

# Введение

Когда меня спрашивают, кто вы, я отвечаю: «Счастливая жена, домохозяйка и мама четырех мальчишек». Я получила три высших образования — экономическое, психологическое и конфликтологическое; у меня за спиной 13 лет частного консультирования, 10 лет тренерской деятельности и свой инфобизнес. Несмотря на то что работа очень важна в моей жизни, семья и отношения для меня всегда в приоритете. Поэтому я организовала свою деятельность так, чтобы постоянно оставаться в ресурсе и иметь время на общение с мужем, воспитание детей, дом, и даже не один, хобби, творчество, инвестиции, здоровье...

Как мне это удастся? Достаточно полагаться на свои чувства, принимая решения. Оставаться спонтанной и при этом иметь четкий план. А стремиться к продуктивности, не забывать заботиться о себе. Это я и считаю залогом внешнего баланса и внутренней гармонии. Особенно для женщин.

В рамках занятий «Школы общения», которую мы создали вместе с коллегами, я учила этому мам, чтобы они могли чувствовать удовлетворение от жизни, сколько бы детей у них ни было и какие бы занятия ни увлекали их, помимо семьи. В результате они переставали срываться на близких, легче с ними договаривались, находили время на свои интересы, меньше утомлялись, выполняя домашние дела, становились более самодостаточными и счастливыми.

Большинству женщин в современном мире приходится сочетать семью и работу. И в профессиональной, и в личной жизни очень важными являются навыки коммуникации и управления эмоциями. Движение к общим целям происходит в разы быстрее, когда мы действуем слаженно и помогаем друг другу. Если же возникает конфликт, движение останавливается. Вместо того чтобы заниматься делом, мы направляем энергию совсем не туда, куда надо, потому что кто-то обижается, злится, боится или не может понятно сформулировать, что ему нужно. Этим «кем-то» можете быть и вы.

Среди участниц моих программ нередко оказывались психологи, коучи, консультанты, педагоги, которые были настоящими профессионалами своего дела и, казалось бы, имели все возможности изменить жизнь к лучшему, ведь они помогали в этом другим. Однако многие из них чувствовали беспомощность перед конкуренцией, продажами, достойной оценкой своего труда или в случаях, когда нужно было заявить о себе. Попытки использовать существующие маркетинговые приемы вызывали в них

страх, прокрастинацию, комплекс самозванца, эмоциональное выгорание, вину по отношению к близким и резкое несогласие с теми, кто продвигается через давление на боли клиентов. Они искренне хотели сделать этот мир прекраснее, но для этого им пришлось бы сломать себя. В итоге кто-то из них собирался уходить из профессии, а кому-то пришлось сильно ограничивать себя, чтобы реализоваться в соответствии с принятыми шаблонами.

Тогда я создала «Академию коммуникаций» и стала помогать другим «помогателям» находить свою точку баланса, чтобы у них появился шанс быть успешными специалистами, оставаясь при этом счастливыми женами, мамами, хозяйками, людьми. Чаще всего нам требовалось всего лишь найти то, из-за чего возникло их *сопротивление*. Если коуч говорит, что не хочет давить на боли клиентов, значит, есть какой-то внутренний блок. Мы заглядывали в его истинные чувства и убирали оттуда критику. Разыскивали настоящие потребности и отделяли их от ожиданий. В итоге они принимали мотивирующие решения. Соединяясь со своим сердцем, мои клиенты чаще всего находили простой способ достижения того, что им действительно было нужно: благодарных клиентов, достойную оплату труда, состояние наполненности, чувство удовлетворения своей жизнью.

Сопротивление встречается не только тогда, когда мы говорим о маркетинге или амбициозных целях. Возможно, вы хотите перестать кричать на ребенка, хотите проводить больше времени с партнером, чаще звонить родителям

и разговаривать с ними тепло и с любовью, но у вас не всегда это получается. Возможно, вы чувствуете себя одиноко, потому что рядом нет достаточно близких друзей или коллеги на работе не особенно внимательны к вам.

Когда вы чувствуете себя скованными, уставшими, вялыми, в легкой депрессии, вам может быть труднее определить свои подлинные желания или понять, что нужно человеку рядом с вами. Кроме того, если вы не знаете, какие ресурсы есть у вас, что нужно именно вам и важно именно для вас, если у вас слабый контакт с собой, то реализовать свои возможности по полной не сможете. Ставя же заботу о себе на первое место, вы наполняете тот сосуд, который позволяет быть счастливыми, эффективными, чуткими, тактичными, искренними.

