

homo homini lupus est

Человек человеку волк

сам  
себе  
ПСИХОЛОГ

Серена Руст

# Если жираф танцует с волком



Четыре шага к взаимному пониманию

 ПИТЕР

МИРОВОЙ  
BEST  
SELLER

Сам себе психолог (Питер)

Серена Руст

**Если Жираф танцует с Волком**

«Питер»

## **Руст С.**

Если Жираф танцует с Волком / С. Руст — «Питер», — (Сам себе психолог (Питер))

Представьте себе, что вы недовольны своим партнером, и вам запросто удастся объяснить ему, в чем проблема, так что он все понимает. Или ваша подруга упрекает вас в чем-то, и вам сразу становится ясно, что ей нужно, и нисколько не обидно. В этой книге, написанной известным немецким психологическим тренером, консультантом и писательницей Сереной Руст, предлагаются основные способы, как добиться такой эффективной коммуникации. Вы будете общаться с удовольствием и легко достигать поставленных целей, вместо того чтобы мотать друг другу нервы, доказывая собственную правоту. Метод основывается на теории взаимопонимания и коммуникации всемирно известного психолога Маршалла Розенберга.

# Содержание

Об авторе	5
Спасибо от всей души!	7
Предисловие	8
Пролог. Язык сердца	9
Волки и Жирафы	12
Зачем нам Ненасильственное Общение?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Серена Руст

## Если Жираф танцует с Волком

*«Мы здесь потому, что никакого иного выхода для нас нет. Пока человек не видит собственного отражения в глазах и сердцах окружающих, он бежит от себя. Пока человек не позволит своим близким стать частицей собственного внутреннего мира, он не узнает чувства защищенности. Пока он опасается, что его могут увидеть насквозь, он не сможет познать ни себя самого, ни других. Его удел – одиночество. Где еще, как не в своих близких, найдем мы такое зеркало? Лишь здесь, в окружении людей, человек и может истинно стать самим собой и из великана собственных иллюзий и карлика собственных страхов превратиться в человека, который, будучи частью некоего сообщества, вносит свою лепту в процветание последнего. В такую почву мы можем пустить корни, на ней мы можем расти, быть не одиночками, как в смерти, а живыми – как человек среди людей».*

**Ришар Бовэ, 1964**

### Об авторе

Серена Руст является консультантом, инструктором, руководителем учебных курсов по Ненасильственному Общению с сертификатом международной категории и конфликтологом.



В своей профессиональной деятельности она специализируется на консультировании и сопровождении индивидуальных клиентов и супружеских пар, работе в группах, улаживании конфликтов, проведении ознакомительных лекций и семинаров, тренингов и курсов, обучающих методу «ненасильственного общения».

Ее идеал – искреннее и плодотворное взаимопонимание, способствующее расцвету как личной индивидуальности, так и командного духа.



Больше узнать о ней можно на сайте [www.forum-gewaltfrei-frankfurt.de](http://www.forum-gewaltfrei-frankfurt.de) Личный сайт Серены – [www.serena-rust.de](http://www.serena-rust.de)

Написать Серене Руст можно по адресу [look@serena-rust.de](mailto:look@serena-rust.de) Написать иллюстратору этой книги можно по адресу: [www.stefanstutz.de](http://www.stefanstutz.de)

## Спасибо от всей души!

Прежде всего я благодарна Вселенной, которая через эту книжку предоставила мне возможность реализовать давнее заветное желание: опубликовать то, что я пишу, и таким образом разделить это со многими людьми.

Я благодарна Волкам и Жирафам внутри меня, которые подкидывают уголь в топку моего сердца, которое вовсе не изнашивается от этого, а – напротив – благодаря этим неистовым кочегарам становится тренированнее и больше, все более уподобляясь сердцу Жирафа.

Я благодарна моему ненаглядному Жирафо-Волку Давиду, «моему человеку», за то, что он привел меня на первый семинар Маршалла и к написанию этой книги, и за то, что он делит со мной все взлеты и падения – как и все многочисленные радости (о да!) волче-жирафьего танца.

Я благодарна моим сыновьям Леандру и Тимариану за их полную юмора готовность разделить этот, на первый взгляд несколько странный, путь их матери, а также за их интерес к этой книге и поддержку в ее создании.

Я благодарна своему учителю и коллеге Клаусу-Дитеру Генсу за его терпение и живую готовность вновь и вновь уделить мне внимание и разобраться в моих назойливых вопросах и, таким образом, помочь мне реализовать свою ярко выраженную потребность в определенности и соразмерности.

Я благодарна Великому Пра-Жирафу Маршаллу за изобретенный им Четырехшаговый процесс, который изо дня в день помогает мне вырываться из когтей собственных умозрительных концепций и находить успокоение в воссоединении с моим сердцем Жирафа. И еще я благодарна ему за то, что он проводит семинары, на которых я смогла увидеть его «в действии», благодаря чему я и загорелась восторженным отношением к Проникновенному Общению.

