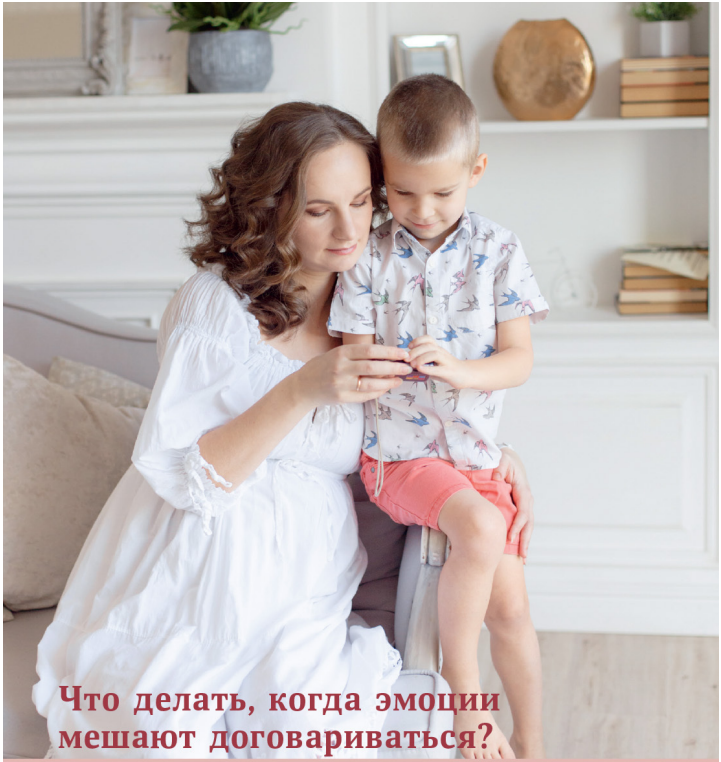

Что делать, когда эмоции мешают договариваться?

Соединяющее общение

Издательство СветЛо

Евгения Неговорова

Евгения Неговорова

Соединяющее общение. Что делать, когда эмоции мешают договариваться?

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64935517
Соединяющее общение. Что делать, когда эмоции мешают договариваться? / Евгения Неговорова: СветЛо; Москва; 2021
ISBN 978-5-905392-51-1

Аннотация

Как перестать кричать на ребенка и выяснять отношения с родными на повышенных тонах? Эта книга покажет, откуда берутся разрушительные эмоции, и поможет управлять ими. Вы научитесь вовремя замечать, что пошло не так, и не давать неудовлетворенным потребностям в помощи и внимании достичь критической отметки и вылиться в крики, ругань, битье тарелок и бесконечные выволочки детям.

Автор рассказывает о ненасильственном общении и предлагает ряд действенных упражнений, с помощью которых вы сможете не подавлять или игнорировать свои эмоции, а вовремя замечать свои потребности и экологично доносить их до окружающих. Уже в процессе чтения вы заметите первые изменения, сможете сделать более близкими отношения с мужем,

детьми, родителями, друзьями, даже если они со своей стороны ничего делать не будут.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вместо предисловия 6
Глава 1 10
Глава 2 14
Глава 3 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Евгения Неговорова Соединяющее общение. Что делать, когда эмоции мешают договариваться?

© Оформление: ИП Лошкарева С. С. (Издательство «СветЛо»), 2021

© Текст: Евгения Неговорова, 2021

Об авторе

Вместо предисловия

Несколько лет назад мы всей семьей решили уехать на лето в Испанию. И как раз в тот день, когда мы только приехали туда и распаковывали вещи после тяжелой дороги, я узнала, что осенью в Санкт-Петербурге пройдет тренинг по ненасильственному общению. Я еще не знала, зачем, почему, что это, но невероятная сила внутри не переставая кричала, что мне туда надо. «Скорее, а то мест не хватит!» Поэтому именно в такой непростой день мне надо было поймать момент, чтобы попросить у мужа довольно значительную сумму для оплаты участия в тренинге. Конечно, мест хватило. Тема не была популярной настолько, насколько мне казалось.

Позже, осенью, вернувшись с тренинга, я присела на пол рядом с мужем, который работал на компьютере и параллельно смотрел телевизор, и сказала что-то странное про свои чувства. Это была очень непривычная фраза, которую раньше в нашем доме никогда не произносили.