Обычно, чтобы получить помощь и поддержку в этом, используют психотерапию. Но я, например, не знаю ни одного человека, который бы обращался к специалисту каждый раз, когда это необходимо. Как правило, сложно решить, когда помощь уже действительно нужна, а когда можно справиться самостоятельно. Не всегда понятно, чем поможет психолог, да и рассказывать ему о своих трудностях бывает неловко. Многих уже первые вопросы: «Какой у вас запрос? Чего вы ждете от меня?» — ставят в тупик. А когда вы понимаете, что работа займет несколько месяцев, а то и лет и платить нужно будет еженедельно, гораздо проще прийти к выводу, что пока консультации для вас необязательны.

Но у меня есть хорошая новость: вы можете помочь себе сами! На страницах этой книги мы поговорим о том,

почему всегда хорошо не бывает и как сделать так, чтобы отношения стали теплее, а вопросы решались легче.

«Неужели все это возможно, — удивитесь вы. — Разве какая-то книга может изменить все сферы моей жизни к лучшему?» Думаю, что эта — сможет. Так как в ее основу положена уникальная методика, которая называется **нена-  
сильственное общение (ННО)**.

## **За любой проблемой есть человек**

В книгах по психологии и конфликтологии часто пишут о том, как важно за любой проблемой видеть человека. Но как это сделать, там не объясняют. Секрет в том, что, только осознавая чужие чувства и потребности, мы видим перед собой личность. Такая осознанность помогает понимать друг друга и принимать решения для дальнейших действий.

Благодаря этому навыку нам не просто легче договориться — договоренность становится нормой. Больше нет ощущения жесткого контроля границ, невозможности с чем-то справиться — например, с уже ставшим привычным эмоциональным выгоранием.

Чем чаще мы обращаем внимание на свои чувства и потребности, тем легче нам выразить себя и двигаться дальше. Когда мы ищем решение не только головой, но и сердцем, впоследствии оно отзывается в нас гораздо большей энергией и приводит к глубоким внутренним

изменениям. Именно этим мне и нравится ненасильственное общение.

На всякий случай уточню: несмотря на то что американский психолог Маршалл Розенберг\* создал методику ненасильственного общения именно для самостоятельной практики, она не заменяет работу с психологом. Наоборот, программа подчеркивает ценность специалистов в области ментального здоровья. Однако не во всех ситуациях мы можем позволить себе воспользоваться их услугами. К тому же в жизни ежедневно возникает такое количество сложных эмоциональных состояний, что с каждым из них к психологу просто не набегашься.

Кроме того, на своем опыте я много раз замечала, что практика ненасильственного общения помогает людям найти возможность организовать работу со специалистом. По словам самих психологов, консультации с теми, кто практиковал метод, проходят эффективнее, быстрее и глубже. Этому есть объяснение: первые 12–18 сессий в психотерапии обычно уходят на то, чтобы познакомить человека с его чувствами и заглянуть на уровень потребностей. Если же практиковать метод ненасильственного общения самостоятельно в каждодневных ситуациях, то подготовительная работа оказывается уже сделанной. Это экономит время и деньги.

---

\* Маршалл Розенберг (1934–2015) — американский психолог, писатель и педагог. Автор ненасильственного общения (NonViolent Communication) — метода разрешения конфликтов и поддержания коммуникации в межличностных и общественных отношениях. *Здесь и далее примечания редактора.*

Ненасильственное общение позволит вам отчасти исцелить свои детские травмы, потому что применение этого метода эффективно развивает эмпатию к себе, в том числе к себе в прошлом. А работая с актуальными внутренними конфликтами, мы используем несколько специальных инструментов, которые помогают найти решение. Если же появляются внешние конфликты, то мы разбираем ситуацию по алгоритму, у нас меняется отношение к человеку и мы перестаем видеть в нем врага.

Я действительно восторгаюсь этим инструментом, его красотой, простотой и гениальностью. Когда 10 лет назад я познакомилась с методом и начала его использовать, моя жизнь стала совсем другой. Я вижу, как меняются мои ученицы, которые узнали о ненасильственном общении на заре моей практики. Насколько их жизнь отличается от того, что кто-то называет «нормой»! Таких людей становится все больше и больше, и мне бы хотелось вдохновить на этот путь и вас.

Я называю его путем силы и бережности. В этом выражении, на мой взгляд, заключена вся философия метода, как я ее понимаю. Изначально Маршалл Розенберг говорил именно о ненасилии, принципе ахимсы, или добродетели, в буддизме. Я мало знакома с буддизмом и потому не буду останавливаться на этой теме. Для меня суть метода в том, что мы можем быть достаточно сильными, чтобы заботиться о своих потребностях, брать то, что нам нужно, двигаться вперед, достигать своих целей и в то же время быть достаточно бережными, чтобы делать это экологично по отношению к себе и другим.