Я благодарна Изольде Тешнер за разговор, который состоялся между нами в ходе моего лицензирования и благодаря которому передо мной в полной мере предстала сущность Ненасильственного Общения. Этому человеку удалось в ситуации экзамена ни на йоту не отдалить меня от самой себя и создать условия для глубокого человеческого контакта между нами.

Я благодарна Бритте Дальберг из «Франкфуртер Ринг», которая пригласила Маршалла Розенберга во Франкфурт, а через это и в мою жизнь.

Я благодарна Штефану Штутцу за неустанное творческое сотрудничество, в результате которого он вдохнул жизнь в моих письменных, буквенных Волков и Жирафов своими превосходными, полными юмора рисунками.

Я благодарна моему литературному редактору, Найоми, чье неповторимое чувство языка навело последний глянец на мои слова.

Я благодарна Карин и Конраду из издательства КОНА, которые донесли эту рукопись до людей, сделав из нее книгу.

Я благодарна моим друзьям Маргит, Михаэлю, Сильвии и Кристине, которые своим участием, интересом и советами воодушевляли и поддерживали меня при написании этой книжки.

И наконец – но не в последнюю очередь – я благодарю участников моих семинаров за их любознательность, смелость и темперамент, с которым они обращались в Волков и Жирафов и у которых мне столь многому довелось научиться.

## Предисловие

Я очень обрадовался, когда Серена Руст спросила меня, не хочу ли я написать предисловие к этой книге.

Нас связывает не только тот факт, что я являюсь одним из ее учителей, и она – одна из наиболее увлеченных моих учениц. Связывает нас и то, как мы оба определяем для себя понятие Ненасильственного Общения. Немало часов ушло у нас на то, чтобы исследовать, даже препарировать, различные аспекты этого метода, подвергнуть их сомнению, чтобы впоследствии сойтись в их новом понимании – как правило, на более высоком уровне. Мне нравится, как обстоятельно Серена Руст подходит к теме Ненасильственного Общения, не цепляясь при этом за рассудочное понимание. Исключительно на уровне головы этот метод и не работает, скорее он представляет собой удачную форму гибкого соотношения понимания и ощущения. Читая книгу, вы сможете почувствовать это сами.

Некоторые идеи – например, «Парашют для Жирафа» – мне здесь особенно нравятся, и, благодаря иллюстрациям Штефана Штутца, знакомство с этой книгой, при всей ее серьезности, стало для меня в высшей степени увлекательным занятием.

Вы держите в руках хорошо структурированную и доступно написанную книгу, которая может служить как введением в тему, так и пособием по углублению знаний для продвинутых учеников. Даже передо мной, стреляным воробьем, некоторые вещи вновь предстали в другом свете. Помимо всего прочего, эта книга явилась для меня приятным свидетельством того образования, которое получила у меня Серена Руст.

Добро пожаловать в круг коллег, дорогая Серена, и большое спасибо за сей ценный вклад.

