

НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ **(NONVIOLENT COMMUNICATION, NVC)**

1. Напишіть історію, яка вас нещодавно зачепила. Можливо, конфлікт з людиною у робочому/буденному житті або просто якийсь твіт/коментар в Інтернеті. Напишіть, чому це сталося? Опишіть із усіма емоціями, вимовтеся.

Короткий приклад: у мене є колега Андрій, який увесь час мене ігнорує, і тому мені можна не відповідати на робочі повідомлення, при тому, що він завжди робить багато помилок.

2. Після цього прибираємо всі оціночні судження/лейбли/ярлики/образи. Прибираємо узагальнення/гіперболи та інше емоційне навантаження. Прибираємо домислення. З емоцій залишаємо лише свої почуття. Повинна залишитися розповідь з конкретними фактами.

Короткий приклад: у мене є колега Андрій, він мене нещодавно проігнорував, що мене дуже розлютило. Я відчув нехтування і неповагу до себе, мене це дуже зачепило.

3. Шукаємо потреби, які ховаються за нашими емоціями та за вчинком людини, яка у вас викликала емоції. Перелік потреб людини наведено наприкінці файлу.

Короткий приклад: Які були потреби в Андрія? Можливо, йому потрібен комфорт, а спілкування зі мною для нього некомфортне? Або в нього є потреба в продуктивності, а відповідь на мої робочі повідомлення її не підвищила б, тому що він не мав відповіді на той момент і залишив повідомлення, щоб відповісти потім та не відповідати даремно. Можливо, він потребує поваги, а мої повідомлення здаються йому зарозумілими і дратують.

Які в мене потреби? Визнання, мені хочеться, щоб Андрій визнавав мій внесок у роботу, а коли він не відповідає, міні здається, що він мій внесок не цінує. Та й решта потреб співпадають з потребами Андрія: я хочу комфорту, продуктивності, поваги.

4. Робимо підсумок:

В ідеалі я відійшов від емоційного начерку, який поставить опонента в контрпозицію, до розмови про потреби один одного, який відкриває нам шляхи для вирішення конфлікту. Я можу як спробувати отримати визнання від Андрія якось інакше, так і просто розповісти йому про свої почуття та думки, а він сам прояснить мені ситуацію. Або ми як мінімум наблизимось до розуміння того, що відчуває інша сторона конфлікту, від чого я буду легше сприймати ситуацію.

Перелік потреб, Маршалл Розенберг (Ненасильницьке Спілкування)¹

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК	ФІЗИЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	ЧЕСНІСТЬ	СЕНС	
прийняття	їжа	справжність, цілісність присутність	самоусвідомленість	
прихильність	повітря	ГРА радість сміх, гумор	радіти життю	
визнання	рух/фізичні вправи		МИР краса єднання легкість бути на одному рівні, рівність гармонія натхнення порядок	розв'язувати задачі
приналежність	відпочинок/сон	НЕЗАЛЕЖНІСТЬ вибір свобода незалежність простір спонтанність		ясність
співробітництво	сексуальне			компетентність
спілкування	самовираження		свідомість	
духовна близькість	безпека		зробити внесок (у щось)	
спільнота	дах	творити	робити відкриття	
товариство	сенсорний контакт	легкість	дієвість	
співчуття, участь	вода	бути на одному	результативність	
важливість (щоб зі мною рахувались)		рівні, рівність	зростання, розвиток	
сталість, надійність		гармонія	надія	
емпатія		натхнення	вчитися	
включення		порядок	оплакувати, сумувати	
тісний зв'язок		НЕЗАЛЕЖНІСТЬ	брати участь	
любов		вибір	мета	
взаємність		свобода	самовираження	
турбота		незалежність	інтерес	
(само)повага		простір	мати значення, бути	
безпека		спонтанність	важливим	
захист, надійність			розуміння	
стабільність				
підтримка				
знати, і щоб мене знали				
помічати і бути поміченим				
розуміння				
довіра				
теплота				

¹ www.cnvc.org