко, так как в краткосрочной перспективе не всегда удобно быть искренним, это требует осознанности и тренировки, чтобы иметь смелость высказаться, и гибкости, чтобы принять другого.

6. Как сказать «нет»?

В работе мне регулярно приходится сталкиваться с тем, что людям сложно сказать «нет»: нас *не побуждали* к этому, нас не побуждали к тому, чтобы отличаться от других и комфортно существовать с этим отличием. Как я писал выше, нас больше побуждали «делать так же», «повторять то же самое», соглашаться с папой, мамой, учителем, традициями, социальной или профессиональной средой: «Вежливые люди говорят «да», благоразумные девочки и мальчики говорят «да», неприлично говорить «нет».

И поскольку отличие (во мнении, в характере, поведении, приоритетах, эмоциях...) воспринимается как угроза, а послушание пропагандируется как моральная ценность, нам часто очень трудно не только отказать, а просто сказать, что мы не согласны.

Подчинение редко воспитывает ответственных людей, скорее, оно создает автоматы. Оно является выражением недоверия и сомнения в способности другого взять на себя ответственность и неспособности быть в контакте с другим и понимать его. Поскольку нам не удастся привлечь внимание к собственной потребности и добиться уважения к ней со стороны другого, мы навязываем ее ему без обсуждений, ожидая от него подчинения!

Автоматическое послушание или осознанное согласие?

Итак, мы часто «из любезности» говорим «да», думая при этом «нет», – обычно, чтобы избежать конфликта: «Если я буду против, будут ли любить меня? Выгляжу ли я любезным, если не согласен?»

Либо мы всегда говорим «нет» из неповиновения, из страха потерять себя, потому что это – единственный найденный нами способ позаботиться о своих потребностях, в идентичности, безопасности и признании: «Я протестую, значит, я существую».

Мне особенно дорог этот этап, когда мы учимся говорить «нет», потому что он направлен на тренировку четырех очень важных качеств. Это:

уважение чувств и потребностей ближнего, как своих;

самостоятельность, необходимая, чтобы, не торопясь, проверить свои чувства и желания;

ответственность, чтобы принимать во внимание разные интересы и пытаться заботиться обо всех затронутых потребностях, не только о потребностях другого в ущерб своим и не только о своих в ущерб чужим;

мужество, чтобы высказать свое несогласие и предложить решение или позицию, отличную от той, которой добиваются от нас.

Теперь мы знаем, что за любым запросом скрывается потребность, а также знаем, что часто мы их путаем. Чтобы прояснить истинный смысл, обратим свое внимание на потребность другого человека, предшествующую его запросу. Вот простой и понятный пример.

Жермена, моя старая знакомая, оставила мне три сообщения с приглашением на барбекю, и я еще не ответил ей. Я очень люблю Жермену, встреча с ней доставит мне удовольствие, но в то же время мне не хочется ехать на барбекю. Мне нужно отдохнуть и подумать. Прежде, чтобы не разочаровывать ее (и из любезности), я сказал бы: «Да, конечно» и поехал бы, еле волоча ноги, оставив добрую половину себя дома и

рискуя показаться брюзгой: гости – скучные, мясо – пережаренное, розовое вино – теплое и т. п. Помните, если мы идем против своих потребностей, кто-то должен за это заплатить: мы сами или другие. Или же, чтобы выкрутиться, придумал бы какую-нибудь историю: «Я занят, мне нужно работать». Я солгал бы ради того, чтобы быть любезным!

Когда Жермена позвонила в четвертый раз, я был дома и снял трубку:

– Эй, ловелас, ты не отвечаешь на мои сообщения?

– Ты разочарована **(Ч)**, ты хотела бы, чтобы я объявился раньше **(П)**?

– Ну да, тебя никогда нет дома, ты забыл старых друзей.

– Ты сердишься **(Ч)**, Жермена? Ты хочешь убедиться, что я не забыл тебя **(П)**?

– Естественно, хотя я время от времени приглашаю тебя в гости, мы давно не виделись!

– И тебе хотелось бы почувствовать, что я тоже дорожу нашей дружбой, что я думаю о ней **(П)**?

– Да, это так! Вот почему я надеюсь, что ты приедешь ко мне на барбекю. Ты свободен сегодня вечером?

– Действительно, Жермена, я свободен сегодня вечером и вполне разделяю твои чувства **(Ч)**. Я тронут твоей настойчивостью **(Ч)** и действительно хочу найти время, чтобы встретиться с тобой **(П)**. Но я устал на этой неделе, у меня было много встреч и переговоров **(Ч)**. Мне нужно побыть одному и восстановиться за выходные, это мои первые свободные выходные после нескольких недель тренинга **(П)**.

– Понимаю, ты меня бросаешь!

– Подожди, дай договорить. Если я поеду к тебе на барбекю, мы не сможем пообщаться так, как мне хотелось бы. Ты знаешь, как это бывает, разговариваешь со всеми и ни с кем. Тогда как я хотел

бы провести время только с тобой и узнать, как у тебя дела **(П)**. Что скажешь, если мы как-нибудь встретимся вдвоем в полдень на следующей неделе, перекусим и поболтаем?

– Ты найдешь время для этого? Ты всегда занят, никогда не подумала бы, что у тебя будет время пообедать со мной. Именно поэтому я приглашаю тебя на барбекю. Конечно, я согласна, я тоже предпочитаю поболтать вдвоем.

Я говорил, что это простой пример: в данном случае было легко и приятно отыскать истинную потребность (сохранение дружбы), скрывающуюся за запросом (приглашение на барбекю), и отметить, что мы оба испытываем эту потребность и что мы можем удовлетворить ее иначе (пообедать вдвоем).

Намного сложнее и далеко не так приятно замечать, что наши потребности отнюдь не схожи, что мы не испытываем одинаковых чувств, и твердо намерены использовать свое время и силы совсем не так, как предлагает другой!

На что мы отвечаем согласием, говоря «нет»?

Тренируясь на простых ситуациях, мы набираемся сил, чтобы ответить «нет» в более сложных случаях... Суметь сказать «нет» намного легче, если мы приобрели твердость и гибкость по отношению к своим потребностям в уверенности в себе, чувстве безопасности, признании. Стараясь познать себя, мы все лучше и лучше понимаем, с чем мы соглашаемся.

В результате мы с большей легкостью, конструктивно и изобретательно отвечаем несогласием или слышим отказ другого, не считая, что он направлен против нас. Вместо того, чтобы просто сказать «нет» в знак несогласия, обратим свое внимание и приложим

силы к тому, на что мы отвечаем согласием. Вот некоторые примеры, где сама формулировка потребности указывает, на что мы отвечаем согласием.

- «Нет, я не хочу, чтобы ты сейчас слушал музыку». Мы могли бы сказать: «Да, я нуждаюсь в спокойствии и хотел бы, чтобы ты послушал музыку позднее или в другом месте».

- «Нет, ты не пойдешь в ночной клуб, ты еще мал». Мы могли бы сказать: «Да, мне необходимо быть уверенным, что ты будешь себя комфортно и безопасно чувствовать, независимо от того, среди каких людей ты окажешься, и я хотел бы, чтобы твоя уверенность постепенно окрепла. Поэтому предлагаю тебе сначала пойти на вечеринку к знакомым мне людям, а потом мы поговорим о том, как все прошло».

- «Нет, ты больше не возьмешь машину». Мы могли бы сказать: «Да, мне нужно быть уверенным, что ты осознаешь всю опасность, и я хотел бы, чтобы ты несколько дней подумал, а потом мы поговорим и посмотрим, сядешь ли ты снова за руль».

Развивая в себе осознание того, чему мы говорим «да», мы также развиваем наше осознание того, чему другой говорит «да», произнося «нет». Такая чуткость очень важна, чтобы избежать ужасной привычки воспринимать отказ другого так, словно он направлен против нас. Если нам из страха отторжения сложно сказать «нет», нам по причине того же страха отторжения трудно *слышать* «нет»: «Мне отказывают, значит, меня не любят...»

Та же самая внутренняя уверенность позволяет нам услышать отказ, не сомневаясь, не теряя доверия, прислушиваясь к чувствам и потребностям другого, скрывающимся за его поведением, и понять, чему он говорит «да». Помните маленькую девочку, которая долго причесывалась в ванной комнате перед уходом в школу? Она выражала отказ: «Нет, я не пойду со всеми

и не сяду сразу в машину». Мы видели, что мать чувствовала себя довольно уверенно и была способна за этими «нет» услышать свою дочь. В конце концов она услышала: «Да, я все еще нуждаюсь в твоей нежности, благодаря которой ощущаю себя самой младшей». И найденное решение намного конструктивнее и удовлетворительнее, чем стычки по утрам!

7. Я боюсь конфликтов

За страхом конфликтов почти всегда прячется потребность в эмоциональной безопасности. Как уже было сказано, между строк проглядывает такой вопрос: «Будут ли меня по-прежнему любить, если я вступаю в конфликт, если не соглашаюсь?»

Те, кто жалуется на подобный страх – а их много, – редко воспринимают конфликт как обогащающий все стороны опыт, как удачный повод узнать и начать больше уважать друг друга... У них конфликт скорее создает впечатление провала, неуправляемой и с трудом переносимой напряженности, чувства горечи, смущения. Они играют в игру «Кто виноват, кто прав?», решают, «чья это вина», и все это практически никогда не приносит удовлетворения.

Теория систем учит нас, что любая система тяготеет к поддержанию себя. Это закон гомеостаза. В каждой системе – в семье, супружеской паре и многих других отношениях – отличия и разногласия внушают страх, так как есть риск, что они скомпрометируют систему или дестабилизируют ее. Объятые страхом, мы нередко склоняемся к попытке срочно восстановить единодушие либо путем контроля, либо путем подчинения. Часто, чтобы вернуть семейное, супружеское или иное взаимное влияние, то есть устойчивость нашей системы, мы навязываем свои решения, вынуждая всех соглашаться, или же сразу, не дискутируя, подчиняем, что приводит к бегству или агрессии. Сближения не происходит.

А ведь конфликт может способствовать развитию. Он дает возможность усилить наше чувство безопасности, самостоятельность и способность слушать и сопереживать. Он побуждает нас к контакту

с собой и с другим, то есть к развитию одновременно и внутренней твердости и гибкости. Он является поводом к совместному росту и пробуждает творческие силы.

Я думаю, в боязни конфликта также отражается отчаянный поиск одобрения со стороны другого. Если мы не можем дать себе соразмерную, справедливую оценку, велик риск, что мы проведем свою жизнь в отчаянном поиске несоразмерной оценки со стороны других.

8. Как пережить гнев?

Я вижу две причины, по которым мы с трудом переносим гнев. Первая причина кроется в страхе отторжения. Мы довольно часто слышали что-то вроде: «Ты не нравишься мне, когда злишься» – и усвоили, что общество не приветствует проявления гнева. Поэтому свой собственный гнев мы воспринимаем как угрозу: «Будут ли меня любить по-прежнему, если я покажу свой гнев?» Гнев другого тоже угрожает нам: «Любезно ли я веду себя, если на меня сердятся?»

Вторая причина заключается в том, что каждый день мы наблюдаем драматические последствия некоторых проявлений гнева, овладевающего людьми: insulty, насилие, преступления... Мы наблюдаем разрушительные последствия и полагаем, что разрушителен сам гнев. В сущности, мы по-прежнему путаем чувство гнева и то, что каждый из нас делает под воздействием этого чувства.

Но сам по себе гнев является спасительным чувством, так как свидетельствует о большой внутренней жизнестойкости. Если наши чувства служат сигнальными лампочками на приборной доске, гнев – красная вспышка, указывающая на тревогу, он показывает, что наши жизненные потребности не удовлетворены, что на них нужно срочно обратить внимание, бросив все дела, так как пилота на борту больше нет. Привычное выражение «Я выхожу из себя» на самом деле указывает, что в первую очередь нужно прийти в себя. Гнев побуждает нас принять меры «интенсивной терапии» и прислушаться к себе.

Заглушая гнев, мы зарываем в землю мину

Когда читаешь в газете, что спятивший убийца расчехлил винтовку и выстрелил в толпу или убил жену и детей, а потом покончил жизнь самоубийством, соседи по лестничной клетке нередко утверждают, что он был любезным мужчиной, никогда не шумел, был очень спокойным... Можно представить, как часто сдерживаемый гнев взрывается разом, потому что был лишен возможности заявлять о себе в каждом конкретном случае.