*Клаус-Дитер Гене*

## Пролог. Язык сердца

*Есть место по ту сторону правды и лжи.*

*Там мы встретимся.*

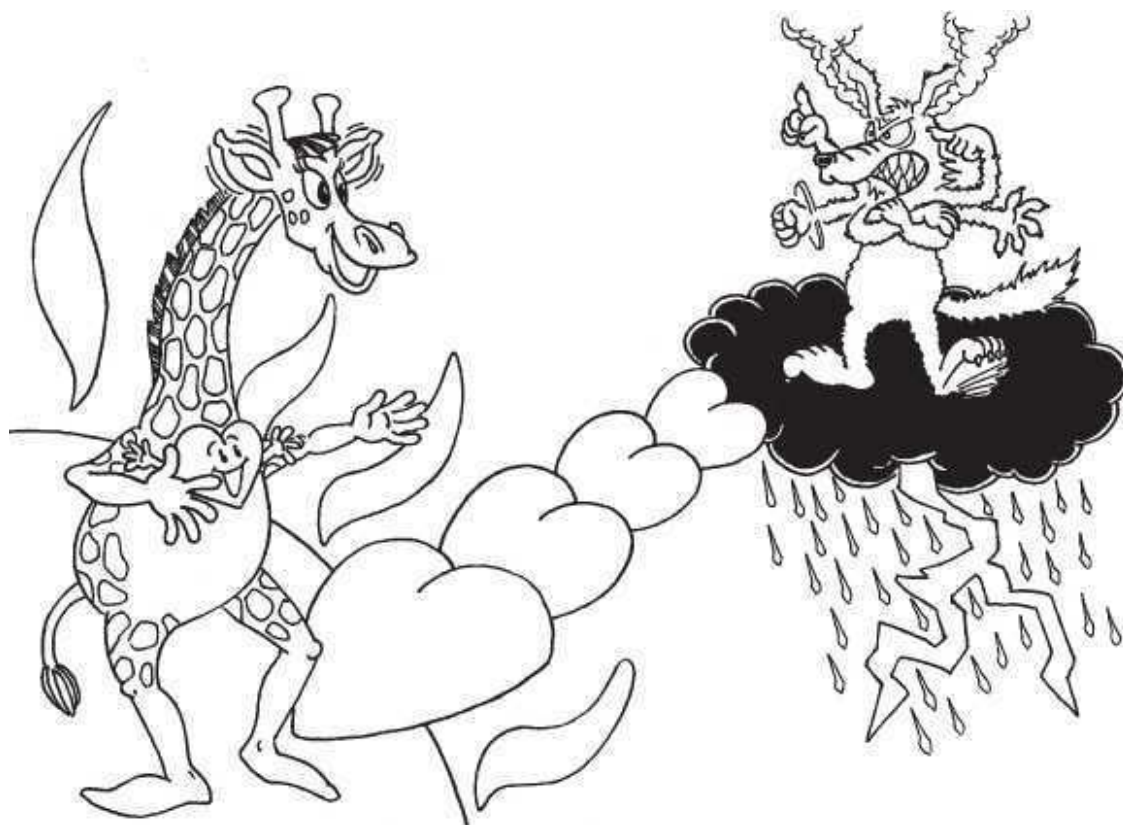
*Руми*

«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...

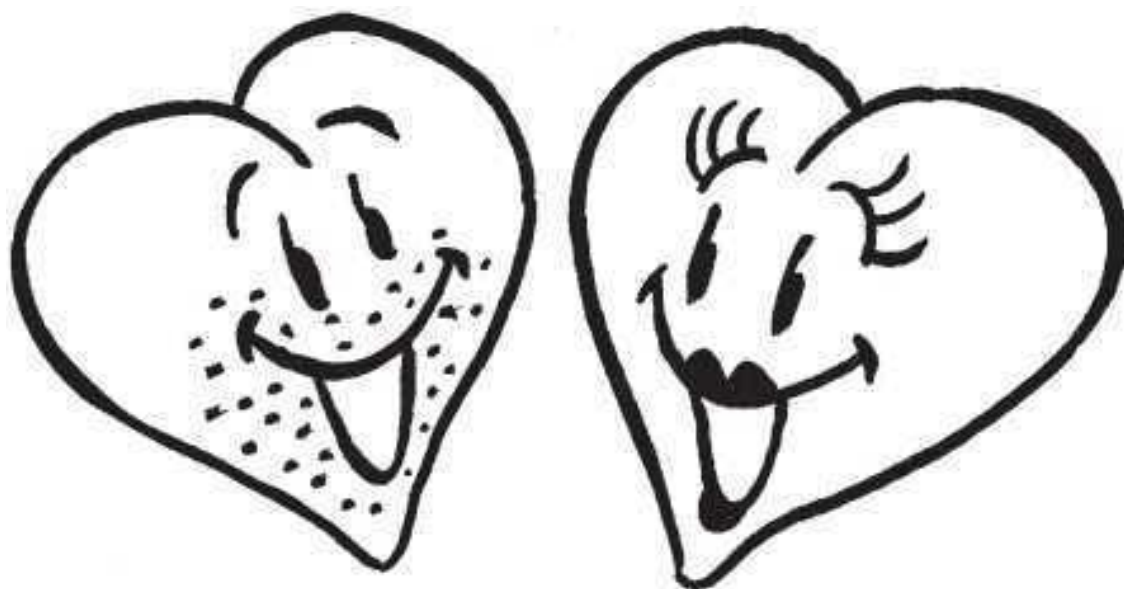
Ненасильственное Общение? Это звучало насмешкой, вызывало чувство тщеты и бессилия. Я склонялась к скептическому отношению.

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 палестинцами 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 вошло 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 среди 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 сво-

боде 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

## Волки и Жирафы



### Зачем нам Ненасильственное Общение?

*Не задавайся вопросом, что нужно миру. Спроси себя, что заставляет двигаться тебя, а потом – иди и делай это. Ибо если миру что-то и нужно, то это люди, пребывающие в движении.*

*Гарольд Уитмен*



Представь себе: муж в чем-то тебя упрекает... и ты не обижаешься на него! Или, напротив, ты разочарован или сердит по какому-либо поводу и можешь сказать об этом так, чтобы жена тебя поняла! Ну не чудесно ли?

Ненасильственное Общение – это метод, состоящий в том, чтобы соединить нас с нашей сочувствующей сущностью. С помощью этой внутренней силы и через искренний контакт с другим человеком мы можем разрешать конфликты и вести себя так, что все участники от этого только выиграют.