На тот момент моему третьему ребенку было чуть больше года, я чувствовала себя уставшей и одинокой, и мне никак не удавалось донести до мужа, чего мне хочется. Да я и сама не знала.

С того разговора прошло пять лет. Теперь уже моему четвертому ребенку чуть больше года, и я вижу, какой огромный путь пройден.

И как тогда было невозможно не начать практиковать сразу, с первого дня, как закончился тот двухдневный воркшоп, так и сейчас для меня невозможно не написать эту книгу, собрав в нее опыт, ошибки и систему, которая однозначно работает.

Это доказывают результаты тысяч клиентов, подписчиков и, что самое для меня ценное, – мои собственные.

* * *

Перед вами руководство, которое поможет вам заново познакомиться с собственными эмоциями и потребностями. Понять, зачем они нужны человеку, откуда они берутся и какие могут быть последствия, если их игнорировать.

Эмоции, которые так часто прорываются наружу, громко заявляя о себе, – это следствие долго сдерживаемых обид, боли, отчаяния, беспомощности. Крики, разбитые тарелки, выволочка детям – это выражение эмоций, с которыми организм не может справиться иначе.

Умение вовремя заметить, что именно пошло не так, не дать неудовлетворенности достичь критических отметок – это навык, который есть у каждого из нас с рождения. Но воспитание, общественное мнение и требования «сдерживаться» несколько атрофируют его, учат не слышать себя, не доверять себе.

Часто дело в родителях, которые решают за детей, что

им нужно. Поесть, сесть за уроки, пойти играть, лечь спать. И вот уже взрослый человек, не наученный слышать себя, ориентируется только на то, что скажут другие люди. А собственное внутреннее состояние, собственные потребности остаются без внимания. Но рано или поздно они прорываются – ярко, эмоционально, неконтролируемо, – когда уже нет сил и ресурсов терпеть дальше.

В этой книге собраны упражнения, которые помогут вам начать управлять проявлением эмоций. Уже в процессе чтения вы заметите первые изменения, сможете сделать более близкими отношения с мужем, детьми, родителями, друзьями, даже если они со своей стороны ничего делать не будут.

Несмотря на то что создание отношений – дело двух участников, внести позитивные изменения в существующие ситуации под силу и одному из них. Чем и займемся на страницах этой небольшой книги.

Алгоритм будет простым, пошаговым: одна глава – один новый шаг, поэтому читайте главы по порядку. Я подготовила для вас максимально быстрый и эффективный путь, потому что знаю не понаслышке, как мало времени у мам, как сложно найти момент, когда никто не трогает и можно сосредоточиться на чем-то своем.

Чтобы поддержать ваш энтузиазм в знакомстве с техникой соединяющего общения, по секрету скажу, что работа над этой книгой проходила, когда моему четвертому ребенку исполнился год. Поэтому спонсоры моей работы:

• навык печати одним пальцем на телефоне;

• ответы и обрывки фраз, которые позже склеиваются в единую структуру;

• грудное вскармливание, которое обеспечивает возможность работать, не отвлекаясь;

• и, конечно, мой муж, который заметил, как сильно отличается наша нынешняя жизнь от той, которая могла бы быть, если бы не практика соединяющего общения.

Поэтому я очень благодарна вам, что вы сейчас решили прочитать эту книгу, отказавшись от других, возможно, более привычных и приятных занятий. Пусть это время станет вашей самой ценной инвестицией в отношения с близкими и самой собой.

Глава 1
Новый взгляд на жизнь

Я же разумный взрослый человек, я же обещала себе не кричать на ребенка. Сосчитать до десяти и… Знаю. Не сработало.

А еще обещала с понедельника пойти в спортзал. А потом позвонить маме. Регулярно звонить. И вообще делать все вовремя.

Где это все? А вот оно мне уже где! Смотрю на мужа и думаю: он ведь тоже обещал сходить вечером в магазин, собирался объяснить ребенку задачу. Он, наверное, искренне хочет найти вторую работу, потому что освободилось несколько часов…

Только весь вечер он просидел на диване, просматривая какие-то видео на YouTube.

И ладно бы это было в первый раз. Тогда, в тот самый первый раз, я искренне верила, что ему просто нужно время, чтобы адаптироваться. Поменять привычки. Но время идет, а ситуация повторяется регулярно и становится все больше похожей на систему. И как тут верить, что человеку реально важны дети, отношения и новая работа?