Когда мы с самого детства подавляем в себе гнев, когда мы маскируем его и старательно закапываем, это почти так же, как если бы мы закопали одну за другой столько же мин: снаружи – красивый и ухоженный газон, внутри – сплошное минное поле! К тридцати-сорока годам мы сидим на минном поле и того и гляди взорвемся! И нередко достаточно мельчайшего противоречия, чтобы незначительная фрустрация – как последняя капля – упала на детонатор какой-нибудь плохо зарытой мины, мгновенно взорвав все вокруг! Сорок лет сдерживаемого гнева взрываются прямо у нас на глазах! Капля переполнила чашу.

Разве капля переполнила чашу не потому, что мы не позаботились о ее регулярном опустошении? Разве мы взрываемся в гневе, нередко приводящем к несоразмерным последствиям, не потому, что не позаботились о регулярной нейтрализации?

Не другой несет ответственность за то, что моя чаша переполнена. Это я несу ответственность, что не позаботился о регулярном опустошении. А регулярное опустошение чаши предполагает, что мы должны быть искренними, а не любезными!

Как же по-настоящему выразить свой гнев, не проявляя агрессии к другому, как быть искренним, но не агрессивным?

Обычно ответственность за гнев возлагается на другого: «Я гневаюсь, потому что ты...» В таком

умонастроении мы склонны либо подавить чувство, чтобы не взорваться, либо разразиться гневом на глазах у другого, который в этом случае служит средством избавления от напряжения. Часто другому достается гораздо больше, чем ему положено «по заслугам», так как одномоментно взрывается сразу несколько мин – и новых, и старых!

Такой способ выражения гнева, когда мы изливаем его на ближнего, влечет за собой либо ответный гнев – партию в пинг-понг, когда каждый отбивает мяч обратно, – что обычно запускает спираль насилия, либо бегство: другой убегает или замыкается в молчании, обиде, холодной войне.

Мы нередко убеждались, что такой классический способ выражения гнева не приносит удовлетворения. Единственное удовлетворение, которое мы можем извлечь из него, это взрыв, выброс излишнего напряжения, вызванного гневом, возможность высказать другому *свою правду-матку*. Но стоит ли оправдывать своим гневом высказанное? Почему так трудно спокойно и доброжелательно искренне поговорить друг с другом? Неужели мы до такой степени не способны выражать свои мысли, что для того, чтобы высказать все, что накопилось, нам необходима энергия гнева?

Позаботимся о гнев

Когда, обучаясь ненасильственному общению, мы стараемся обуздать гнев, то, с одной стороны, тренируем собственную ответственность, а с другой – добиваемся того, чтобы собеседник слушал нас, и для этого мы входим в контакт со своим «я» и прекращаем волноваться.

1. Итак, на первом этапе, прежде чем взорваться, следует закрыть рот: *замолчать*. Не для того, чтобы подавить гнев, вытеснить или сублимировать, а именно для того, чтобы придать ему силу. Известно, что когда мы взрываемся и направляем на другого свой гнев, мы видим перед собой не слушающего нас и пытающегося понять нашу фрустрацию собеседника, мы видим перед собой бунтовщика, готового к бунту, агрессора, готового к агрессии, или беглеца, готового к бегству! Так в чем же наша потребность, когда мы – в гневе? В том, чтобы другой услышал нас, понял, насколько мы ущемлены и насколько не удовлетворены наши потребности. А для того, чтобы он действительно услышал нас, сначала нужно хорошенько прислушаться к себе.

2. На втором этапе мы должны принять душой весь свой гнев, *не торгуясь, принять его во всей полноте и многоцветии*. Обратите внимание – я смог проверить это на собственном опыте, – для многих из нас гнев до такой степени табуирован, что нам даже трудно представить себя в гневе. Мы скажем, что нам грустно, мы разочарованы или озабочены, выражая таким образом социально приемлемое чувство, вместо того, чтобы сознательно поддаться гневу.

Второй этап кажется мне основополагающим: признать, что мы – в гневе, даже в бешенстве, и принять все бредни и вымыслы, пролетающие у нас в голове, принять образы насилия, которые приходят на ум: выбросить другого в окно, разрубить на мелкие кусочки, раздавить своей машиной, расчехлить старое ружье...

Внутренне принимая образы насилия, мы добиваемся того же эффекта, что брошенная на пол стопка тарелок или разбитый о стену стул: это приносит облегчение и служит отдушиной, через которую

выходит переполняющая нас энергия, которая мешает прислушаться к себе.

Только тогда, когда мы слегка успокоимся после эмоционального выброса, мы сможем спуститься в свой колодец. Это трудный этап, так как он подрывает образ хорошего мальчика или хорошей девочки, который нам так нравится: «Я – такой славный мальчик, такая вежливая девочка... Представить, что у меня может возникнуть желание разmozжить чью-то голову о стенку? Вот еще! Подобное насилие – для других, не для меня!» Чтобы суметь разделить гнев и насилие, нужно посмотреть им прямо в лицо.

3. На третьем этапе нужно *распознать неудовлетворенную потребность или потребности*. Поскольку на предыдущем этапе мы немного спустили пар, то теперь лучше готовы к тому, чтобы послушать, что происходит внутри нас, а не возлагать ответственность на другого. Мы сможем назвать первые, пришедшие нам в голову потребности.

4. На четвертом этапе мы должны *идентифицировать новые чувства*, которые в этом случае могут проявиться. Как было сказано выше, гнев иногда маскируется под социально приемлемые чувства. Также он может маскироваться под другие чувства, для которых в некотором смысле является верхушкой айсберга. Часто это усталость от без конца повторяющейся ситуации, печаль или страх. Эти чувства, в свою очередь, сообщают нам о потребностях. Так мы можем перечислить или подробно описать, что вызывает гнев. Усталость может свидетельствовать о потребности в понимании, внимании, поддержке; страх – о потребности в эмоциональной или материальной безопасности.

5. Наконец, мы готовы к пятому этапу: *открыть рот и высказать свой гнев другому человеку* таким образом, чтобы тот наверняка нас услышал. На самом деле не

всегда легко прислушаться к себе, продолжая диалог с другим. В этом случае уместно будет сказать: «Я слишком зол, чтобы разговаривать с тобой и выслушать тебя. Сначала мне нужно прислушаться к своему гневу и понять его. Поговорим позднее».

Если напряжение слишком велико и вы все-таки взрываетесь, изливая свой гнев на другого, ничто не мешает вам совладать с гневом, оставшись наедине с собой. А вернувшись, сказать другому, что вы жалеете, что высказали свою неудовлетворенность такими словами и таким тоном **(Ч)**, что вы хотели бы в более дружелюбной форме рассказать ему, чего вы не хотите и чего хотите **(П)**, и спросить, готов ли он теперь выслушать вас **(З)**.

Не давайте гневу залеживаться ни внутри себя, ни между собой и другим человеком. Найдите время и избавьтесь от него, иначе есть опасность, что рано или поздно он отравит все ваши отношения. Вспомните: если мы хотим, чтобы отношения были прочными и удовлетворительными, нужно их поддерживать. Есть много людей, в душах которых тлеет гнев, но они не желают замечать его. Часто, поскольку вся их энергия направлена на сдерживание этого гнева, они действительно не готовы к близости, нежности, опыту продолжительных и удовлетворительных отношений, внутреннему покою, творчеству. Их жизненный порыв тормозится, только работа над собой может освободить путь для него.

Если нужно прислушаться к гневу другого, мы часто попадаем под власть следующих моделей поведения: *агрессия* или *бегство*. Нам редко хватает терпения и уверенности, чтобы прислушаться к гневу другого и испытать сочувствие к нему, и это объясняется тем, что мы склонны воспринимать его поведение как угрожающее: «Он – в гневе, следовательно, он больше меня не любит; значит, я

веду себя нелюбезно». И чтобы предотвратить риск, мы нападаем или бежим.

Но эта реакция не приносит удовлетворения. В лучшем случае, если мы сами в ответ взрываемся, накопившееся в нас напряжение ослабевает, в худшем – оба мы попадаем в адскую спираль.

Что касается бегства – оно хоть и создает впечатление, будто мы вышли сухими из воды, но тоже не приносит удовлетворения.

Теперь мы знаем, что неприятные чувства являются выражением неудовлетворенных потребностей. Поскольку гнев воспринимается как неприятное чувство, то, замечая гнев другого, мы можем *обратить внимание* не на его поведение, слова, тон голоса и жесты, а на его неудовлетворенные потребности и попытаться выразить их: «Ты сердишься, потому что хотел бы, чтобы тебя больше уважали, считались с тобой, прислушивались к тебе, поддерживали тебя, доверяли...»

Может случиться, что сразу мы не сможем назвать соответствующую потребность. Однако другой наверняка заметит, что, вместо того чтобы возражать и оправдываться, нападать в ответ или спастись бегством, мы продолжаем слушать его. Такое поведение необычно, оно удивляет. Как правило, после первых же слов тон снижается. Другой отвечает: «Да, это так, мне действительно хотелось бы, чтобы ты...» или «Нет, это не так, я хотел, чтобы ты...» И потихоньку мы начинаем танец, который сближает нас.

Повторю еще раз, что признание потребности другого человека не означает, что мы согласны с ней или хотим ее удовлетворить, но, по крайней мере, мы пытаемся идти навстречу друг другу.

Самую большую радость от разрешения конфликтов мы испытываем только тогда, когда нам удастся обострить их.

Я не говорю, что это легко, я говорю, что это выполнимо. Я не говорю «всегда», я говорю, что стоит попробовать! Почему? Потому что самую большую радость от разрешения конфликтов мы испытываем только тогда, когда нам удастся обострить их. Потому также, что мы больше радуемся тогда, когда входим в контакт по-настоящему и признаем взаимную ответственность, чем тогда, когда безуспешно настаиваем на своей правоте.

Знаете ли вы, что есть люди, которые предпочитают быть правыми, чего бы им это ни стоило, даже если они ссорятся со всем своим окружением, вместо того чтобы с радостью согласиться, что существуют разные мнения!

Я хочу пожелать, чтобы каждый из нас мог выражать гнев и прислушиваться к нему – одновременно с твердостью и доброжелательностью, чтобы наступило то время, когда никто и никогда больше не взорвется на минном поле.

Глава 6. Учимся объясняться и делиться своими ценностями

Ты не сказала мне: «Приди», Ты сказала: «Иди, куда хочешь».

Уильям Шеллер^{[\[24\]](#)}

С завидным постоянством на лекциях я слышу одну и ту же фразу: «Это прекрасно, вот так прислушиваться к себе, но все-таки нужно знать предел!» Безусловно. Нам необходимы ориентиры, мы нуждаемся в том, чтобы ясно позиционировать себя относительно разных вещей, людей и событий. Но так ли необходимо для этого навязывать и принуждать?

1. «Нужно... Ты должен... Так получилось... У тебя нет выбора...»

Вот что в первой главе я называл *речью, снимающей ответственность*, одной из четырех привычек интеллектуального свойства, приводящих к насилию. Такая речь – особенно отражаемый ею уровень сознания – не дает свободы и не передает смысла. Хуже всего, что такой язык *усыпляет* совесть и ответственность.

Несколько лет назад в Южной Африке была объявлена амнистия палачам и мучителям, исповедующим политику апартеида. В одной английской газете я прочитал интервью нескольких палачей, которым предложили признаться в своих преступлениях в обмен на амнистию. Когда у одного из них, отца семейства, бывшего музыканта, спросили, как он мог целыми днями пытаться людей в тюрьме, а потом возвращаться вечером домой и играть с дочками или импровизировать на фортепиано, он ответил: «Это была моя работа! Мне платили за это! Я был вынужден это делать!»

Газета выпала у меня из рук! Возможно ли, чтобы игра в долг и подчинение сделала из этого человека бессовестную и бесчувственную машину для пыток? Когда нацистских преступников спрашивали об их мотивах, они давали ответы подобного рода. Та же бесчувственная совесть и глухая душа, то же превращение в роботов.

Мне кажется, в повседневной жизни – пусть даже наши поступки, слава богу, не заканчиваются трагедией – нам случается действовать как роботам или ожидать от других, чтобы они действовали как безжизненные, бездушные, бесчувственные роботы: «Нужно добиваться успеха... Ты должен работать... Нужно идти

в школу... Нужно вынести мусорное ведро... Я должен зарабатывать на жизнь... В такой ситуации у меня нет выбора...»

От принуждения к свободе: «Нужно» или «Мне хотелось бы»?

На первом тренинге ненасильственного общения Маршалл Розенберг так ставит вопрос: «Сейчас я предлагаю вам понять, как освободиться от рабства, как избавиться от разных *нужно, чтобы, я должен, у меня нет выбора...*» Потом он спрашивает, думает ли кто-то из нас, что есть вещи, которые нужно делать, независимо от того, хочешь ты этого или не хочешь. Я, не колеблясь, отвечаю:

– Разумеется, в жизни есть вещи, которые приходится делать независимо, хочешь ты этого или не хочешь.