Ганди пришел к выводу, что наша естественная способность к сочувствию «расправляет крылья», стоит угаснуть насилию внутри нас. Именно в этом смысле Маршалл Розенберг называет свой метод «ненасильственным».

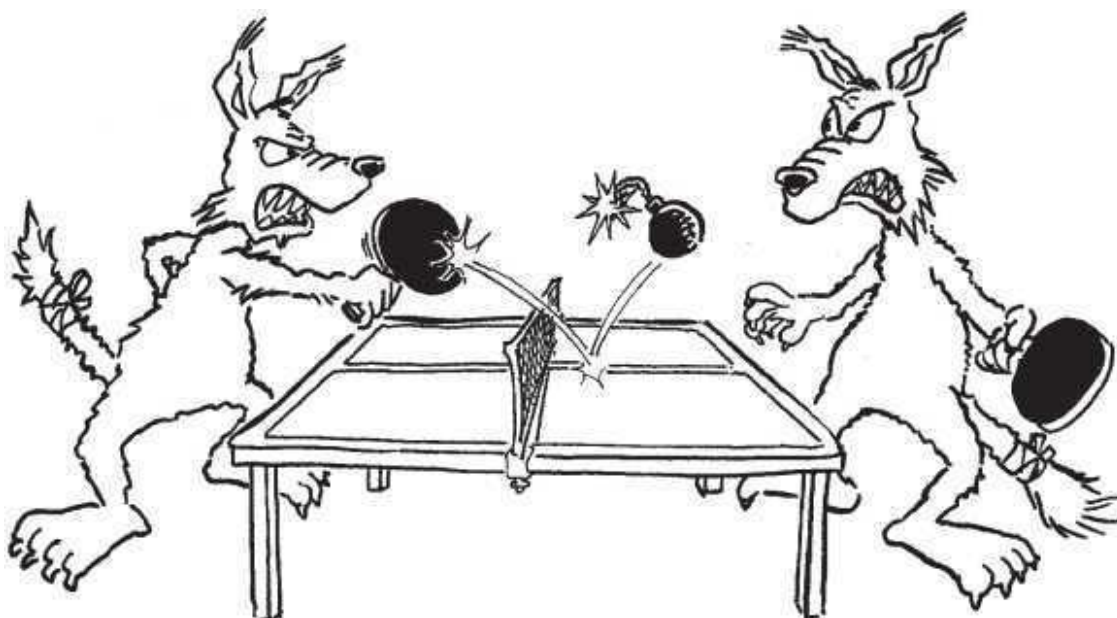
В этой книге ты познакомишься с четырехэтапным, простым для понимания процессом. Он поможет тебе разобраться в пестром разнообразии твоих мыслей, желаний, представлений,

чувств и интересов и заново организовать их таким образом, чтобы при столкновении с собственными чувствами и потребностями тебе для начала требовалось бы меньше насилия – как в отношении себя самого, так и в отношении других. Вначале меньше чем обычно, а в один прекрасный день ты сможешь обойтись и вовсе без него.

Тогда ты сможешь выразить, что ты чувствуешь, не создавая при этом подводных камней в реке вашего общения. Ты сможешь также понять, что происходит с другим человеком, не дав ввести себя в заблуждение едкой, оскорбительной манерой его высказываний.

Даже у наших чувств одобрения и благодарности вырастают крылья, когда мы выражаем их, следуя стратегии Четырех Шагов, и тогда наши отношения набирают невообразимую высоту. Подробнее об этом будет сказано в главе, посвященной благодарности.

Вообще говоря, любой внутренний диалог, любой обмен с ближним подходит для того, чтобы насладиться живостью и глубиной «Проникновенного Общения». Совершенно не обязательно сначала доводить в разговоре дело до конфликтов, чтобы потом пожинать плоды обсуждаемого процесса.



Часто мы просто не представляем себе, как выбраться из кругов ада, которые с каждым ударом и контрударом все сильнее затягивают нас. Метод Ненасильственного Общения указывает нам путь, следуя которому в беседах и конфликтах мы можем обнаруживать наши чувства и, отталкиваясь от этого, разговаривать о том, что нам действительно необходимо. Этот метод позволяет нам откинуть наши предрассудки и образы врага и отважиться воспринять других людей непредубежденно и со стороны их добрых намерений.

В этой доброжелательной атмосфере растет и крепнет наша готовность идти на контакт и искать приемлемые и плодотворные для всех решения. Будучи существами социальными, мы при удовлетворении собственных потребностей во многих отношениях зависим друг от друга, и от такого подхода всем нам будет только лучше. Ненасильственное Общение – это язык, переходя на который наши сердца оживают, а наши контакты становятся непосредственными, теплыми и искренними.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.