Да никак.

Собственно, может пора и себя перестать винить – за

купленный, но так и не использованный абонемент в фитнес-клуб?

Потому что ничего оно не даст, это обвинение. Равно как и осознание, что кричать на ребенка нехорошо. Но это уже сделано – сидит весь растерянный и в слезах…

Тупик.

Или все-таки нет?

Давайте попробуем разобраться, почему так происходит.

Потому что мама устала. Но получилось ли отдохнуть во время крика? (Спойлер: нет, только добавилось токсичное чувство вины.)

Может быть, не было навыка и возможности поступить иначе? Тоже мимо. Все современные мамы читали умные книжки и знают, что нужно досчитать до десяти, сделать глубокий вдох, порычать в подушку.

И неужели мама – просто враг своему ребенку и делает то, что не приводит к цели?

На самом деле приводит. Главное – понять эту скрытую цель.

От чего мама устала? От бесконечных напоминаний про игрушки и уроки. До ощущения, что ребенок просто игнорирует эти просьбы.

Одна из базовых человеческих потребностей – быть увиденной и услышанной – оказалась глубоко не удовлетворенной. И самый простой, инстинктивный путь достичь этой цели – сказать громче.

Теперь маму все услышали и обратили внимание на сказанное. Истинная, пусть и хорошо скрытая потребность удовлетворена.

Вся суть проблемы в том, что мы часто не умеем слышать и понимать самих себя, те самые потребности, которые, как запасы внутренних ресурсов, нужны критически, и если их остро не хватает, психика найдет способ восполнить недостающее. Любым путем.

Сила потребности больше, чем сила воли, она способна затмить разум и прорваться через любые запреты. И еще кое-что: у каждой нашей потребности есть несколько любимых способов «самовыражения», которые по большому счету зависят от сложившихся, порой доведенных до автоматизма привычек и поведенческих моделей.

Например, кричать, чтобы быть услышанной.

Оставлять тарелки и чашки на подоконнике, чтобы подсознательно ощущать легкость и свободу. Забывать о данных себе обещаниях, чтобы получить автономность и простоту.

Потребности руководят нами, даже когда мы этого не замечаем. Но это не значит, что ими невозможно управлять. Возможно. Для этого не понадобятся годы аскезы и практики в Тибете. Достаточно немного изменить взгляд на окружающий мир. И вместо поиска виноватого снаружи научиться понимать себя – свои желания, для которых можно и нужно найти новый способ исполнения. Помнить, что удовлетворенные потребности сильнее, чем игнорируемые. Они на-

полняют жизнь гаммой теплых чувств, позитивными эмоциями, энергией и готовностью действовать.

Умение чувствовать себя, осознавать свои желания – это контакт с собственным сердцем, ощущение полноты и свободы жизни. И этот навык вы сможете приобрести уже в процессе чтения книги и выполнения заданий из нее.

Глава 2
Кто и зачем придумал «особенное» общение

В английском языке есть хороший и понятный термин – *nonviolent communication*. Ненасильственное общение. Какой синоним можно подобрать в русском языке? Сложно придумать. Поэтому используется либо прямая лингвистическая калька – ненасильственное общение, либо альтернативный вариант – соединяющее общение.

Истоки ненасильственного общения в гуманистической психологии. В отличие от психологии аналитической, в центр работы в ней ставится человек, а не его болезнь.

К числу великих гуманистов относятся Абрахам Маслоу, создатель всем известной пирамиды потребностей, и Карл Роджерс – автор теории личности, стремящейся реализовать свои возможности и желания.

Роджерс очень тонко подметил: в общении для нас важно уметь понимать, чего хочет человек. И тот, который говорит, и тот, который воспринимает говорящего.

Карл Роджерс был убежден, что нет людей хороших или плохих и каждый человек по своей природе гармоничен. Каждый обладает всеми возможностями для эффективной и безопасной социальной адаптации. В отличие от его, но-

вого подхода в то время психология пропагандировала совсем другой курс: каждого человека диагностировать и «починить». Все изначально травмированные и поломанные.

Чинить только было почти некому: грамотных специалистов-психологов было совсем немного. Поэтому попасть на прием могли единицы – те, кому доставало времени и средств доехать до кабинета, подстроиться под расписание и заплатить за прием весьма немалую цену. Занятые и небогатые люди не могли рассчитывать на психологическую поддержку.

