

---


# ПОНЯЛИ ДРУГ ДРУГА

---

Практика  
ненасильственного  
общения для любых целей

---

Орен Джей Софер



**ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН  
РЕКОМЕНДУЕТ**

Перевод  
Людмилы Головиной

МИОО

---

**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Mindfulness**

Лангер Эллен

**Как убедить тех, кого хочется прибить**

Бо Со

**Эмоциональный интеллект**

Дэниел Гоулман

**Как сказать**

Мэтью Маккей, Марта Дэвис,  
Патрик Фаннинг

Oren Jay Sofer

# **Say What You Mean**

A Mindful Approach to Nonviolent  
Communication

Shambhala Boulder

*Психология для устойчивого развития*

Орен Джей Софер

# **Поняли друг друга**

Практика ненасильственного общения  
для любых целей

Перевод с английского Людмилы Головиной

Москва  
МИФ  
2024

УДК 316.485.6  
ББК 88.50  
С68

*На русском языке публикуется впервые*

**Софер, Орен Джей**

С68 Поняли друг друга. Практика ненасильственного общения для любых целей / Орен Джей Софер ; пер. с англ. Л. Головиной. — Москва : МИФ, 2024. — 384 с. — (Психология для устойчивого развития).

ISBN 978-5-00214-498-3

Сертифицированный тренер по ненасильственному общению Орен Джей Софер описывает подход, который научит вас доносить свое мнение до окружающих, не задев их чувства. В его основе лежат система ненасильственного общения Маршалла Розенберга, методика соматического переживания, разработанная известным экспертом по травме Питером Левином, и практика mindfulness.

Благодаря предложенным в книге инструментам вы сможете улучшить качество вашей жизни, а ненасильственное общение станет привычной и легкой ее частью.

УДК 316.485.6  
ББК 88.50

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00214-498-3

© 2018 by Oren Jay Sofer.  
Published by arrangement with  
Shambhala Publications, Inc. (USA)  
via Igor Korzhenevskiy of Alexander  
Korzhenevski Agency (Russia)  
© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «Манн, Иванов  
и Фербер», 2024

# Оглавление

Предисловие.....	11
Введение .....	15
<b>Часть I. Первый шаг .....</b>	<b>27</b>
Глава 1. Руководствуйтесь присутствием .....	30
Глава 2. Сила осознанности .....	44
Глава 3. Осознанность в отношениях.....	68
<b>Часть II. Второй шаг .....</b>	<b>89</b>
Глава 4. Поиск виноватых .....	92
Глава 5. Чем вы руководствуетесь.....	112
Глава 6. Не обрывайте связь .....	136
<b>Часть III. Третий шаг .....</b>	<b>159</b>
Глава 7. Как подобраться к тому, что важно.....	163
Глава 8. Эмоциональная гибкость.....	198
Глава 9. Как укрепить эмпатию и внутреннюю устойчивость .....	227
Глава 10. Как поднять вопрос, не затеяв ссору.....	244
Глава 11. Если вам что-то нужно, попросите.....	270
<b>Часть IV. Как собрать мозаику .....</b>	<b>295</b>
Глава 12. В потоке диалога.....	298
Глава 13. Преодоление препятствий.....	322

Заключение.....	347
Краткое изложение принципов.....	351
Полезные фразы для общения.....	354
Глоссарий .....	358
Дополнительные ресурсы.....	362
Указатель практических упражнений по темам .....	365
Благодарности .....	368
Об авторе.....	370
Рецензии на книгу.....	371
Примечания .....	373

*Посвящается моим учителям и друзьям,  
указавшим мне путь. И моей матери,  
моему первому учителю, которая дала мне  
прочную основу для жизни и научила писать*

