

Пролог. Язык сердца

*Есть место по ту сторону правды и лжи.
Там мы встретимся.*

Руми

«Слова — это или окна, или стены». Так назывался вводный семинар курса «Ненасильственное Общение», на котором несколько лет назад я впервые увидела Маршалла Б. Розенберга «в действии». В ту пору мне и в голову не приходило, что я нуждаюсь в навыках Ненасильственного Общения. В обращении с окружающими я казалась себе вполне отзывчивой и дружелюбной. Иногда, правда, случалось, что я «слетала с катушек» и позволяла себе «выпустить пар» в полную мощь; разговоры становились мучительными, напряженными или не сдвигались с мертвой точки, выливались в неразрешимые конфликты. Но такое положение вещей я считала пусть печальным, но нормальным явлением. Увы, есть и непростые темы...

Ненасильственное Общение? Это звучало насмешкой, вызывало чувство тщеты и бессилия. Я склонялась к скептическому отношению.

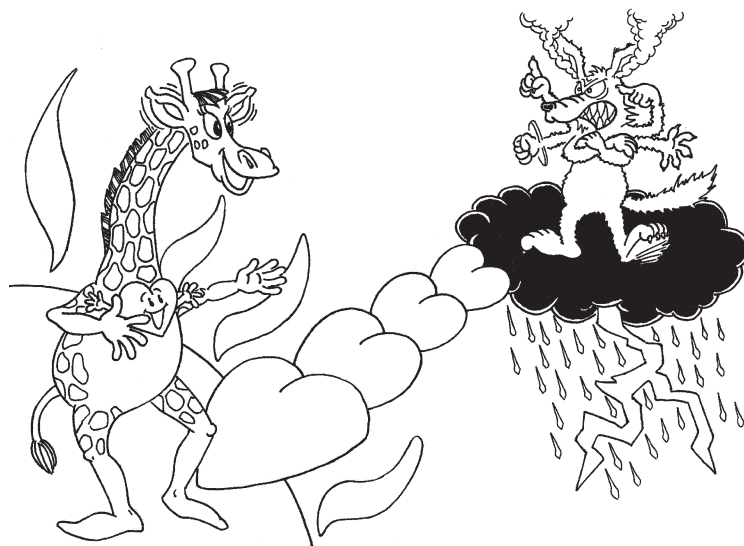
Но любопытство меня подстегивало. Маршалл Розенберг был представлен нам как человек, который на тот момент уже опробовал свой метод по всему миру и даже успешно содействовал стабилизации сложных политических конфликтов между палестин-

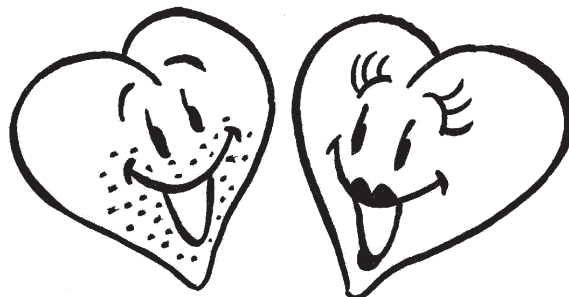
12 □ Если Жираф танцует с Волком

цами и израильтянами. Похоже, что речь здесь шла о чем-то большем, чем просто об очередной технике общения.

Тогда, на семинаре, в ролевой игре, я смогла получить практический опыт Ненасильственного Общения. В ходе диалога, который строился на принципах и по методу Ненасильственного Общения, я чувствовала, что меня безоговорочно принимают такой, какая есть.

С облегчением я могла выразить все то, что было у меня на душе в доставшейся мне роли. Возник свободный, мощный связующий поток. В нем, как сама собой разумеющаяся, пробудилась и моя готовность считаться с незнакомым мне человеком, признавать его потребности. В результате я ощутила прямо-таки неудержимое желание найти конкретную форму, которая вместила бы как его, так и мои потребности. Решение досталось нам просто, стоило лишь протянуть руку и «сорвать» его, как созревшее яблоко!





Сила и теплота возникшего между нами контакта стали той почвой, в которой быстро возшло конкретное, осуществимое решение. Между прочим, и сам конфликт показался куда более безобидным благодаря этому прямодушному соприкосновению человека с человеком.

Это мощное и в высшей степени убедительное переживание стало той искрой, которая подожгла мой фитиль. Его тайну, его магию мне и захотелось раскрыть.

Самое прекрасное переживание, выпадающее на долю человека, — это ощущение тайны.

Эйнштейн

Если такой опыт однажды имел место, то он имеет свои основания и может повторяться снова и снова, думала я. Но чем можно подкрепить этот опыт? Это я и собиралась выяснить, чтобы впоследствии научиться этому методу, овладеть его практикой, взять в собственную жизнь и добавить свое слово в его развитие...

Для того чтобы доступно и с юмором изобразить, как порой в нашем общении проскакивает божья искра, а порой ничего не выходит, Маршалл Розенберг использует в качестве символов двух животных: Волка и Жирафа.

Техника Ненасильственного Общения в Четыре Шага — это своего рода путеводитель, указующий нам путь к полному взаимопониманию, царящему среди Жирафов. Путь этот иногда пролегает прямо перед нами, он отчетливо различим. Иногда же его очертания на некоторое время теряют свою четкость в пляшущей игре света и тени. На иных участках нам, возможно, сперва придется прокладывать себе тропинку сквозь труднопроходимую чащу, на других же нашему взору будут открываться цветущие луга, раскинувшиеся средь мягких очертаний холмов, и мы будем нежиться в согревающих лучах солнца.

Неслучайно эта книга называется «Если Жираф танцует с Волком». Речь в ней идет о большей внутренней свободе действий, о расширении арсенала доступных нам реакций, о свободе выбора и об ответственности. Спокойствие — бесценный спутник в этом танце. Спокойствие, терпение и немалая доля сопереживания самому себе. Дорога — она и есть цель!

Эта книжка — приглашение в кладоискательскую экспедицию. Речь идет не более и не менее — об искренних отношениях с самим собой и другими людьми. «Разделенная радость — двойная радость». В этой народной мудрости выражен основной принцип языка Жирафов, в котором важную роль играют контакт, сочувствие и творческий посыл. Я пишу эту книгу для всех тех, кто хотел бы получить начальное представление о том, как можно преуспеть в живом, эффективном понимании друг друга.

Волки и Жирафы