– Можешь ли ты назвать мне одну вещь, которую ты, как тебе кажется, обязан делать?

– Ну, хорошо. Мне нужно работать. У меня нет выбора, так получилось! У меня нет других денег, кроме тех, что я зарабатываю своим трудом, а чтобы жить, ни от кого не завися, приходится рано вставать!

– Что ты ощущаешь **(Ч)**, когда говоришь: «У меня нет других денег, кроме тех, что я зарабатываю своим трудом, а чтобы жить, приходится рано вставать **(Н)**»?

– Ну, усталость и беспокойство.

– А твои потребности **(П)**?

– Я устал, потому что хотел бы более творческим и альтруистичным образом использовать свое время, и беспокоюсь, потому что мне необходима материальная безопасность. Да, мне нужно чувствовать себя уверенно, знать, что я могу оплатить квартиру, так как мне не хочется жить в комнатухе, как студент. Мне

нужно знать, что я в состоянии делать дополнительные взносы в независимый пенсионный фонд, потому что я не хочу умереть с голода в шестьдесят пять лет. Мне нужно знать, что я могу оплатить машину, так как не желаю все время ходить пешком или ездить в поезде. Мне нужно знать, что я могу время от времени позволить себе поехать в отпуск, в путешествие, устроить вечеринку с друзьями или пройти курс обучения.

– Как ты чувствуешь себя, когда понимаешь, что работаешь потому, что благодаря этому можешь позволить себе квартиру получше, чем студенческое общежитие; можешь обеспечить себе пенсию по старости, водить машину, поехать в отпуск или продолжить обучение?

– Я очень удивлен. Я смотрел на вещи иначе. Действительно, каждое утро я принимаю решение надеть костюмчик с галстуком и пойти на работу. Никто, кроме меня самого, не мешает мне уехать в Монголию или на Огненную землю и провести там остаток дней. Я выбираю определенный комфорт, определенный социальный круг, определенную свободу, без которых, при желании, мог бы обойтись. Оказывается, мне не очень хочется очутиться без денег в Монголии или на Огненной земле вдали от друзей. В то же время я понимаю, что мне нужно срочно поменять профессию, и с удовлетворением отмечаю, что, проходя данный тренинг, я приближаюсь к своей цели.

Я смог прояснить смысл своего «нужно», то есть, с одной стороны, потребность в материальной безопасности, с другой – потребность сменить работу на более интересную. И, сделав это, я понял, что выбрался из ловушки черно-белого мышления, которая приводила меня в ступор: либо остаться в безопасности и умереть от скуки, либо измениться и умереть от страха.

Я осторожно и постепенно совершил переход. Мало-помалу я сократил свое рабочее время юридического консультанта и стал активно заниматься человеческими отношениями. Принуждение («Нужно зарабатывать на жизнь») превратилось в подмогу: «Благодаря работе, я могу спокойно сменить профессию!» Интенсивность, с которой я проживал этот переходный период, была совсем иного рода, так как мне была ясна цель (или потребность), к которой я стремился.

Свобода пугает больше, чем принуждение

Поэтому я настоятельно рекомендую просеять через сито сознания все ваши «нужно... я должен... у меня нет выбора», чтобы хорошенько проверить, какие цели они обслуживают. Это дает возможность провести отбор. Мы часто не можем избавиться от своих «нужно», которые были сформулированы очень давно и с тех пор не обновлялись. Если «нужно» не подразумевает «мне действительно хотелось бы», значит, оно устарело и ближе к произвольному рефлексу, чем к ответственной осознанности.

Такой отбор может повлечь за собой важные изменения. Так, у меня есть друзья, которые все бросили, перебрав свои «нужно» и «я должен»: работу, дом, привычки и уехали на год, чтобы вместе с детьми проехать всю Францию в фургоне с запряженной в него лошадью. А учеба? В фургоне, с фонарем. А деньги? Подработка по дороге: потребности сократились. А как дети волеются в коллектив после возвращения? Они живут настоящим и уверены в себе.

На семинаре, объединявшем несколько семей, родителей и детей вместе, одна мать, учительница по профессии, обратилась ко мне:

- Но, Тома, все-таки в жизни есть вещи, которые нужно делать, хочешь ты этого или не хочешь!

- Не могла бы ты назвать мне одну из них?

- Безусловно. Я, как мать, должна каждый вечер готовить еду. У меня нет выбора.

- Что ты ощущаешь, говоря это, и в чем твоя потребность?

- Я измотана, потому что мне хотелось бы расслабляться хотя бы раз в неделю, пойти и принять ванну, вернувшись из школы.

- То есть ты чувствуешь себя измотанной **(Ч)** и хотела бы после работы уделять себе немного времени **(П)**?

- Да. Но, понимаешь, если я не буду готовить, дети будут есть черт знает что, а нужно, чтобы они правильно питались.

- Ты озабочена **(Ч)** их правильным питанием, и тебе требуется быть уверенной в том, что они едят здоровую пищу **(П)**?

- Да! Для меня это самое главное.

- И именно поэтому тырываешься между потребностью заняться собой, например, принять теплую ванну, и потребностью быть уверенной в их сбалансированном питании?

- Именно так. Но, знаешь, вряд ли они поняли бы, если бы я пошла принимать ванну, пока они ждут обед!

- Как я понимаю, ты с трудом можешь поверить, что они могут это понять?

- О! Я уверена, что они не способны понять.

- Поскольку твои дети здесь, предлагаю спросить их, что они чувствуют в связи с этим, а не решать за них, - отвечаю я, поворачиваясь к детям, двум девочкам-подросткам, присутствующим на семинаре: - Как вы реагируете на то, чем поделилась с нами ваша мать?

- (Хором.) Мы уже сто лет говорим ей, чтобы она не спешила и отдохнула перед тем, как приниматься за готовку, или позволила нам этим заняться. Мы знаем, что она не только нуждается в передышке по вечерам, она, кроме всего прочего, ненавидит готовить. То есть атмосфера еще та, потому что она готовит против воли! Из-за этого вечер часто идет насмарку. Она могла бы доверять нам и поверить, что мы способны справиться сами, приготовить еду и сделать что-нибудь полезное. Ушло то время, когда мы могли съесть весь запас печенья или проглотить десять тартинок с шоколадом!

- (Я поворачиваюсь к матери.) Как ты чувствуешь себя, слыша слова девочек о том, что им хотелось бы, чтобы ты либо доверила им готовить еду, либо давала себе немного времени на расслабление перед тем, как самой этим заняться?

- Замешательство и облегчение. Они частенько повторяли мне это, но я не соглашалась. Я столько лет видела, как моя мать изнуряла себя, стараясь быть полезной, изматывала себя, стараясь быть хорошей матерью... И мне трудно выйти за рамки этого сценария, хотя девочки подталкивают меня к этому, поскольку их он не устраивает.

Такой диалог выдает нашу поразительную способность замыкаться в собственных верованиях о себе самих («Хорошая мать должна...») и о других («Они не поймут... я не смею даже заговорить об этом... мне известен их ответ...»). Только истинный контакт с другим позволяет вырваться из этой ловушки.

Я вижу, с каким трудом мы признаем собственную ответственность и насколько мы склонны приписывать ответственность за происходящее с нами другим людям или событиям. В данном случае матери было сложно без помощи со стороны взять на себя ответственность и поговорить с дочками. Часто мы неосознанно отдаем предпочтение клетке, привычной жердочке, а не

свободному выбору, возможности вылететь через открытую дверцу. А ведь дверца открыта, широко открыта, говорится в стихотворении Джулии Иллиеш, цитата из которого приведена в начале книги. Отчего так? Не оттого ли, что свобода пугает нас больше, чем принуждение?

Принуждение хорошо нам известно. Мы с ним близко знакомы. Оно привычно, некомфортно, но привычно. А вот свобода! Она – в новинку и вызывает страх неизвестного. После того как в нас на протяжении многих поколений воспитывали чувство долга или привычку, трудно поступать в соответствии со своим выбором и душевным порывом. Но это жизненно необходимо. Чтобы мир не стал бесчувственным, нужно, чтобы у каждого из нас был душевный порыв.

«Надень тапочки!»

На тренинге одна мать говорит мне: «Мне никак не удастся внушить своей шестилетней дочери, что она, бегая в пижаме по дому, должна надевать тапочки».

Я прошу ее показать мне, как она это делает, предлагая ей обращаться ко мне, как к своей дочери.

– Я тебе уже сто раз говорила, чтобы ты надевала тапочки! Я уже не знаю, на каком языке с тобой разговаривать, чтобы ты меня понимала. Пойди и сейчас же надень тапочки! – говорит она мне (и смеется, замечая, каким тоном разговаривает).

– Я бы на месте твоей дочери, услышав это, точно захотел бы сделать наоборот, потому что не понимаю смысла твоего запроса. Что до меня, то мне очень нравится бегать босиком!

– Но я же сказала ей в самом начале: я переживаю, чтобы она не простудилась, не заболела, чтобы мне не

пришлось брать больничный и сидеть с ней. Действительно, сказав ей об этом один раз, я думала, что ей все понятно... И я не напоминала ей, чем мотивирован мой запрос.

– Возможно, ты думаешь, что она не придает твоей потребности той же важности, что ты. Конечно, для девочки простудиться и остаться дома с мамой не так страшно, как для мамы! Может быть, пришло время подробнее разъяснить свою потребность и напоминать о ней, а не считать, что для другого она имеет то же значение, что и для нас, потому что однажды мы высказали ее. Теперь я хотел бы спросить тебя, уважаешь ли ты ее свободу на несогласие, когда указываешь на свою потребность и формулируешь запрос?

– (Смеясь.) О нет, конечно, нет!

– Вот и вторая причина, по которой на месте твоей дочери я бы не захотел надевать тапочки: мне нужно, чтобы уважали мою свободу, пусть я еще ребенок!

– Это так трудно! Согласиться с тем, что другой с тобой не согласен!

– Разумеется, трудно. Но если мы будем навязывать свои запросы как требования, то в ответ получим либо подчинение, либо бунт, а не контакт. Сейчас, говоря, что это трудно, ты не уверена в своей способности принять несогласие своей дочери, не отказываясь от собственных потребностей?

– Не уверена. Я хочу, чтобы она была здорова и чтобы она начала чувствовать себя ответственной за подобные мелочи: например, надевать тапочки, когда холодно.

– Не хотелось бы тебе научиться доверять ей, согласиться с тем, что она мало-помалу сможет решать сама, когда ей надевать тапочки?

– (Глубокий вздох и продолжительное молчание.) Верно сказано: научиться доверять. Я не умею

доверять, поэтому все контролирую! Это так выматывает!

В ходе семинаре эта мать все лучше и лучше осознавала, как трудно ей кому-то доверять. Она также поняла, что ради улучшения отношений с детьми и супругом она должна работать над собой. Однажды утром она совершенно счастливая пришла на семинар и сказала мне: «Мне пока не удалось ясно выразить дочери свою потребность, но вчера вечером вместо того, чтобы психовать, я все-таки спросила, знает ли она, для чего я прошу ее надеть тапочки. Она мне ясно ответила: «Чтобы я не простудилась». Мне удалось удержаться и оставить ее в покое, и через несколько минут я заметила, что она сама надела тапочки!»

Видите, расшифровывая послание «ты должен», мы даем себе возможность заглянуть в себя, отточить свое чувство ответственности.

Некий политик, работающий в одном из административных органов, пришел ко мне на консультацию, так как считал, что испытывает большие сложности, общаясь со своей командой. Он заметил, что часто выражался высокомерно, в результате – не мог завоевать авторитет и постоянно сталкивался с возмутительными пререканиями, тогда как сам он желал только эффективных совместных действий и полезного сотрудничества.

В связи с обновлением команды после выборов он хотел прояснить, как в ближайшие годы ему следует сообщать о своих намерениях и целях. В частности, он желал, чтобы рядом с ним работали только те, кто действительно хочет служить стране и интересам общества, и больше не собирался работать с тем, кто озабочен лишь собственной карьерой. Благородная цель, достижению которой я был рад помочь.

В его проекте доклада было полно разных «Абсолютно необходимо... Мы должны... Давно пришло

время, чтобы... Это возмутительно, что...» – то есть обязанностей, моральных наставлений или чисто рассудочных соображений. Так что я не был удивлен сложившейся ситуацией: создавалось впечатление, что он лучше других знает, что есть добро, может решать за них, от их имени.