## Для кого эта книга

Свою книгу я адресую не только женщинам, но и всем людям, у которых, помимо семьи, есть еще какие-то интересы и которые хотели бы совмещать их наиболее гармонично. Однако чаще я буду приводить «женские» примеры, пусть вас это не смущает. Отчасти это и мой опыт тоже: когда-то я осознала себя женщиной, которая хочет иметь свою точку баланса между двумя полюсами и реализовать себя полностью — как дома, так и на работе. Которая хочет чувствовать, что жизнь принадлежит ей. Доверять себе. Иметь свободу выбора. Получать истинное, а не ситуативное удовольствие от каждого прожитого дня.

Я нашла методику, которая помогла мне решить эти задачи. Она будет полезна вам, если вы хотите:

- научиться не кричать на детей, не скандалить с мужем или мамой, находить общий язык с клиентами и коллегами;
- укрепить уверенность в себе и повысить самоорганизованность;
- достигать результатов договоренностей без необходимости постоянно давить на другую сторону;
- научиться доверять себе, жизни, людям и при этом вовремя замечать попытки манипуляций вами;
- иметь достаточно сил и времени на все, следовать своему пути и не сомневаться в себе;
- взрослеть. Именно это главная цель и результат большинства участников моих программ.



Те, кто использует этот метод в своей жизни, начинают брать на себя больше ответственности и потому видят больше возможностей. Легче взаимодействуют с родными, клиентами, коллегами — отказывают им или соглашаются, проще и без страха говорят о собственных желаниях. Замечают свои эмоции: тревогу, вину, раздражение и другие. Понимают стоящие за ними потребности. Находятся в контакте со своей внутренней мотивацией. Принимают верные решения, которые помогают двигаться вперед. Перестают винить близких людей в своих неудачах и состояниях. Это то, что позволяет моим ученикам развиваться. И, я уверена, поможет и вам.

Вот что написала одна из моих учениц:

*Я пришла, потому что хотела найти мотивацию, научиться мирно выстраивать границы, лучше понимать себя.*

*Что изменилось сейчас? Я стала больше прислушиваться к себе, осознавать свои чувства и потребности, а также то, что мной движет в той или иной ситуации. Одно время казалось, будто я сняла с себя какой-то панцирь бесчувственности. Это было страшно и даже больно. Потом пришло понимание, что никто, кроме меня, не позаботится о моих границах, это моя ответственность — охранять свой внутренний мир и следовать за своим компасом по безопасному маршруту.*

*Насчет мотивации: я теперь могу понять, почему я что-то делаю или что-то не делаю, — за всем стоят потребности.*

*Многое мне открылось при работе с критикой по отношению к себе и по отношению к окружающим. Когда удается*

*определить ту потребность, которая была пропущена, критика как будто растворяется.*

*Думаю, что у меня получается проявлять эмпатию, сохраняя при этом внутренний ресурс. На днях заметила, что это делает и мой старший сын по отношению ко мне.*

*Ненасильственное общение ненавязчиво вошло в мою жизнь, принесла с собой больше принятия, искренности, чуткости, веры и оптимизма.*

*Мария С.,  
участница программы  
«Путь силы и бережности»*

Эта книга может быть интересна тем, кто не обладает особыми знаниями в области психологии или коммуникации, но хочет получить простые алгоритмы и шаблоны для решения проблем, которые возникают в процессе общения.

А психологи, педагоги, психотерапевты, коучи, консультанты — все те, кто уже обладают нужными компетенциями для коммуникации с людьми, — смогут предложить своим клиентам изложенные здесь алгоритмы для лучших результатов терапевтического процесса.

## **Как устроена книга**

*В первой части я раскрою вам основы метода ненасильственного общения. Вы узнаете, как свои чувства и эмоции превращать во что-то новое и значимое и какие инструменты для этого существуют.*

*Во второй части* я предложу много практики, дневники и алгоритмы для работы со сложными состояниями: раздражением, критикой, пассивной агрессией, эмоциональным выгоранием. Вы научитесь говорить нет, справляться с чувством вины и выстраивать доверительные и экологичные отношения с главным и самым ценным человеком в мире — с собой.

*В третьей части* мы разберем конкретные примеры взаимодействия с окружающими нас людьми: супругами, родителями, детьми, друзьями, коллегами и клиентами. Не страшно, если они ничего не слышали о методе ненасильственного общения. Главное, что владеть им будете вы. Этого вполне достаточно для улучшения коммуникации.

Что ж, устройтесь поудобней, возьмите красивый блокнот и любимую ручку для конспекта и давайте начнем наш бережный путь к себе, людям вокруг и профессиональным успехам.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

