(cc) BY

Турчина Мария Викторовна
магистрант
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»
г. Курск, Курская область

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

***Аннотация**: в статье говорится о том, что является отчуждающим общением, блокирующее сопереживание, рассказывается о методе ненасильственного общения в супружеских отношениях и о том, как его применять, чтобы понимать свои и чужие потребности.*

***Ключевые слова**: ненасильственное общение, супружеские отношения, наблюдения, чувства, потребности, пожелания, ННО.*

Часто случается так, что, совершенно не имея ввиду ничего такого, к чему применим термин «насилие», мы причиняем боль своими словами и действиями – как самим себе, так и другим людям.

Ненасильственное общение- общение, которое идет от сердца. Оно помогает быть сострадательным в моменте. Метод основан на том, чтобы оставаться людьми в самых трудных ситуациях [3, с. 20].

Рассмотрим основные виды отчуждающего общения, которые сопереживание: моралистские суждения, сравнивать, отказ от ответственности, требовать.

Моралистские суждения. Осуждения с точки зрения морали, подразумевающие неправоту лишь потому, что не соответствует вашей системе ценностей. Это высказывания: «вы слишком эгоистичны», «она ленива», «это неприемлемо». Обвинения, оскорбления, навешивание ярлыков, сравнения и диагнозы – это формы осуждения. В действительно критика – это способ выразить свои потребности и ценности. Система ценностей- совокупность взглядов относительно того, какой должна быть жизнь в лучшем ее проявлении. Вместо «насилие – это плохо» можно употребить «я предпочитаю решать проблемы и конфликты другими способами».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Сравнивать. Есть верный способ сделать себя несчастным – постоянно сравнивать себя с другими. Сравнивая внешность или достижения с другими, мы блокируем сопереживание к себе и другим.

Отказ от ответственности. Такого рода отчуждающее общение мешает понимать, что каждый человек сам в ответе за свои действия и слова.

Это ярко показывается, когда кто-то говорит о том, что ему кто-то «должен». Должен делать какие-либо вещи независимо от того, хочет этого сам человек или нет.

«Дать почувствовать» – еще один способ завуалировать отказ от собственной ответственности за чувства и мысли.

Ответственность снимается, когда приписывается причина: безличным силам, своему состоянию или диагнозу, действиям других, давлению со стороны группы, правилам и инструкциям, гендерным нормам поведения, неуправляемым желаниям.

Быть ответственным – это значит быть автором своих слов и действий, значит принимать последствия в соответствии с той свободой выбора, которая предоставлена конкретному человеку.

Я солидарна с чувствами французского романиста и журналиста Жоржа Бернаноса, что, если в один прекрасный день оружие массового уничтожения сотрет население с лица Земли, лишь только из-за покорного подчинения и недостатка ответственности у современного человека.

Желания как требования. Еще один вид отчуждающего общения – изложение своих желаний как требований. Это явно угрожает нашим оппонентам наказанием или чувством вины, если они не подчинятся. Мышление, которое основано на «кто чего заслуживает» блокирует сопереживание в общении. Кто заслуживает поощрение, кто – наказание.

К сожалению, жизнеотчуждающее общение укоренялось столетия в сознании как нормальное [2, с. 139].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Акцент делается на том, что человек изначально существо злое и его обязательно надо обуздать. Это позволяет нам каждый раз задумываться, а всё ли в порядке с нашими желаниями и чувствами.

Применяя метод ННО, мы осознаем то, как выражаем свои мысли и слушаем других. Мы начинаемся выражаться искренне и ясно, отвечая окружающим уважительным и сочувственным вниманием. При общении становятся понятны свои и чужие потребности.

ННО заменяет прежние паттерны защиты и агрессии, осуждения и критики.

ННО имеет четыре компонента.

1. Наблюдение – отслеживаем какие слова и действия других людей делают нашу жизнь лучше, а какие нет. Это делается без осуждения и оценки.

2. Чувства – отмечаем, какие чувства мы испытываем в ответ на слова и действия.

3. Потребности – в чём мы нуждаемся в соответствии с этими чувствами.

4. Пожелания – просьба в отношении другого человека, которая могла бы сделать вашу жизнь лучше.

Например, вы приходите с работы и видите в раковине гору немытой посуды (наблюдение). Вас очень раздражает беспорядок (чувства), и вы хотите, чтобы остальные члены семьи поддерживали порядок в доме (потребности). Далее вы переходите к просьбе: «Дорогой, мог ли бы ты мыть за собой посуду каждый раз после того, как поешь?» (Пожелания).

Отслеживая эти четыре компонента у себя и других людей, мы учимся сопереживанию и выявляем истинные потребности человека. Сущность именно в этом, а не конкретных словах [1, с. 67].

Метод ННО можно эффективно применять во взаимодействии со всеми людьми, во всех сферах нашей жизни: школа и организации, терапия и консультирование, деловые переговоры, и особенно близкие отношения, и семья.

Мы здесь не для того, чтобы нас делали счастливыми или мы кого-то, а для того, чтобы суметь самореализоваться в различных своих ролях и, конечно же, как отец.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Человеку от природы дана радость давать и получать сопереживание. Чем больше мы позволяет судить с точки зрения морализаторских суждение, подразумевающих порочность и вредность, тем больше предоставляется внешнему авторитету судить о том, что хорошо, а что плохо вместо того, чтобы это решать самим. Когда мы находимся в контакте с нашими желаниями и чувствами, из нас не получится сделать подчиненных.

Список литературы

1. Д'Ансембур Т. Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым / Т. Д'Ансембур. – Издательство «Э», 2017. – 260 с.

2. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. – София, 2018. – 170 с.

3. Руст С. Когда Жираф танцует с Волком / С. Руст. – Питер, 2008. – 128 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)