Мы проработали его чувства и потребности, чтобы он смог выражаться понятными для всех словами: «Я устал и слегка обескуражен. Я нуждаюсь в том, чтобы наша команда работала эффективно. Я нуждаюсь в уверенности, что у нас одна и та же цель – служение обществу и соблюдение его интересов. Я хотел бы, чтобы каждый из нас потрудился четко определить для себя собственные приоритеты. И я крайне нуждаюсь в том, чтобы наши слова не расходились с делом: мы стремимся к политике, осознающей значимость своих действий, более ответственной и долгосрочной. Следует ли каждый из нас этому идеалу, занимаясь своей повседневной работой?»

Такая вступительная часть предусматривала больше возможностей для душевного сближения с членами команды, чем речь, пестрящая всякими «нужно», требованиями или приговорами. И политик был весьма удовлетворен тем, как прошло совещание с его командой.

«Нужно вынести мусорное ведро!»

В следующий раз, говоря себе: «Нужно вынести мусорное ведро», остановитесь и расслабьтесь: ни один полицейский не придет арестовать вас, вам не вынесут смертельный приговор, если вы будете загромождать мусором кухню, потом – гостиную и даже ванную комнату! Если вы выносите мусор, не означает ли это, что вы нуждаетесь в порядке, чистоте, гигиене, красоте

и комфорте – словом, в том, чтобы ваш дом был уютным?

Спросите себя, насколько лучше вы себя чувствуете, воплощая в жизнь ценности, которым служите, а не подчиняясь принуждению конкретного «нужно».

У меня нет выбора! У меня нет времени!

Бывают обстоятельства, когда возможности выбора значительно сужены, даже отсутствуют. Насилие или физическое принуждение могут лишить свободы действий. Однако я всегда глубоко ценю отвагу тех, кто признает, что у них не было сил решиться, отказаться или измениться. И в результате они сделали выбор и смирились с неподходящей для них ситуацией, которая тем не менее удовлетворяла их отдельные потребности. Чаще всего это потребность в материальной или эмоциональной безопасности. Это настоящая отвага – признать свою ответственность, а не обвинять обстоятельства или других людей.

Я полагаю, что мы по привычке говорим: «У меня нет выбора» – точно так же, как мы говорим: «У меня нет времени». Если бы мы лучше осознали свои потребности, нам стало бы ясно, что мы сами расставляем приоритеты. И это, бесспорно, отражается на том, как мы используем свое время.

О приоритетах можно судить по ежедневнику. Человек, работающий от десяти до двенадцати часов в день и говорящий: «Принимая во внимание мою профессию, у меня нет времени, у меня нет выбора...», мог бы переформулировать это, сказав: «В настоящий момент приоритетом для меня является моя материальная обеспеченность и материальная обеспеченность моей семьи. У меня *еще* не было возможности найти работу, где бы мне больше платили,

и которая позволит мне быть свободнее». Или «Я действительно дорожу возложенной на меня высокой ответственностью и жертвую собой, потому что это удовлетворяет мою потребность чувствовать себя полезным, находить удовольствие от работы, а также обеспечивать себе материальный комфорт. То есть в *данный момент* я делаю выбор в пользу того, чтобы посвящать этому большую часть своего времени». «Еще» и «в данный момент» открывают возможность для перемен.

Достаточно посмотреть на то, что мы делаем, чему отдаем свое время и силы, на людей, с которыми мы встречаемся. Эти моменты служат четким индикатором наших приоритетов и, следовательно, выбора. Внимание! Это не обязательно наши непосредственные поступки, а потребности, удовлетворяемые нашими поступками.

Только взяв на себя ответственность за сделанный выбор или за то, как мы используем свое время, мы станем способными изменить все, что нам хотелось бы изменить. Английский афоризм не без юмора призывает: если тебе что-то не нравится, измени его; если не изменишь его, полюби его!

2. Волнорез или буй, пастух или колючая проволока?

Если бы нужно было непременно выбирать между насилием и подлостью, я бы посоветовал выбрать насилие (...), но я верю, что ненасилие бесконечно сильнее насилия.

Махатма Ганди

Однажды, когда я проезжал на машине по небольшому поселку, сразу после крутого поворота, где я по рассеянности заехал за сплошную линию, меня остановил дежуривший на дороге полицейский. Видя его, я в мгновение ока осознал свою рассеянность, и во мне проснулось старое возмущение на «глупую-и-злую-власть-которая-делает-свою-работу-вслепую»!

Зацепившись за этот старый стереотип, я ждал, что мне сделают административный выговор: «Вы нарушили статью XYZ дорожного кодекса, штраф составляет тысячу пятьсот франков, вот так-то, у вас нет выбора» или прочитают мораль: «Разве можно так ездить по деревне, вы – нарушитель!»

Я припарковал машину на обочине. Приближаясь ко мне, полицейский очень вежливо поприветствовал меня: «Месье, я очень обеспокоен, так как на меня возложена ответственность за безопасность в деревне после окончания школьных занятий **(П)**. И, когда я вижу, что вы заехали за сплошную линию, я не уверен **(Ч)**, что вы осознаете опасность **(П)** для детей, которые могут переходить дорогу. Что вы думаете по этому поводу?»

Я чуть было не попросил его повторить, до такой степени я не поверил своим ушам. Полицейский изложил факты, не обвиняя меня, он поведал мне о своем чувстве и указал на свою потребность, попросив меня поделиться своей реакцией!

Я был очарован, поняв, до чего осознанно действует этот человек: он был там не для того, чтобы наказывать или принуждать, а для того, чтобы указывать и напоминать о такой ценности и потребности, как безопасность. Дело было не в угрозе или наказании, а во взятии на себя ответственности. Я ответил ему, что крайне удручен своей рассеянностью, что меня действительно волнует человеческая безопасность и, в частности, безопасность детей, и что его осознанное и ответственное поведение побуждает меня быть более внимательным и ответственным за рулем. Он пожелал мне счастливого пути, и я уехал совершенно довольный.

Могу заверить вас, что эта история продолжает подстегивать мою водительскую бдительность гораздо больше, чем если бы мне пришлось заплатить штраф, чтобы купить душевное спокойствие. Этот полицейский, который мог бы повести себя, как волнорез сказав: «Вы виноваты, вы обязаны заплатить», всегда вспоминается мне, как предупредительный буй – помощник, о котором я думаю с уважением и дружелюбием и который продолжает подстегивать мою бдительность на дорогах.

Соблюдение правила предполагает его понимание

«Если молодежь не соблюдает правил, значит, она не понимает их». Так говорил Пьер-Бернар Вельж, создатель ассоциации «Сыщики и хулиганы», который научил меня этому. Я говорю «научил», потому что для

меня, как юриста, это послужило уроком: правило имеет смысл не оттого, что оно существует и тем более не оттого, что оно воспринимается всеми одинаково.

Понимание делает нас способными к действию: вместо того, чтобы изо всех сил стараться слепо соблюдать правило, мы даем себе возможность понять, воспринимается ли всеми одинаково его смысл, выражаемая им ценность. До тех пор, пока мы не обращаем внимания на то, что правило – это попытка выразить или проиллюстрировать некую ценность нашей повседневной жизни, велик риск, что мы будем воспринимать его как досадное принуждение.

Во время одной из экспедиций, организованных нами в пустыне Сахара с проблемными молодыми людьми, наступил момент, когда в их отношениях появились напряженность и агрессивность. До нас дошли слухи, что у кого-то были украдены личные вещи, кто-то жаловался, что выполняет всю работу, в то время как другие отдыхают, но мы дали молодым людям некоторое время «повариться» в этой напряженной атмосфере. Вечером, после ужина, собравшись у костра, мы предложили всем по очереди высказать свое мнение по этому поводу, соблюдая ритуал эстафетной палочки, когда каждый имел право высказаться и быть внимательно выслушанным без того, чтобы его перебивали. Вот краткое изложение разговора между тремя молодыми людьми и начавшими его организаторами.

– Ты, Тьерри, хочешь что-то сказать?

– Да, кто-то стащил мои вещи. Идиоты, я им морду набью!

– Ты злишься, потому что нуждаешься в уважении к своим вещам и к себе самому?

– Да, я хочу, чтобы меня уважали и чтобы все было по-честному.

– Жанин, хочешь ли ты что-то сказать?

- Да, мне все осточертело. Только мы вдвоем или втроем помогаем разгружать машины и ставить палатки! Другим на это наплевать, они только слоняются без конца!

- Ты возмущена потому, что нуждаешься во взаимопомощи и справедливом распределении задач?

- Да, было бы намного приятнее, если бы мы помогали друг другу. У нас оставалось бы больше времени, чтобы потом разобрать вещи.

- А ты, Жан-Люк, не хочешь ли что-нибудь сказать?

- Да, мне надоело, что все шепчутся у меня за спиной. Карина и Анжела без конца несут всякую чушь обо мне, а все это неправда.

- Ты рассержен и разочарован, Жан-Люк. Ты хотел бы, чтобы они открыто поговорили с тобой, если им есть что сказать?

- Да, открыто, а не за спиной. И чтобы они не придумывали обо мне всякие небылицы.

И так, одного за другим, мы выслушали всех; не осуждая выслушали то, что отражало их чувства и потребности. Тогда обнажились все сформулированные ими самими ценности, обеспечивающие благополучие жизни в обществе: уважение, честность, взаимопомощь, равенство, открытость, правда и т. д.

На большинство этих молодых людей были заведены толстые полицейские досье, так как они совершили серьезные преступления. Некоторых из них кураторы доверили нам, только взяв с нас расписку, поскольку они считались неисправимыми рецидивистами. Но в изоляции, в бесплодной пустыне, вдали от привычного принуждения и бунтарства, они делились с нами своими прекрасными намерениями. Они давали нам понять, что в душе бережно хранят эти самые ценности – даже если создавалось впечатление, что они попирают их в обществе, где не находят себе места. Вдруг эти ценности обрели очевидный смысл:

подростки сами могли заметить, что без них – только склоки и страдания.

Представьте, если бы мы играли в тюремных надзирателей и сказали им: «Нужно уважать друг друга, нужно помогать друг другу, если вы не будете этого делать, вы будете наказаны или отосланы обратно на первом попавшемся верблюде...» Они посмеялись бы над нами, презрительно или недовольно пожав плечами. Что еще хуже, мы бы укрепили в них веру, что они не такие, как все, что они не могут влиться в общество, что они одиночки, что их не существует. Весьма вероятно, они стали бы вести себя еще хуже просто оттого, что драка или склока, так же, как недоверие и неприспособленность к жизни в обществе хотя бы создают ощущение, что ты существуешь. Быть неприспособленным – это все-таки быть.

В тот вечер и в течение всего путешествия у них была масса возможностей существовать в атмосфере благополучия, взаимного уважения, доверия.

Эта история позволяет заметить следующее: если мы с колыбели росли в атмосфере напряженности и эмоционального дискомфорта, если с детства мы верили, что агрессия против другого – единственный способ занять свое место, если только мы вообще не отреклись от мысли занять его, в нас укореняется некое неприятие благополучия. Благополучие может показаться не таким волнующим, как трудности, и не таким безопасным, поскольку оно для нас – *неизвестное*. Тогда не исключено, что мы будем бессознательно воссоздавать знакомые нам обстоятельства, чтобы снова найти известное и волнующее.

Я был знаком с одним исключительно вежливым и любезным бизнесменом, который в детстве страдал от крайне авторитарного поведения отца. Отец заставлял

его проходить отвратительные испытания на выносливость, чтобы, так сказать, выработать у него привычку не страдать. Теперь, когда сын стал взрослым, его тревожили собственные реакции по отношению к власти. Он осознал, что сам создавал себе проблемы с властью, чтобы схватиться с ней!

Он постоянно оспаривал все принудительные законодательные или административные меры, с которыми сталкивался в своей работе, тратя сумасшедшую энергию на то, чтобы противоречить чиновникам и начальникам служб, которые просто просили его подчиняться административному порядку. Он осознал это, когда его отвели в полицейский участок за оскорбление дорожного регулировщика, который просто контролировал движение.

Обдумывая свои потребности, бизнесмен понял, что в подобные моменты ощущал, что действительно существует – с той силой и уверенностью, которых ему обычно не хватало.

Тогда мы вместе проанализировали его приступы злобы и бунта, связанные с поведением отца. Потом, когда бизнесмен был к этому готов, мы исследовали потребности, которые могли мотивировать его отца вести себя так, как он это делал, с целью лучше понять его. Наконец, мы выявили следующие потребности: «Сегодня я хочу жить активно, но без возмущения и агрессии. Я нуждаюсь в том, чтобы относиться к себе со всем вниманием и уважением, которых не получил от отца».