И Маршалл Розенберг поставил перед собой немыслимую задачу: разработать подход для обучения гуманистических психологов и сделать помощь доступной для всех.

Он внимательно изучил теории и методики своего учителя, Карла Роджерса. Тот считал, что для совершенствования человеку необходимы три вещи:

1. Принятие / безоценочность. Глобальная внутренняя уверенность, что человек хороший и способен с любой задачей справиться. И никого не надо «чинить».

2. Конгруэнтность того, кто рядом (психолога, консультанта). Соответствие внешнего поведения внутренним переживаниям. Можно сказать проще: честность вместо лицемерия, наигранности, социально приемлемой маски «внимательного слушания».

3. Эмпатия. Точное понимание эмоций и чувств собеседника. Нахождение его потребностей.

Собственно, в последних двух условиях, озвученных Роджерсом, и крылась основная проблема большинства: где бы найти «в промышленных масштабах» таких удивительных людей – честных, тактичных, уважающих право ошибаться и готовых слушать сердцем, – чтобы воспитать из них поколение чутких психологов.

Поэтому Маршалл Розенберг, будучи человеком практичным, начал искать более простые, но не менее эффективные решения. И нашел. Если достаточного количества подходящих психологов нет, то, может быть, стоит самому помочь себе? Вполне революционная идея. Если исходить из гуманистической парадигмы, гласящей, что все люди от природы способны к взаимопониманию, приходишь к выводу, что любой человек может разобраться в своих потребностях и в желаниях близких людей.

И надо сказать, идея сработала! Так Маршалл Розенберг стал автором бестселлера «Язык жизни. Ненасильственное общение» и одноименной психологической методики.

Если очень кратко, то ее суть сводится уже к двум условиям:

1. Принятие, доверие человеку. Этот пункт из классики гуманистической психологии остался нетронутым, так как соединяющее общение – часть учения, а не противоположность ему. Принятие помогает сохранять гуманность в отношениях с кем бы то ни было. Найти решение, которое удовлетворяет обоих. Изначально доверять и себе, и другому.

Верить, что ты изначально не плохой. В русском языке можно использовать слово «уважение».

2. Честная эмпатия и самоэмпатия. Что бы ни произошло, ваше намерение – искренне услышать и понять как себя, так и других. Именно это намерение и творит чудеса. Понимание человека на уровне сердца, когда при этом остается пространство для ошибки собственной интерпретации и право собеседника решать, правильно его поняли или нет. Только сам человек может точно знать, что именно он чувствует. Остальные могут догадываться – в той или иной степени верно.

Маршалл Розенберг был уверен: когда истинные потребности найдены, правильные решения приходят сами собой.

Конечно, эта методика не предлагает отказаться от помощи психологов. Наоборот, только подчеркивает важность помощи в трудной ситуации.

Однако психологов очень мало, и даже если их станет гораздо больше, не во всех ситуациях можно легко позволить себе работу со специалистом. Даже если объективно помощь очень нужна.

Простой пример: молодая мама, которая с трудом находит возможность сходить в душ, выбирая между дорогой к психологу или организацией няни на время Skype-сессии, скорее всего выберет вариант просто поспать. Или чаю попить. Горячего. С конфеткой. Целой.

Занятой предприниматель тоже не сможет прервать очень

важные, но затянувшиеся переговоры, когда на кону многомиллионный контракт, просто потому, что у него назначен сеанс с психотерапевтом.

А есть целые страны, в которых времени у жителей достаточно, но нет свободных денег. Людям очень нужна помощь, но они выберут возможность купить зимние сапоги или накормить детей, а не сходить к психологу и пожаловаться на тяжелую судьбу.

Да и вообще в нашей жизни каждый день случается такое количество эмоциональных стрессов, что по каждому поводу к психологам просто не набегаешься. Придется жить в кабинете!

На своем опыте я много раз отмечала, что практика эмпатии и самоэмпатии помогала людям организовать свою работу с психологом. Взаимодействие проходило эффективнее, быстрее и глубже – так оценивали сами психологи общение с «эмпатически опытными» клиентами. И этому есть вполне понятное объяснение: первые две-четыре сессии в психотерапии обычно уходят на то, чтобы познакомить человека с его собственными чувствами, заглянуть на уровень истинных потребностей. Если же практиковать метод самостоятельно, анализируя ежедневные ситуации, то подготовительная работа оказывается уже сделанной. Это экономит количество сессий для проработки травм и как следствие снижает стоимость и увеличивает доступность работы психолога. А значит, и востребованность специалистов!

