

### Наблюдение:

- Безоценочное. Нейтральное наблюдение: не несет ни положительной, ни отрицательной окраски.
- Обе стороны согласны с наблюдением -> это помогает найти точки соприкосновения.
- Я могу воспринять это наблюдение при помощи органов чувств (каналов восприятия).
- Это наблюдение стимулирует мои чувства, но истинная причина в другом.

### Чувство:

- Что происходит в моем сердце? (Не в моей голове.)
- Чувство носит личный характер. Критика здесь неуместна!
- Абсолютно каждый человек имеет право чувствовать то, что он чувствует. Каждый имеет право признавать или не признавать свои чувства.

### Потребности:

- Все люди имеют одинаковые потребности.
- Существует бесконечное множество различных стратегий удовлетворения каждой из потребностей.
- Потребности не соотносятся с

конкретным человеком, совершающим конкретное действие.

- Потребности никогда не конфликтуют между собой; конфликтовать могут только стратегии.
- Потребности позволяют нам контактировать на уровне сердца и видеть друг в друге Человека.
- Потребность – это не нехватка чего-либо, а некая красивая мечта, которую мы хотим воплотить.
- Именно в потребностях кроется источник и причина чувств.
- За каждым действием или словом мы можем обнаружить хотя бы одну потребность.
- Потребности нейтральны: нет потребностей плохих или хороших.

### Обращение (просьба, запрос, пожелание):

- Не является требованием.
- Выполнимо.
- Относится к текущему моменту.
- Измеримо (выполнено или нет).
- Высказывая просьбу (обращение, запрос, пожелание), я одинаково заинтересован(а) в удовлетворении как своих потребностей, так и потребностей других вовлеченных в ситуацию людей.

### Когда произошло что-то, что Вам не по душе, обдумайте:

Я вижу, слышу .....  
Я чувствую .....  
потому что я бы хотел (мне важно) .....  
Пожалуйста, мог бы ты .....?

### Предположите, что может происходить с другим человеком, и обратитесь к нему:

Ты чувствуешь .....  
Потому что ты бы хотел (тебе важно) .....?

### После прохождения этого процесса, каков Ваш план действий?

.....  
.....  
.....

## Цель ненасильственного общения – создать и поддерживать такое качество отношений, КОГДА ПОТРЕБНОСТИ ВСЕХ УДОВЛЕТВОРЕННЫ.



**Насилие: когда то, что я делаю, не основано на любви.**

Что для меня важнее:  
быть правым или  
радоваться жизни?



**НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ**

Восточно-Европейский Фонд Ненасильственного общения

Ева Рамбала | info@rambala.hu | www.rambala.hu | www.cnvc.org

### Что я чувствую, когда мои потребности удовлетворены

- наполненность
- изумление
- бодрость
- комфорт
- довольство
- восторг
- энтузиазм
- благодарность
- надежда
- вдохновение
- заинтересованность
- радость
- растроганность
- облегчение
- удовлетворение
- удивление
- признательность
- расчувствованность /умиление

### Что я чувствую, когда мои потребности НЕ удовлетворены

- скованность
- боязнь/опасение
- тревога
- озабоченность
- обеспокоенность
- растерянность/замешательство
- разочарование
- отвращение
- смущение
- страх
- беспомощность
- сомнение
- безнадежность
- ужас
- одиночество
- перегруженность
- печаль
- беспокойство

### Перечень потребностей, которые являются источниками наших чувств

#### Наслаждение жизнью

- наполненность энергией и жизнью
- красота
- комфорт
- легкость
- веселье
- гармония
- радость
- мир/умиротворенность
- игра/забава
- безопасность (эмоциональная и физическая)
- саморазвитие
- простота
- стабильность

#### Значимость, смыслы

- ясность/определенность
- участие/внесение вклада
- служение жизни/следование
- предназначению

#### Целостность

- достоинство
- любовь
- принятие себя
- самоуважение
- самовыражение

#### Развитие

- приключение
- вызов
- творчество/креативность
- равные возможности
- вдохновение
- обучение

#### Автономия

- возможность выбора
- свобода
- взаимное уважение
- спонтанность

#### Социальные связи

- принадлежность, сообщество
- забота, опека
- сотрудничество
- воодушевление
- обратная связь (празднование или горевание об утрате)
- дружба
- честность, искренность, понимание
- поддержка
- нежность
- внимание

#### Жизнеобеспечение

- воздух
- жидкость
- питание
- физическое благополучие
- отдых/восстановление
- чувственность
- сексуальное самовыражение
- быть услышанным
- быть увиденным

Когда я не способен(на) защитить себя и/или установить эмпатическую связь с другим человеком, я создаю угрозу своей жизни.

Если я не придаю значения своим потребностям, то и другие не будут этого делать.

Никогда не позволяйте внешним авторитетам заставить вас подчиниться или восстать. Спросите себя: я это делаю из любви или из страха? В каждой ситуации возможна мирная и любящая реакция.

Когда я осознаю неудовлетворенные потребности, стоящие за моим гневом, я позволяю своей жизненной энергии течь свободно.

### ПРОЦЕСС ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ГНЕВА:

- Стоп! Внимание на дыхание! Я признаю, что я гневаюсь.
- Я определяю критические мысли, которые спровоцировали гнев.
- Я делаю точное наблюдение о раздражителе (триггере).
- Я устанавливаю связь со своими чувствами и неудовлетворенными потребностями.
- Я делаю предположение о возможных чувствах и потребностях другого человека.
- Действие?

**“Всякий раз, когда я критикую кого-то, я разрешаю себе не учитывать свой вклад в эту ситуацию”.**

*Ева Рамбала*

“Любая критика – это трагическое выражение неудовлетворенной потребности”.

*Маршалл Розенберг*

**“Мир наступает не от отсутствия конфликта, а от способности справиться с ним”.**

*Дэн Милманн*

Каждый конфликт – это великолепная возможность сблизиться или отдалиться друг от друга.

### ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ВОСПРИЯТИЯ НЕГАТИВНОГО СООБЩЕНИЯ:

#### Разъединяющие:

1. Обвинять себя («я-жертва», депрессия, стыд, вина)
2. Обвинять других (гнев)

#### Соединяющие:

3. Эмпатия к своим чувствам и потребностям (самоэмпатия)
4. Предположение о чувствах и потребностях другого человека (эмпатия)

Умение сказать «НЕТ» важно, потому что, если Я не придаю значения своим потребностям, то и другие не будут этого делать.

### ПРОЦЕСС САМОЭМПАТИИ:

1. Выявляю внутренние критические мысли. Честно!
2. Выявляю факты/наблюдения, на которых основываются мои суждения.
3. Сожалею: устанавливаю контакт со своими чувствами и неудовлетворенными потребностями.
4. Прощаю: устанавливаю контакт с потребностью, которую пытался удовлетворить, совершая действие, о котором сейчас сожалею.
5. Действую: если чувствую, что готов предпринять действие, которое направлено на удовлетворение обеих потребностей: той, которая у меня была изначально (выявленной на этапе прощения), и той, которую я не удовлетворил своим действием (выявленной в процессе сожаления).