Неважно, кто мы – бизнесмены, уличные мальчишки или творческие люди, все мы нуждаемся в смысле и жизненной силе. Если мы не попытаемся понять себя, понять механику насилия и осознать, что нами движет, велик риск, что мы, желая защититься, еще долго будем натягивать колючую проволоку или опускать железный занавес.

«Поспеши! У нас нет времени!»

Подзаголовок «Пастух или колючая проволока» пришел мне в голову два года тому назад, когда я ехал по Франции. Я проезжал местность, с которой познакомился двадцать пять лет тому назад. Тогда она была такой отдаленной и нетронутой, что для многих олицетворяла мечту о возвращении к природе. В те годы я был подростком, очарованным ремеслом живших там пастухов, мне нравилось, что они были похожи на поэтов. С непоколебимым простодушием они свободно пасли стада на косогорах и вспаханных склонах. При этом их радостные окрики и знаки ободрения свидетельствовали о том, что пастух понимал каждую овцу из своего стада и, главное, он понимал тишину и время. Пастух тщательно вымерял свой шаг и выбирал маршрут в зависимости от самочувствия стада.

Вернувшись в те же места через двадцать пять лет, я был поражен, увидев изгороди и загоны, где теперь держали взаперти стада. Больше нет времени бегать по полям, довольно нескольких рядов колючей проволоки! И стадо топчется на месте. А пастух превратился в сторожа!

Я часто раздумывал о школе и воспитании, о семьях и приютах для подростков, об интернатах и исправительных заведениях – обо всех тех местах, где, как считается, должны принимать и воспитывать, и где все жалуется на «нехватку времени». И я начал мечтать о добрых отношениях между людьми.

Разумеется, я никому не желаю быть бараном, ни в прямом, ни в переносном смысле! Я мечтаю о том, чтобы любой человек, связанный со службами социальной помощи и воспитания, смог почувствовать себя свободным, как пастух, смог подумать и выбрать путь, наиболее подходящий для каждого подопечного. Я

мечтаю, чтобы любой человек, связанный с системой обучения, смог попросить о помощи – и быть поддержанным; чтобы он смог сказать, что ему страшно или что дела у него идут неважно, – и быть услышанным; сказать, что ему что-то не удастся, – и быть ободренным; показать свое смятение – и быть понятым. А не топтаться в загоне.

Я очень часто работаю в школах и постоянно слышу одну и ту же жалобу: «Но у нас нет времени!»

Директор одной крупной школы в Брюсселе говорил мне после лекции, во время которой я упоминал об образе пастуха: «Вы совершенно правы. Ни родители, ни ученики не знают, что значит подумать не спеша. Есть две вещи которые без конца слышат ученики, и это «Поспеши, поспеши!» и «Скорее, скорее!».

Действительно ли у нас нет времени, или же мы не желаем понимать, что важно, а что нет? Часто мы суетимся по хозяйству, гоняемся за материальными ценностями. Так одна супружеская пара осознала, что свое «нет времени», кроме как за ужином, общаться со своими детьми, они объясняли ремонтом дома. Они решили обновить кухню, гостиную и переустроить сад. Кроме того, «нужно было» поменять старую машину, и они только что купили новую семейную машину с дизельным двигателем!

Дети жаловались, что родители всегда заняты, и начинали плохо вести себя: злились, хулиганили в школе, плохо учились, дулись... Родители, принявшие было обвинять детей в отсутствии дисциплины и недостатке уважения, наконец, заметили, что они на какое-то время изменили свои приоритеты, поставив на первый план дом и комфорт. Результатом этого стали переутомление от работы и финансовые проблемы. Осознав это, родители пересмотрели свои приоритеты и то, как они используют свое время.

К чему новая кухня, если в ней едят в одиночестве или обижаются друг на друга? К чему новая гостиная, если нет времени посидеть в ней? К чему новая машина, если во время каждой поездки все ссорятся, если нет времени путешествовать, поехать погулять в лес или отправиться в отпуск?

Что важнее - стулья или возможность выслушать?

Несколько лет назад Франсуа, принимавший участие в тренингах по ненасильственному общению, позвонил мне и попросил о помощи. Его недавно назначили директором Дома молодежи в одном неблагополучном квартале Брюсселя. Там царила кошмарная обстановка. Якобы взбунтовавшаяся молодежь разгромила общую комнату, предназначенную для встреч и творческих кружков.

Франсуа давно работал в социальной и гуманитарной сфере, но никогда еще не занимался молодыми людьми с улицы. Я встретился с ним и членами его команды, хорошо знающими этот квартал. Я кое-что узнал об истории бунта и, не торопясь, обсудил его с некоторыми молодыми людьми. Оказывается, предыдущая дирекция обещала им разные кружки и программы и не сдержала обещания. Молодые люди были разочарованы в своих ожиданиях, и однажды, когда им объявили об окончательной ликвидации программы, они разломали все стулья и кресла в общей комнате!

Франсуа сказал мне, что его начальство настаивает, чтобы он немедленно привел дом в приличное состояние и купил недостающую мебель. Он спрашивал, что я думаю об этом. Я ответил: «Зачем перестраивать дом, если бомба еще не обезврежена? Это почти

провокация: молодежь заметит, что нашлись деньги на замену мебели, а не на нужды людей! Это самый надежный способ снова взорвать ситуацию! У них создалось – верное или неверное – впечатление, что с ними не считаются, что к ним относятся, как к вещам, которые можно перегонять с одной программы на другую. К ним нужно срочно проявить человеческое уважение, выслушать их и попытаться понять, чем они не удовлетворены».

По его просьбе я согласился выслушать молодежь, подумать, как восстановить мир. Он хотел, чтобы я составил коммерческое предложение на определенную сумму, которое он мог бы предъявить дирекции. Не слишком хорошо представляя, сколько часов отнимет у меня эта работа, я предложил четыре модуля по четыре часа на протяжении двух недель, при этом весь бюджет составлял порядка двадцати тысяч тогдашних бельгийских франков.

Через неделю Франсуа позвонил мне и сообщил, что мое предложение отклонено, так как дирекция исчерпала бюджет на текущий год, проголосовав за выделение ста пятидесяти тысяч франков на обновление общей комнаты и покупку стульев. Вдобавок он уточнил, что дирекция считала это приоритетом: чтобы молодежь хорошо себя чувствовала, необходим уютный интерьер; но она собиралась усилить наблюдение, чтобы гарантировать бережное отношение к мебели.

Эта непридуманная история показывает, как похожи на нас наши учреждения – тем, что все еще не ставят в центр своих интересов и обязанностей человека, но усиленно занимаются тем, что окружает человека.

**Насилие – это взрыв бомбы на поле
нереализованной жизни**

Колючую проволоку начинают натягивать именно тогда, когда не хватает слов, чтобы высказаться, и терпения, чтобы выслушать.

Однажды мы повели два десятка проблемных молодых людей в поход, где собирались лазать по канатам и подвесным мостам в тренировочном лагере парашютно-десантного полка. Этот лагерь находится на природе и ничем не огорожен. Мы получили массу предостережений от кураторов: «Они опасны, получше следите за ними, не дайте им убежать...» или «Вы с ума сошли, они будут воровать и устроят бузу в первом же кафе, возвращайтесь обратно в тот же вечер».

Мы уехали, полные уверенности в себе. И не зря. Когда молодые люди живущие, как правило, в четырех стенах приюта или на улице, проводят время вот так, на открытом воздухе, когда они балансируют на страховочном тросе, а под ногами у них – сто метров пустоты, или лазают по обезьяньим мостам, натянутым в ущельях над макушками сосен, когда им жарко, голодно и страшно, когда вечером у костра они спорят, кричат и смеются вместе с внимательными к ним взрослыми, когда поставлены палатки и варится еда, ни одному из них никогда не захочется оказаться в другом месте. Что их удерживает? Блаженное состояние, наполненное смыслом того, что они делают, и ощущением, что они живут.

Все мы опасны, если наша жизненная сила не находит возможности выхода, если не с кем поделиться своими трудностями и негде найти понимание. Насилие – это взрыв бомбы на поле нереализованной жизни.

3. Смысл и чувство

«Берег дает шанс реке»

Я уже не помню, кому принадлежит эта прекрасная фраза. Действительно, река без берега превращается в болото и уже не течет дальше. Мы нуждаемся в смысле, как в хлебе. Мы нуждаемся как в смысле, так и в чувстве – в чем бы они ни выражались. Сложнее всего понять и дать понять, что берег – это союзник реки, ее друг, приверженец, что река не терпит берег, а опирается на него и черпает в нем силу.

Мы нуждаемся в смысле, как в хлебе

Я часто обсуждаю с молодежью вопросы смысла и свободы и наблюдаю, что им хотелось бы и того и другого. Но они не очень хорошо знают, как это обрести. Они понимают, что, делая все, что им хочется, они не обязательно вкладывают в это какой-то смысл, и, наоборот, поиск смысла может стеснять, так как он влечет за собой отказ от чего-то. Чтобы проиллюстрировать то, что свобода не предполагает возможности делать все что угодно, а, скорее, *иметь возможность делать то, что ты решил сделать*, я предлагаю им вот такую метафору.

– Представьте, что вас двенадцать человек и после полудня вы оказались на залитом солнцем пустыре. Что вы будете делаете?

– Ну... бродить, спать или гулять по кварталу, просто подышать со скуки!

– Представьте, что я предлагаю вам несколько условий: поделить это большое прямоугольное поле пополам и разделиться на две команды; двумя

командами играть только в один мяч, при этом в течение определенного времени, соблюдая определенные правила передачи мяча. Что это будет?

– (Удивленно.) О! Хитрец, мы играем в футбол!

– Видите, правило или условие ограничивают игру. Это дает возможность играть с полной свободой и получать большее удовлетворение от игры. Точно так же, как красный свет и дорожные правила дают возможность с большей свободой и безопасностью ездить в машине, получая от этого большее удовлетворение. Пока мы не осознаем смысл правила, мы хотим пойти и поиграть в одиночестве, без всяких ограничений. Если мы осознаем смысл правила, повышаются наши шансы получить удовольствие от участия в командной игре.

Трудно говорить о смысле, если сам не задавался таким вопросом. Я вижу, как беспомощны в этом вопросе многие родители и преподаватели: когда я обращаюсь к подросткам или даже маленьким детям с вопросом о смысле их поступков, он часто ошеломляет их! Я по-настоящему радуюсь, что так много молодых людей задаются вопросом о смысле и больше не согласны слышать: «Так принято, потому что так принято... В школу ходят потому, что это обязательно... Работают для того, чтобы зарабатывать на жизнь...»

Задавая вопросы, молодые люди побуждают взрослых задуматься над своими приоритетами, даже переформулировать их, а также уточнить само значение того, что для них «имеет смысл». Я вижу в этом движение к обретению большего смысла, большей ответственности и истинности, пусть это и нарушает прежние ориентиры и привычки и не всегда легко.

Приветствуем силу жизни!

Как-то несколько лет назад, когда я, в самой середине студеного ноября, шел по торговой улице одного квебекского города, меня поприветствовал улыбающийся подросток шестнадцати или семнадцати лет. Он стоял, опершись об угол стены, как будто поджидая кого-то.

Он обратился ко мне:

– Привет, как дела? Ты кого-нибудь ищешь?

Я сразу же понял, что он делает здесь в такой холод. Он торговал наркотиками. Я ответил:

– Нет, я никого не ищу. Но, если хочешь, я охотно угощу тебя кофе.

На улице действительно была стужа, и эта неожиданная встреча чем-то тронула меня. Он согласился. Мы вошли в бар на углу и тихо болтали о том о сем.

– Тим, – сказал я ему, – большей части того, что я знаю и применяю в своей работе, меня научила молодежь. Ты не против, если я задам тебе один вопрос, касающийся тебя?

– (Выпустив облако табачного дыма.) Нет проблем, давай.

– Что привело тебя к тому, чем ты занимаешься, стоя на улице?

– Кокаин.

– А что привело тебя к кокаину?

– Жизнь.

– А что случилось у тебя в жизни?

– (Он глубоко вздохнул, вытащил очередную сигарету, потом с раздражением сломал ее.) Я не могу больше слышать от отца, что нужно ходить в школу, потому что так нужно. Он даже не способен сказать мне, почему он сам работает! Какой смысл во всей этой чепухе?!

– Ты нуждаешься в том, чтобы все вокруг и сама жизнь имели смысл?

- Ну естественно! И потом, жизнь - пресная, мой отец - пресный, моя деревня - пресная. Я хочу веселиться, поэтому я принимаю наркотики... (Он рассмеялся.)

- Ты хотел бы, чтобы жизнь стала ярче, насыщеннее?