*Сеть нужна, чтобы поймать рыбу;  
когда рыба поймана, про сеть можно забыть.  
Капкан нужен, чтобы поймать кролика;  
когда кролик пойман, про капкан можно забыть.  
Слова нужны, чтобы поймать смысл;  
когда смысл пойман, про слова можно забыть.  
Где найти человека, позабывшего слова?  
Вот с ним я бы хотел поговорить.*

*Чжуан-цзы*

*Ненависть в ответ на ненависть  
лишь умножает ненависть, сгущая ночной мрак на небе,  
и так лишенном звезд. Мрак не может победить мрак,  
только свет способен на это.*

*Ненависть не может победить ненависть,  
только любовь способна на это.*

*Доктор Мартин Лютер Кинг*

# Предисловие

Вся наша жизнь — сплошное общение друг с другом. Для большинства из нас главным способом взаимодействия стала речь — слова, которые мы используем, и вложенный в них подтекст, их эмоциональная окраска. Процесс взаимодействия друг с другом составляет основу всех наших отношений, и используемые при этом паттерны во многом определяют качество нашей жизни. Более того, коммуникационные привычки становятся моделью для отношений с нашим собственным «Я» и с обществом в целом.

В этой замечательной книге Орен Джей Софер исследует многочисленные нюансы нашей речи, обращая особое внимание на паттерны, которые способствуют ощущению благополучия и гармонии, и на те, которые только усугубляют фрустрацию и негативные переживания. Изложенные в ней точки зрения и методики дают ключ к оздоровлению и трансформации, в которых мы отчаянно нуждаемся — не только как индивидуумы, но и как группы и сообщества, да и вся планета в целом. Благодаря обширным познаниям и опыту в области практики осознанности, соматического целительства и ненасильственного общения Орен дает нам и ценную информацию, и навыки, необходимые для того, чтобы превратить общение в средство, позволяющее достичь более глубокого взаимопонимания, честности и сострадательности и направить нашу социальную жизнь в русло более справедливого и мирного сосуществования.

Используя четкие теоретические обоснования и разнообразные истории и примеры из жизни, автор предлагает читателю множество полезных инструментов, способствующих лучшему пониманию привычных коммуникационных паттернов, а также целый ряд конкретных предложений для выстраивания более участливого и эффективного общения. Орен обсуждает важнейшую роль эмпатии в выслушивании

собеседника и предлагает конкретные способы культивирования этого качества. Он утверждает: «Суть практики общения не в том, что мы говорим. Суть в том, что мы хотим сказать и как мы это говорим».

Понятным и доступным языком он описывает практики для распознавания и понимания наших мыслей, представлений и эмоций, а также объясняет, как они влияют — хотя мы часто этого и не осознаём — на слова, которые мы выбираем, и мотивы, которые за ними стоят. Без этого мы часто запутываемся в лабиринте внушенных с детства психологических установок и не видим пути к расширению и улучшению взаимодействия с окружающими и развитию внутренней свободы.

Книга не только представляет собой подробную и всеобъемлющую дорожную карту для культивирования мудрого общения — в ней вы найдете россыпь маленьких шедевров, которые могут стать подсказками или памятками в вашей повседневной жизни. Одна из моих любимых мыслей — простое понимание того, что «в наших высказываниях больше ясности и силы тогда, когда мы произносим меньше слов, но вкладываем в них больше искренности».

Один из основополагающих принципов этой книги состоит в том, что общение, как и любое другое искусство, требует практики. Овладев базовыми навыками, мы можем обогащать свои способы мышления, высказывания и взаимодействия, превращая свою речь в средство достижения большей гармонии и более глубокого понимания сути вещей.

Я знаю Орена много лет, с его первых шагов в практике медитации. Мне очень приятно, что он сумел объединить глубокое осмысление опыта медитации со всесторонним пониманием коммуникационных процессов, создав доступную методику обучения. Эта книга, отмеченная присущей ему теплотой и ясностью мысли, — прекрасный подарок для каждого, кто старается сделать свою жизнь более полноценной, ясной и сострадательной.

*Джозеф Голдстейн*