Кроме того, очень часто от общения с психологом отталкивают предубеждения: «туда только психи приходят, а у меня все нормально» (просто отношения не складываются, потому что «все мужики сво…»; просто на работе начальники попадаются сплошь и рядом непробиваемые и глупые; и вообще надо просто…).

Причина недоверия, избегания, подсознательного страха – в тех самых диагнозах, которые часто раздают направо и налево. А диагноз – это как обидный ярлык, который на многих вешают еще в школьные годы: лентяй, хаотик, «опоздун», торопыжка. Обидно, конечно. И когда мы слышим что-то подобное в свой адрес, уже будучи взрослыми, то чувствуем боль, раздражение и даже унижение. Медицинские, а тем более психологические диагнозы – такой же ярлык, и с ним так же совершенно непонятно, что делать и как дальше жить.

Поэтому, практикуя ненасильственное общение, мы учимся поступать наоборот: снимать с себя эти ярлыки, не навешивать их на окружающих и избегать новых «меток» в свой адрес. А без страха быть «помеченным» и работа с психологом уже не кажется такой странной и ненужной. Можно обратиться за решением задачи, которую трудно осилить самостоятельно из-за отсутствия опыта или из-за масштабности проблемы. Либо потому что надо «об кого-то поговорить»: в диалоговой форме решения принимаются быстрее и эффективнее.

Поэтому ненасильственое общение, созданное Маршал-

лом Розенбергом как метод для самостоятельной помощи, оказалось инструментом универсальным. Его с удовольствием используют многие специалисты в области психологии и непосредственно на сессиях, и в качестве домашнего задания для клиентов с особенно медленным прогрессом.

Благодаря несложной практике многие проблемы уходят сами собой. Появляется желание сделать мир еще более гармоничным. Когда человек чувствует себя наполненным, довольным жизнью, а его потребности удовлетворены, это естественным образом снижает вероятность усугубления конфликтов или сильного желания кому-то навредить либо отомстить.

При этом мир вокруг остается прежним. Он не становится радужным и бесконфликтным. Отсутствие конфликта – это смерть: только мертвым уже вроде как ничего не нужно. Впрочем, даже после смерти хоть и косвенно, но усопшие могут влиять на жизнь тех людей, которые их окружали. Например, бывает, что после смерти человека выясняется столько подробностей и возникает столько проблем, что человека уже вроде нет, а злости в его адрес стало еще больше. И самое обидное, что с непосредственным «виновником» конфликта даже не выяснить отношений.

Поэтому Маршалл Розенберг часто повторял, что мир – это умение справиться с конфликтом. И специалисты в области конфликтологии с ним согласны: умение выйти из сложной ситуации с наилучшим решением – вот основная зада-

ча и цель. Любая сложная ситуация в нашей жизни, будь то конфликт с самим собой, с близкими людьми или коллегами на работе, – это возможность для личностного роста. Для поиска новых решений, форм взаимодействия или для выхода на новый уровень зрелости.

Если же люди не знают, как справляться с конфликтом, как выйти из него без травмы, боли и потерь, то они пытаются убегать от подобных ситуаций, либо впадают в панику или злость. Например, из-за не сделанных вовремя домашних заданий, не разгруженной посудомоечной машины или не сданного в срок отчета.

Во всех подобных ситуациях инструменты эмпатии и самоэмпатии помогают найти решение, которое удовлетворит всех участников локального противостояния.

А в практике психологов методика помогает «залатать» самые сложные, самые болезненные травмы: обиды на родителей, ревность, зависть. Ошибки далекого прошлого, которые трудно себе простить. Удивительно, но с помощью соединяющего общения, бережно раскручивая прошлое, как спутанный клубок, можно аккуратно и безболезненно вытащить ту занозу, которая застряла глубоко внутри. И справиться со случаями, которые, казалось бы, не подлежат корректировке. Когда, к примеру, прошлое уже не изменить. Случившееся не забыть и не вычеркнуть из памяти.