- (Нервно.) Ну да, я хочу движения, перемен. Я уж не говорю тебе о обстановке у нас дома. Все расставлено по полочкам, все мертво. Не до чувств!

- Тебе хочется чувствовать, что ты живешь?

- Да, чувствовать, что ты живешь полной жизнью. Но в моей жизни я этого не нахожу. Тогда я нюхаю кокаин, курю травку и трахаюсь с незнакомцами. Я еще не нашел другого приключения для себя, хотя знаю, что когда-нибудь оно случится.

В двух словах Тим резюмировал фундаментальные основы нашего существования: мы нуждаемся в ощущении смысла своей жизни, ее человеческой, философской, духовной значимости, а также мы нуждаемся в том, чтобы чувствовать, что мы существуем во плоти, что живем и трепещем, что можно до дна испытать наслаждение от того, что ты живешь. Если мы конструктивно не позаботимся об этих потребностях, мы рискуем попробовать удовлетворить их деструктивным образом.

Три дня спустя после нашей встречи, уезжая из города, где я проводил тренинг, я снова наткнулся на Тима, который попрошайничал на большом бульваре. Я был крайне удивлен, что снова встретил его. Он немного растерялся и поистратился до последнего цента. Ему не хватало двадцати долларов, чтобы взять билет на автобус до своей деревни.

- Двадцать долларов, говорю тебе! Именно столько мне нужно, чтобы вернуться в деревню. Это в четырехстах километрах отсюда!

– Я с удовольствием помогу тебе, но кто мне пообещает, что ты не истратишь эти двадцать долларов на травку?

– Пойдем вместе со мной и купим билет. Говорю же тебе, я должен уехать!

Мы пошли на автовокзал, и Тим объяснил мне:

– Я боялся пропустить автобус, родители ждут меня завтра, а мой здешний приятель больше не пускает меня к себе домой. Тогда я стал молиться. Я всегда молюсь, когда так случается.

– И твоя просьба всегда исполняется?

– Ну, ты же видишь, ты проходил мимо и теперь покупаешь мне билет!

– Ты веришь в это?

– Во что? В Бога?

– Да.

– Ну разумеется! Он мне всегда отвечает.

Тим был доверчив. Он верил, что однажды у него будут жена, дети, работа. Он говорил о своей нынешней жизни просто как о простом переходе, скоротечном моменте. Я благодарен Тиму за этот урок жизни и веры. Эта встреча наполнила меня желанием копать глубже, чтобы отыскать *жилу здоровья и жизни* даже в грязи страдания или в болоте рутины.

Жюльен, юноша семнадцати лет, был до того молчалив, что можно было подумать, что он аутист. У него были проблемы с наркотиками, и мы пригласили его вместе с нами сплавиться по реке в горной и пустынной местности. В первые дни он сидел в лодке, не шевелясь, не произнося ни слова во время сплава, тогда как другие сменяли друг друга, седлая кранец ^[25] на носу лодки, чтобы прыгнуть в волны реки.

Семья Жюльена была очень бедной. Отец, иностранец, давно уехал обратно в свою страну. Жюльен грустил и чувствовал себя одиноко. Однако он

все-таки оттаял, видя, как развлекаются другие. Однажды он рискнул пробраться на нос и также сел верхом на кранец, поджидая следующий порог. Там поднялась волна намного выше предыдущей. Она щедро залила всю лодку, а водоворот чуть было не опрокинул ее.

Жюльен ликовал: «Вы видели эту волну, вы ее видели? Эй, парни, я удержался. Вы видели?» Сам сбитый с толку, он замолк, а мы оцепенели, услышав от него такую живую тираду. Он никогда не слышал и не чувствовал себя так хорошо. Через секунду вся команда разом заплодировала, словно на свет появился новорожденный!

Брызги воды оживили Жюльена, они научили его ощущать свое тело, танцевать, двигаться, перевоплощаться. Он мало-помалу расстался с оцепенением и немотой. День за днем мы видели, как он общался с другими, занимал свое место в коллективе и учился смеяться. Восемь лет спустя я снова увидел Жюльена, который уже работал и заботился о своем собственном сыне.

Вот цель, которая мне особенно нравится: несмотря на самые непреодолимые трудности, без отрицания и подавления обрести *ощущение жизни*, радость и вкус к ней. Без нигилизма и дьявольщины, просто и осознанно, пережить свое перевоплощение, стараясь не попасть в привычные ловушки: заикленность на привычках, принципах и старых залеченных или незалеченных ранах и бегство в идеализацию или бестелесную духовность.

Заканчивая эту главу, я хочу поприветствовать жизнь во всех ее проявлениях, во всем ее движении, в каждом мгновенье! Жизнь, заставляющую нас искать то, что мы действительно хотим, несмотря на навязанные нам рамки. Жизнь, которая подводит нас к тому, что мы осмеливаемся доверять нашим детям;

принять ванну вместо готовки ужина. Которая дает нам смелость путешествовать в фургоне с лошадью, а не скучать и не злиться. Которая вызывает у девочки нежелание надевать тапочки, потому что она хочет понять смысл того, о чем ее просят, и видеть, что уважают ее свободу. Которая побуждает нас пересмотреть свои приоритеты и забросить сад, дом, машину, чтобы быть со своими детьми. Которая заставляет нас изменить то, что нам не нравится, и полюбить то, что мы не в силах изменить. Которая дает нам возможность осознавать и уважать свои ценности, как полицейский, следящий за безопасностью детей на деревенской дороге. Которая вынуждает нас снова и снова усаживаться рядом с молодыми людьми, чтобы поведать друг другу о своих ценностях, проверить их на прочность и действенность и поделиться ими. Которая заставляет нас раскрыться и освободиться от старого бунтарства, прячущегося под красивым костюмом. Которая заставляет нас прекратить гонку и прислушаться к себе. Которая подталкивает Тима отказаться от удушья, даже если пока он только барахтается, чтобы «возродиться» к жизни. Которая радостно окатывает Жюльена, чтобы вывести его из оцепенения и вернуть к мир. Которая однажды заставит нас отсрочить траты на «ремонт, покупку стульев и обновление интерьера», чтобы сесть на пол, на кучу строительного мусора, и прислушаться к своему сердцу.

Во время Второй мировой войны моя бабушка, необычайно великодушная и верующая женщина, прятала у себя в погребе двух евреев. Мы были десяти-или двенадцатилетними детьми и облазали там все уголки, но с трудом верили, что там приходилось прятаться людям, спасающим свою жизнь. Бабушка рассказывала нам об этом, и мы всегда трепетали в тот момент, когда в дом с обыском приходили немцы. Она, не дрогнув, отвечала начальнику патруля, что в доме

живут только члены семьи и там больше никого нет. Я был в полном восторге от ее отваги, но все же сомневался:

– Но, бабуля, ты же не сказала немцам правду, а утверждаешь, что всегда нужно говорить правду.

– (Умолкая, чтобы подумать, и закрыв глаза.) Ты прав. Я считаю, всегда нужно стараться говорить правду. Но тогда было что-то поважнее правды: жизнь. Нужно было сохранить жизнь.

Так моя бабушка учила меня тому, что важнее слов, принципов и привычек.

А как же применение силы и наказание?

Если я увижу, что мой ребенок бежит по дороге, где ездят машины, я, не слишком церемонясь, быстро схвачу его и верну на тротуар. Не время объяснять ему, как я себя чувствую или каковы мои потребности: нужно срочно действовать! Когда ребенок находится в безопасности, вместо того чтобы набрасываться на него и бранить или, что еще хуже, наказывать, я мог бы объяснить ему: что мне было очень страшно **(Ч)**, что я не был уверен, что он осознает опасность, и что я толкнул его потому, что хотел спасти от несчастного случая **(П)**. И я спросил бы его, *согласен ли он* быть осторожнее в будущем **(З)**. Таково спасительное проявление силы!

Если на меня нападают на улице, и у меня, чтобы избежать удара, нет другого средства, кроме как самому нанести удар, я это сделаю. Не для того, чтобы напасть, а для того, чтобы защитить свою жизнь. Жизнь и только жизнь служит мерилom законности применения физической защиты. Каково наше намерение: принизить, укоротить, уничтожить жизнь или защитить, помочь жизни и поддержать ее?

Что же касается применения силы «в воспитательных целях», неважно, даете ли вы пощечину, шлепаете по заднице или запираете ребенка в комнате, то я с удивлением слышу, что родители, которые, по их словам, любят своих детей, способны поднять на них руку, если просто не согласны с ними. Но проявляют ли они свое несогласие таким же образом с друзьями или близкими?

Я, как отец, понимаю, что поведение детей может лишиться сил и довести до крайности, когда уже не знаешь, как себя вести. Однако я уверен, что даже легкий шлепок – это поддержание веры в то, что насилие является законным средством для решения конфликтов. Это узаконивание в душах молодых людей, которые завтра станут взрослыми, применения силы с целью подчинения себе ближнего. Это установка, что «если не удастся договориться, мы пускаем в ход кулаки»! Это поддержание заблуждения, что можно делать добро, совершая зло.

Этот переход к действию есть признание в бессилии – в бессилии понять себя, понять собеседника. Видите ли, чтобы понять себя, нужно срочно научиться новому языку. И этот очень четкий ориентир крайне необходим не только для воспитания, но и для благополучной жизни в обществе.

Наказание или взыскание?

Нужно ли наказывать? Нет ли более убедительных способов утвердить тот факт, что действие не согласуется с определенной ценностью? Я полагаю, что наказание нередко свидетельствует об отсутствии воображения, творческого подхода и уверенности в возможности найти решение в эффективном взаимодействии.

В судах начинают понимать это и накладывать взыскание в виде так называемых общественно полезных работ. Я не говорю, что это легко, и не осуждаю измотанных родителей, не находящих другого средства. Я просто отмечаю, что все мы несем ответственность за сохранение той модели воспитания, которая поддерживает насилие.

Я почти каждый день замечаю, до какой степени страх наказания и стремление к вознаграждению, являющиеся орлом и решкой в одной и той же трагической игре, держат многих людей в зависимости друг от друга. Они не дают людям избавиться от парализующего чувства вины, недоверия к инициативе, новизне, различиям, ответственности. Я вижу, как часто возникают ситуации, усиливающие боязнь «ошибиться» и быть наказанным или не получить вознаграждения в виде одобрения.

Система наказания/вознаграждения не дает душевного спокойствия и уверенности в себе. Она вызывает постоянное ожидание хорошей оценки или тревожное опасение получить плохую оценку. Я регулярно наблюдал подобную систему на предприятиях и огорчался, видя вред, нанесенный традиционным воспитанием. Такое воспитание передает свои ценности, прибегая к страху и внушению чувства вины, а не к воодушевлению и причастности.

Проясним наши намерения: чего мы хотим от других – непроизвольного, лишённого всякой осознанности подчинения, основанного на страхе или стыде, или ответственной причастности к дорогим нашему сердцу ценностям, заинтересованности поступать исходя из общей пользы, морального обязательства?

Когда мне было двадцать пять лет, в Бельгии еще существовала обязательная воинская повинность. Я тогда еще не осознавал силы и эффективности ненасилия. По окончании юридического факультета я

жаждал простора, мне хотелось пощупать вполне конкретную, физическую реальность. И я пошел служить офицером в парашютно-десантный полк.

После полугода крайне изнурительных в физическом и моральном плане тренировок я, молодой желторотый офицер, оказался перед взводом из двадцати пяти солдат, при этом все они намного крепче меня, а у многих за плечами – несколько лет службы! Я сразу же ощутил, что не стоит идти против них, даже если я старше по званию. Мне хотелось, чтобы эти люди действовали не из чувства долга или подчинения, а осознанно и с чувством ответственности. Я понял, что им нужно было, чтобы я разъяснил смысл предлагаемых действий и удостоверился в их мотивации.

Если бы я отдавал приказы, не уточняя их смысла, и не убеждался в мотивации солдат, это лишило бы наши отношения теплоты. Мне хотелось установить с ними живые и по возможности равноправные отношения, при четком соблюдении распределения ролей, которым они также дорожили. И я не помню, чтобы мне приходилось повышать голос.

Наша команда работала весело и в атмосфере взаимного доверия. Хотя благодаря военному опыту я много узнал о себе и о поведении людей, я не восхваляю армию. Я часто мечтаю, чтобы хотя бы десять процентов военных бюджетов всех стран мира направлялись на организацию речевых тренингов общения и групп обмена опытом во всех сферах, где это необходимо: на подготовку к общению и медитацию в начальной школе, на ненасильственное решение конфликтов, на обучение уважению к самобытности другого, на развитие базового доверия в каждом человеке и уверенности в себе...

Представьте, что всего десять процентов мировых финансов, предназначенных для армии и войны, отныне будут выделяться на мирные средства! Когда я вижу

коллег, располагающих смехотворными средствами, я вздрагиваю при мысли о той сокрушительной силе, которая сосредоточена в наших руках и способна активно содействовать миру.

Из своего армейского опыта я вынес следующее осознание: если жизненные обстоятельства складываются так, что мы начинаем играть авторитетную роль, этот авторитет всего лишь дает нам право служить, побуждать к движению и способствовать сплоченности почти так же, как это делает дирижер. Станет ли дирижер «наказывать» поспешившего скрипача или сфальшивившего флейтиста? Нет, он напомним о смысле музыки и уважении к партитуре и подстегнет желание играть слаженно. Он постарается, чтобы у музыкантов не возникло желания сыграть джазовую импровизацию! Можно жить в атмосфере взаимного уважения к строгим иерархическим отношениям без ущерба собственной идентичности и достоинству.

Наконец, я также не отрицаю, что в некоторых случаях необходима твердость. Но мы можем научиться твердости и силе, не становясь при этом агрессивными, научиться говорить, даже кричать: «Нет, довольно!», не осуждая и признавая за другим право на несогласие.

Когда мы измотаны, мы моментально приходим к выводу, что измотал нас кто-то другой. Когда родилась наша старшая дочь Камилла, мы с Валери, естественно, недосыпали и часто вставали по ночам. Однажды ночью Камилла, еще не привыкшая к ритму кормлений, плакала так, что просто невозможно было вынести. Мы с женой вскочили, ворча: «Она просто изматывает нас, это невыносимо». И сразу же поправили себя: «Нет, это мы измотаны, нам трудно переносить ее плач. Она живет и заявляет об этом. И мы не ждем от нее, что она будет так любезна, что даст нам поспать... От нас

зависит, как иначе удовлетворить свою потребность в отдыхе».

Французский ученый-генетик и писатель Альбер Жакар указывает на ответственность, связанную со способом взыскания: «Наличие в городе тюрьмы служит доказательством того, что в обществе в целом что-то неладно». Так и наказание – не путать со взысканием, о котором говорилось выше, – является признаком того, что в нашем подходе к воспитанию, работе или совместной жизни что-то не в порядке.

Глава 7. Методика

В последнее время мы сильнее, чем когда-либо, осознали глубокое сходство, существующее между всеми живыми организмами... Одна жизнь схожа с другой, и мы походим друг на друга больше, нежели нам казалось прежде.

*Джордж Уолд, биолог, лауреат
Нобелевской премии*

1. Три раза в день по три минуты

Ницше говорил: «Сила – в методе». Обучение новому языку, овладение новым видом спорта или любой техникой предполагает определенную методику, практику, неукоснительность и дисциплину. Лично я начал более или менее осваиваться с процессом ненасильственного общения после двухнедельной интенсивной практики на обучающем семинаре. То есть столько же времени мне потребовалось бы для того, чтобы начать изъясняться на новом языке, например, немецком или португальском.

Я привожу это уточнение не для того, чтобы испугать вас, а для того, чтобы напомнить – как уже было сказано вначале, – что одно лишь чтение книги не способно глубоко и надолго преобразить нас. Это возможно только благодаря практике.

Не все готовы посещать обучающие занятия. Но семинары не являются единственно возможной формой обучения. Часто, когда участники семинара настаивают, чтобы я порекомендовал им практическую методику для регулярных занятий, я предлагаю им следующую методику: «Три раза в день по три минуты!»

Три минуты прислушивайтесь к себе, не судя, не упрекая, не давая советов, не пытаясь найти решение. Три минуты полного самосознания, а не осознания своих проектов или забот. Три минуты, чтобы разобраться в своем душевном состоянии, не пытаясь ничего изменить. Три минуты для того, чтобы воссоединиться с собой, убедиться, что вы – на месте, что на вопрос: «Есть кто-нибудь?» – вы действительно сможете ответить: «Да, здесь я», и всего-то три раза в день! Именно от степени вашей осознанности зависит степень вашей заинтересованности в ближнем.

Очевидно, что такая формулировка, напоминающая гомеопатический рецепт, не похожа на магическое заклинание. Это шутовское приглашение к пониманию, что бесполезно ставить перед собой глобальные цели на пути к изменению, которые рискуют остаться на бумаге. Я еще раз могу повторить, что простая и регулярная работа по развитию моего самосознания сыграла главную роль в переменах, произошедших в моей профессиональной и эмоциональной жизни.

Прислушиваясь к себе подобным образом, мы можем постепенно почувствовать, куда нас влечет, к чему мы склоняемся, и расстаться с мыслью о быстром решении проблемы, моментальном достижении результата, обратить свое внимание и свое сознание к *пробуждению жизни внутри нас*: «Где та жизнь, которая свидетельствует, что я живу, какие из моих потребностей удовлетворены и какие не удовлетворены?»

Решения начнут прорисовываться только тогда, когда вы разъясните себе свои потребности и вычлените приоритеты. Это упражнение похоже на гаммы: чем лучше вы осознаете, на что указывает ваш гнев, тем больше вы будете настроены на то, чтобы прислушаться к гневу другого. Чем ближе вы знакомитесь с собственным бессилием или неуверенностью в себе, тем с большим дружелюбием и пониманием вы будете относиться к другому. Принимая и любя собственную уязвимость, мы повышаем свою готовность принимать и любить чужую уязвимость. На сегодняшний день я не вижу другого средства отказаться от трагической привычки воспринимать человеческие отношения как отношения с позиции силы.

2. Гигиена сознания

Будьте благодарными: несите в себе и выражайте благодарность за все удовлетворенные потребности – даже если все кругом рушится. Благодарите за жизнь, за возможность сделать еще один вдох, иметь глаза и смотреть, иметь руки и осязать. Я понимаю, насколько наивным может показаться мое предложение. Я осознаю это. Но оно – основополагающее для меня.

Когда нас подпитывает порождаемая благодарностью энергия, мы находим силу посмотреть в лицо неприятностям. Это принцип внутренней экологии: если вся наша энергия «съедается» из-за того, что мы нервничаем по поводу опаздывающего поезда, забывая обо всех поездах, приходящих по расписанию, нам грозит узость взглядов и, рано или поздно, опасность удушья. Следовательно, нужно срочно развивать глобальное видение, глобальное дыхание.

В повседневной, супружеской, семейной, школьной и трудовой жизни благодарность должна служить витамином общения. Внимание, речь не идет о любезности, речь о том, чтобы быть искренними!

Нужно ли дожидаться потери близких, чтобы выразить им всю свою любовь? Нужно ли дожидаться госпитализации, чтобы радоваться тому, что ты здоров? Нужно ли дожидаться одиночества, чтобы оценить компанию? Нужно ли дожидаться, чтобы «все шло плохо», чтобы осознать, что «все идет хорошо»? Если мы не проявляем бдительности, мы позволяем новым дурным вестям до такой степени заполонять наше сознание, что не остается места для добрых вестей.

Мы можем очень внимательно относиться к гигиене сознания, заботиться о «загрязнении» нашего

внутреннего карбюратора, чистить свечи, проверять освещение и, главное, убеждаться в качестве нашего топлива – работаем ли мы на хороших или на плохих вестях.

3. Дружественное сознание

Проводник-бедуин однажды сказал мне: «Грусть – это вирус, который у нас не выживает. Если кому-то грустно, его сразу же выслушают и утешат, и он снова быстро обретет удовольствие, которое приносит забота о других».

Во время разъездных семинаров, которые я веду в пустынных районах, меня каждый раз потрясают дружелюбные отношения жителей пустыни. Между погонщиками верблюдов и мулов существует такая сплоченность, которая восхищает меня.словно каждый из них обладает радаром, улавливая потребности другого и не теряя при этом уважения к себе.

Мне кажется, что вынужденные жить вместе, в условиях, одновременно сложных и лишенных всяких излишеств, они развивают остроту сознания и душевную чуткость, которые я называю *дружественным сознанием*. Дружественное сознание как будто дополняет достоинство и смирение, самостоятельность и принадлежность к чему-то, целостность и сопричастность, свободу и ответственность, самосознание и заинтересованность в другом, сознание индивидуума и всемирное сознание.

Можно развить этот радар – остроту сознания и душевную чуткость. Это одно из преимуществ тренингов общения или групп обмена опытом, о которых я говорил выше: развить общее сознание, дружественное сознание.

В быстро меняющемся мире такая работа по сплочению и объединению представляется мне главным приоритетом. Она способна противостоять изоляции, разобщению, явному или скрытому насилию.

Эпилог. Давайте созидать мир

*Что есть Зло, если не измученное
жаждой самого себя Добро?*

Халиль Джебран^{[\[26\]](#)}

Насилие не заложено в нашей природе

Я все больше и больше верю – вопреки тому, что я слышал в школе, в университете на курсе психологии, в путешествиях по миру, – насилие не является проявлением нашей природы. Оно – проявление фрустрации нашей природы. Такова моя рабочая гипотеза. Насилие служит для выражения наших потребностей в том случае, если они не признаны и не удовлетворены. Если наши потребности признаны или тем более удовлетворены, к чему нам насилие? Я все меньше и меньше верю в людскую злобу и все больше и больше верю в силу боли и страха, а также в силу, питающуюся фрустрацией. Злость – это выражение боли у тех людей, которые не ухаживали за своим страданием или не имели такой возможности.

Наше сосуществование стало бы более ярким и нетривиальным, если бы мы могли поведать о своей боли или страхе, даже самом тайном, самом табуированном, поделиться своей скрытой фрустрацией или разобраться в ней. Как часто мы переходим к действиям из-за того, что наша фрустрация не осознана и, тем более, не высказана и доброжелательно не разделена.

Насилие – укоренившаяся привычка

Следуя старой и досадной привычке, мы верим, что насилие – последний способ решения конфликта, и сами себя запрограммировали подобным образом. Теперь мы знаем, что существуют другие способы решения конфликтов, и можем приступить к тому, чтобы исключить насилие из программы, выйти из старой системы и помечтать о том, что однажды рядом с Музеем войны будет стоять Музей семейного, супружеского, родового, политического, этнического, религиозного насилия, где нашим пра-пра-пра-правнукам расскажут, что в эру электронной почты и Интернета большинство людей еще не умело по-настоящему самовыражаться, слушать и тем более понимать друг друга.

Ничто не бесит меня так, как укоренившиеся верования, такие как «Человек человеку – волк», «Мы всю жизнь воюем» или «Человек не меняется». Такое смирение, даже цинизм, расчищают путь насилию, готовят будущего агрессора, оружие для ближайшей битвы. Мне нужно, чтобы каждый из нас осознал, что лично он в силах способствовать переменам, освободиться от насилия и работать на благо нового общественного сознания.

У меня есть мечта, которую я подпитываю каждый день, будучи убежден в том, что именно мечты заставляют нас пересекать моря или пустыни ради новых континентов. Если за несколько лет джинсы и майки, «Кока-кола» и бритвенные станки с двойным лезвием распространились и стали использоваться повсюду в мире так, что превратились в предмет общемировой культуры, значит, они соответствовали какой-то потребности: в комфорте, благополучии,

простоте, идентичности и принадлежности к мировому сообществу, гигиене, удобстве и эффективности.

Хотя на разных континентах я встречал множество людей, предпочитающих эти достижения общей культуры, я нередко видел, как те же самые люди с упорством держались за свои местные или семейные традиции. Отчего же не продвигать способ общения, предполагающий ту же универсальность и не компрометирующий при этом личность?

Осознанное и ненасильственное общение является необходимым элементом любого взаимодействия между людьми в любой точке планеты. Оно подходит и для отношений с самим собой, и для межличностных отношений в паре, в семье, и для профессиональных и социальных отношений. Оно уважает все религиозные чувства, все духовные, философские, политические течения, поскольку проповедует те моральные ценности, которые кажутся мне общим наследием человечества. Я, как Жак Саломе, желаю, чтобы общение было включено в учебные программы во всех странах мира, как такой же важный предмет, как иностранный язык или информатика. Каким стал бы мир, если бы все, кто сегодня осваивают иностранный язык или информатику, учились бы также языку сердца?

Я надеюсь однажды встретиться с министрами-мечтателями: министром образования, министром здравоохранения, министром внутренних дел, министром юстиции – и почему бы не министром обороны? Которые будут готовы потратиться на длительное изменение наших способов общения. Которые осознают, что ничто в мире невозможно изменить надолго, если это движение не идет изнутри человека, который согласится сам принять в этом активное участие, стараясь развить свое собственное самосознание.