Но можно сделать так, чтобы поменялось состояние «здесь и сейчас». Чтобы прошлое было прожито до кон-

ца и бережно уложено в мозговой «архив». С точки зрения нейробиологии это объясняется параллельной работой двух миндалин головного мозга (по одной в каждом полушарии). У них нет чувства времени, и все, что мы чувствуем, мы чувствуем здесь и сейчас. Психике неважно, откуда берется эта боль – из воспоминания о далеком прошлом или из-за только что услышанного грубого слова. Работать с этим можно одинаково эффективно.

Соединяющее общение – это методика, которая помогает признать нечто очень важное: у каждого человека есть потребности, и все эти потребности равны. (В том числе «крик души» говорит о какой-то потребности – и позже мы очень подробно поговорим о том, откуда возникает непреодолимое желание заорать, топнуть ногой, гневно швырнуть снова не убранную рубашку в мусорное ведро). Впрочем, кроме потребностей есть и ответственность – о ней мы тоже будем говорить на страницах этой книги.

В методике, созданной Маршаллом Розенбергом, есть место не только желаниям, но и той самой ответственности за свои потребности и действия. Есть место честности с собой – в готовности встретиться с тем, что не понравилось. Спросить себя, что именно «не так». Сделать с этим что-то. И так же честно признаться другому человеку: мне это не нравится.

Краеугольный камень системы – эмпатия. Намерение искренне понять и себя, и что происходит с другим человеком.

При этом важен не результат (получилось или не получилось угадать), а именно попытка, желание с интересом, уважением и вниманием общаться и понимать.

А это самая большая сложность. Нас не учат говорить о чувствах, о потребностях. Поэтому нам кажется странным сообщить собеседнику: я злюсь, мне одиноко. Ну разве что в контексте флирта с потенциальным партнером.

Мы редко открываем свое сердце. Мало у кого есть опыт и регулярная практика обсуждения своих эмоций. А ведь это биологическая «сигнальная система», которая сообщает нам, как лампочки в автомобиле, что пора бы пополнить бак с горючим или осторожно, опасность. Поэтому привычка игнорировать свои чувства, сдерживать, не обращать на них внимания лишает нас внутренней поддержки и ориентации в жизненном пространстве. Мы просто перестаем понимать, что делать и куда идти. Сигнальная система не работает.

Проблема чувственного самовыражения настолько всеобщая, что во всех странах, где практикуется ненасильственное общение, создаются своеобразные «шпаргалки» – списки и дневники, где описаны чувства и потребности. Ведь это особенно сложно – впервые подбирать правильные слова, когда даже толком не можешь определить, что чувствуешь и чего хочешь.

Дневники и списки-шпаргалки – это как приставные колесики у велосипеда, на котором впервые учатся держать равновесие. Или костыли, которые нужны какое-то время по-

сле травмы. Однажды их можно смело отбросить, они будут только мешать. Или, возможно, это теплые мамины руки, которые поддерживают, когда мы делаем первые шаги, и подсказывают слова, когда мы не знаем, как что-то называется, но уверенно показываем пальцем, сообщая маме: «У-у-у!»

Точно так же списки и дневники помогают получить поддержку на первых порах. А потом, когда вы практикуете эмпатию с близкими, с коллегами или с детьми, вы начинаете понимать, что формулы-костыли уже не требуются. Более того, слова, написанные на бумаге, кажутся немного сухими или неподходящими. И вы находите новое звучание своего сердца. Уникальное звучание, которое готовы предъявить миру.

Глава 3
Контакт с собой (Чувства)

Сколько копий сломано в попытках стать более эмоционально стабильным! Итог – огромное число людей, находящихся в «замороженных» чувствах. Когда с детства запрещают выражать эмоции, не разговаривают о состояниях и ощущениях, с годами вырабатывается привычка игнорировать чувства. Это табуированная сфера жизни для мужчин и порицаемая для женщин. Одним нельзя плакать, другие считаются истеричками, стоит им добавить немного эмоционально негативных ноток в голос.

Но чувства и эмоции – часть нашей жизни! Это, как уже было сказано выше, сигнальная система, которая сообщает, когда организм нуждается в «дозаправке». Это система, с которой тренер ненасильственного общения буквально знакомит человека заново, вручая лучший инструмент для познания собственных чувств и потребностей – список слов, составленный на основе опыта, практики и языковых особенностей той страны, в которой проходит сессия.

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.