Вообразите, что все больше и больше людей будут осознавать, что большая проблема не в насилии и разобщенности, а в семи миллиардах маленьких проблем. Все больше и больше будет тех, кто почувствует побуждение каждый день ответственно относиться к своему поведению, заботиться о гигиене сознания: «Способствуют мои слова, дела, мысли, которые меня посещают, намерения, проекты, которые я вынашиваю, примирению различий или противостоянию противоположностей, миру или войне?»

Именно такое сознание позволяет нам надеяться, что мы будем жить свободно, безопасно и радостно на этом новом и еще малоизведанном континенте под названием общение. Разве не прекрасная цель для третьего тысячелетия?

Мир – это заразительно

Я думаю, что каждый из нас со свойственным ему достоинством несет свою долю ответственности. Я желаю – меня не покидает эта мечта, – чтобы все больше и больше мужчин и женщин осознали это, с радостью признали свою ответственность и привнесли ее в повседневную жизнь, счастливые тем, что таким образом способствуют благополучию человечества. Я действительно верю, что планета не будет жить в мире до тех пор, пока каждый из нас – каждый день – не будет ухаживать за ее цветами. Начнем же возвращать мир в своей душе. Потом, путем излучения, он распространится вовне: мир – это заразительно!

Перечень потребностей

Выживание

- Безопасность
- Вода
- Воздух
- Движение, физические нагрузки
- Еда
- Кров
- Отдых, постоянство

Питание (в широком смысле слова)

- Забота, внимание, заинтересованность
- Нежность
- Привязанность
- Прикосновение
- Теплота
- Релаксация, разрядка, удовольствие, досуг
- Удобство
- Чувствительность

Самовыражение

- Действие
- Мастерство
- Рост, развитие, обновление, раскрытие, исцеление
- Участие
- Сверхшение, реализация
- Творчество

- Узнавание

Самостоятельность

- Выбор, принятие решения
- Независимость
- Овладение своей силой
- Одиночество, покой, спокойствие, личное пространство
- Самоутверждение
- Свобода

Целостность

- Искренность, честность
- Определение своих моральных ценностей, представлений
- Осмысление собственных ценностей, своего места
- Самооценка
- Ритм, время для включения в коллектив
- Самопознание
- Самоуважение
- Уравновешенность
- Цель, направление; понимание, куда идешь

Интеллектуальные потребности

- Информация, знания
- Исследования, открытия
- Лаконичность
- Согласованность, адекватность
- Простота
- Стимуляция

- Точность
- Ясность, понимание (через размышление, анализ, распознавание, опыт)

Социальные потребности

- Безопасность (надежность, поддержка, доверительность, скромность, стабильность, верность, постоянство, продолжительность, структуры, ориентиры и т. д.)
 - Близость
 - Взаимозависимость
 - Выслушивание, понимание, эмпатия
 - Доверие
 - Дружба
 - Знакомство
 - Компания
 - Любовь, привязанность
 - Общение
 - Отдача, служение
 - Оценка
 - Поддержка, содействие, помощь, утешение
 - Получение
 - Почтение, уважение
 - Признание (резонанс, отклик, обратная связь)
 - Принадлежность
 - Приятие
 - Причастность
 - Равенство, справедливость
 - Родство
 - Соучастие, обмен мнениями, сотрудничество
 - Терпимость, принятие различий, открытость

Духовные потребности

- Безмятежность
- Бытие
- Вдохновение
- Гармония
- Доверие
- Красота, эстетическое чувство
- Любовь
- Молчание
- Надежда
- Покой
- Порядок
- Радость
- Святость
- Трансцендентность
- Целесообразность

<i>Приятие жизни на всех этапах и во всех аспектах</i>

- Желание испытать силу жизни в себе
- Игра
- Милосердие
- Общность
- Праздник
- Превращение в обычай
- Рождение
- Траур, потеря
- Юмор

Перечень чувств

***Чувства, которые мы испытываем, когда
потребность удовлетворяется***

- Беззаботность
- Безмятежность
- Безопасность
- Благодарность
- Близость
- Бодрость
- Вдохновение
- Веселье
- Взвинченность
- Взволнованность
- Влюбленность
- Внутренняя тишина
- Вовлеченность
- Возбуждение
- Воодушевление
- Воскрешение
- Воспламенение
- Восторг
- Восхищение
- Встревоженность
- Гармония
- Гордость
- Готовность помочь
- Доверие
- Довольство
- Достоинство
- Дружелюбие
- Единение

- Живость
- Жизнерадостность
- Задор
- Заинтересованность
- Заинтригованность
- Игривость
- Изумление
- Интерес
- Искренность
- Концентрация
- Кротость
- Ликование
- Лучезарность
- Любовь
- Любопытство
- Наполненность
- Настороженность
- Наэлектризованность
- Небезразличие
- Нежность
- Независимость
- Несдержанность
- Нетерпение
- Обнадеженность
- Ободренность
- Оглушенность
- Оживление
- Ожидание
- Околдованность
- Оптимизм
- Опьянение
- Освежение
- Освобождение
- Отвага
- Отвлечение
- Открытость

- Отрешение
- Очарованность
- Ошарашенность
- Ошеломленность
- перевозбуждение
- Поглощенность
- Покой
- Полнота жизни
- Полнота сил
- Предвкушение
- Признательность
- Причастность
- Пробуждение
- Просветление
- Радость
- Разгоряченность
- Расслабленность
- Растроганность
- Рвение
- Свобода
- Симпатия
- Сияние
- Сопричастность
- Сосредоточенность
- Сострадание
- Спокойствие
- Счастье
- Тепло
- Трепет
- Трогательность
- Уверенность
- Удивление
- Удовлетворение
- Умиротворение
- Упоение
- Утешение

- Утоление
- Шаловливость
- Экзальтированность
- Экстаз
- Энергичность

***Чувства, которые мы испытываем, когда
потребность не удовлетворяется***

- Апатия
- Безднадежность
- Безразличие
- Беспечность
- Беспокойство
- Бессилие
- Бесчувственность
- Бешенство
- Боль
- Боязливость
- Брюзгливость
- Взволнованность
- Возбуждение
- Возмущение
- Волнение
- Враждебность
- Встревоженность
- Выход из себя
- Вялость
- Гнев
- Голод
- Горе
- Грусть
- Деморализованность
- Досада
- Дрожь

- Жажда
- Жестокость
- Зависть
- Задетость
- Заинтригованность
- Замешательство
- Замкнутость
- Запуганность
- Затруднение
- Злопамятство
- Злость
- Измученность
- Изнуренность
- Испуг
- Истерзанность
- Истощение
- Корусть
- Лень
- Лишение
- Любопытство
- Меланхолия
- Молчаливость
- Мрачность
- Напряжение
- Недоверие
- Недовольство
- Недоумение
- Неловкость
- Ненависть
- Неопределенность
- Нервозность
- Нерешительность
- Несчастье
- Нетерпение
- Неуверенность
- Неудовлетворенность

- Неуклюжесть
- Неуравновешенность
- Обескураженность
- Обеспокоенность
- Обида
- Обманутость
- Огорчение
- Одиночество
- Озабоченность
- Озадаченность
- Озлобление
- Опасение
- Оскорбление
- Отвращение
- Оторопь
- Отстраненность
- Отчаяние
- Оцепенение
- Ошарашенность
- Паника
- Пассивность
- Перегруженность
- Переменчивость
- Пессимизм
- Печаль
- Подавленность
- Подозрительность
- Потеря
- Потрясение
- Пресыщение
- Протест
- Противоречивость
- Равнодушие
- Разбитое сердце
- Разбитость
- Раздражение

- Разочарование
- Рана
- Рассерженность
- Расслабленность
- Расстроенность
- Растерянность
- Ревность
- Сдержанность
- Скепсис
- Скука
- Смущение
- Смятение
- Сокрушение
- Стеснение
- Страдание
- Страх
- Стыд
- Тоска
- Тревога
- Увлеченность
- Угнетение
- Угрюмость
- Удивление
- Удрученность
- Ужас
- Уклончивость
- Упадок
- Усталость
- Утомление
- Уязвимость
- Хандра
- Хрупкость
- Шок
- Ярость

Цитируемые произведения

1. Bobin, Christian. *La souveraineté du vide*, Paris, Folio.
2. Bobin, Christian. *Le Très-Bas*, Paris, Folio.
3. Coelho, Paolo. *L'alchimiste*, Paris, Anne Carrière, 1994.
4. Corneau, Guy. *L'amour en guerre*, Montréal, Les Éditions de
5. l'Homme, 1996, publié à Paris sous le titre *N'y a-t-il pas d'amour heureux?* Robert Laffont, 1997.
6. Delaunay, Michèle. *L'ambiguïté est le dernier plaisir*, Arles, Actes
7. Sud, 1987.
8. Miller, Alice. *C'est pour ton bien*, Vendôme, Le Fil rouge, Presses
9. Universitaires de France.
10. Rajneesh, *Le Tao Rajneesh*, Éditions du Gange la Ferté Alais.
11. Rilke, Rainer Maria. *Le Livre d'heures*, Bruxelles, Le Cri, 1989.
12. Rosenberg, Marshall. *Nonviolent Communication. A Language of*
13. Delmar, Tuddle Dancer Press. *Les mots sont des fenêtres ou des murs*, Jouvence et Syros, 1999.
14. Saint-Exupéry, Antoine de. *Le Petit Prince*, Paris, Gallimard, 2000.
15. Salomé, Jacques et Sylvie Galland. *Si je m'écoutais je m'entendrais*,
16. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1990.

Центр Ненасильственного общения

Центр Ненасильственного общения (ЦННО) – это некоммерческая организация, основанная Маршаллом Розенбергом в 1966 году в Соединенных Штатах Америки. Ее цель – рассказать миру и, в частности, странам, раздираемым войной, о способах мирного согласия. Сейчас он работает в двух десятках стран, где сотрудничает с национальными или региональными командами тренеров по ННО.

Чтобы получить информацию, поддержать деятельность ЦННО, направленную на мир во всем мире, узнать об организованных мероприятиях во франкоговорящих и других странах, получить список доступных материалов либо записаться на вводные курсы по ННО, вы можете обратиться в соответствующий центр в своем регионе.

Вы также можете зайти на следующие сайты:

- англоязычный сайт: www.cnv.org
- франкоязычный сайт: www.nvc-europe.org

notes

Примечания

1

Жак Саломе (1935) – известный французский психотерапевт, социальный психолог. – Здесь и далее: Прим. перев.

Томас Гордон (1918–2002) – американский психолог, ученик Карла Роджерса.

Маршалл Розенберг – доктор клинической психологии, борец за мир, которого знают во всех странах, основатель Центра ненасильственного общения. Горячо рекомендую прочитать его книгу «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Ги Корно «И счастья нет в любви земной», 1997
(Глава «Любовь и война»).

5

Там же.

6

Ги Корно – писатель и психоаналитик,
последователь Юнга.

Отрывок из книги Ошо Раджниша «Три сокровища».

Паоло Коэльо «Алхимик».

Алис Миллер «Для вашего же блага».

Райнер Мария Рильке «Часослов».

Мишель Делонэ «Неоднозначность как последнее удовольствие».

В этой связи рекомендую прочитать главу под названием «Я дышал/ла на нее/него, я задыхался/лась из-за нее/него» из книги Ги Корно «И счастья нет в любви земной», 1997.

Этот обмен репликами приведен для читателя, пытающегося научиться ненасильственному общению в искусственно созданных условиях. В повседневной жизни, немного попрактиковавшись, мы сможем прийти к тому, чтобы обычным языком ясно формулировать разные чувства и потребности.

Этим термином, введенным американским психологом Дэном Кейли, обозначают психологическое явление, связанное с нежеланием ребенка взрослеть, синдром затянувшегося мальчишества. Питер Пен – герой сказки английского писателя Джеймса Барри.

Жак Саломе «Избавься от одиночества. Чудо общения».

Кристиан Бобен «Всеменьший».

Антуан де Сент-Экзюпери «Маленький принц».

Маршалл Розенберг «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Жерар де Нерваль (1808–1855) – французский поэт-романтик. Настоящее имя – Жерар Лабрюни.

Выражение Ги Корно: «Всякое творчество рождается из движения – смычка по струнам, пальцев по глине, пера по бумаге, тела в пространстве».

Венсан Уба, архитектор, ведет курс лекций под названием «В поисках Крова, в поисках Себя».

Кристиан Бобен «Вакуум суверенитета».

Маршалл Розенберг «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Уильям Шеллер (1946) – современный французский композитор, автор песен и исполнитель.

Кранец – баллон, который крепится к борту судна, чтобы защитить корпус при швартовании.

Халиль Джебран (1883–1931) – американский писатель и философ ливанского происхождения.