

УДК 159.94:316.47

К 30

Олександра КАЧМАР

## ФІЛОСОФСЬКІ ВИТОКИ КОНЦЕПЦІЇ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ

*У статті висвітлюються філософські витоки ненасильницького спілкування. Обґрунтовується необхідність застосування на практиці концепції ненасильницького спілкування М. Розенберга, проводиться ретельний розгляд основних положень цього підходу. Зроблено висновок про те, що ненасильницьке спілкування допомагає створити певний рівень душевного зв'язку між людьми, перейти від мови ворожнечі до мови толерантності й любові.*

*Ключові слова: спілкування, ахімса, насильницьке спілкування, концепція ненасильницького спілкування, принципи ненасильницького спілкування.*

**Постановка проблеми.** Спілкування відіграє провідну роль у житті людини. Без нього складно уявити процес виховання, формування, розвитку особистості, міжособистісні контакти, а також управління, обслуговування та інші види діяльності в різних сферах нашого життя.

Кризові явища в економіці та політиці, що проявляються по всьому світу і завдяки тим же технологічним інформаційним можливостям стають майже типовими для багатьох країн, підштовхують уряди, держави, правлячі класи шукати нові шляхи до комунікації з народами та населенням, різними класами і верствами. Що більше люди спілкуються між собою, то більше виникає розуміння, розвиваються толерантність та терпимість.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спілкування – це система міжособистісної взаємодії, яка є багатограним процесом, що вивчається філософією, соціологією, загальною і соці-

альною психологією, лінгвістикою, педагогікою та іншими науками. Концептуальні основи феномена ненасильницького спілкування розроблені у працях Л. Толстого, Махатми Ганді, М. Розенберга та інших науковців, які розглядають спілкування як необхідну умову розвитку людини, її соціалізації і самопрезентації в соціальному просторі.

**Мета статті** – на основі аналізу зарубіжних та вітчизняних публікацій, присвячених дослідженню комунікації, розглянути філософські витоки концепції ненасильницького спілкування.

**Виклад основного матеріалу.** Спілкування є однією з центральних проблем, через призму якої вивчаються питання сприймання й розуміння людьми одне одного, лідерства й керівництва, згуртованості і конфліктності, міжособистісних взаємин та ін. Цариною людської моральності один із сучасних українських етиків В. Малахов уважає спілкування. Він наголошує, що людська моральність реально виявляється не у свідомості й навіть не в діяльності людини, а саме в її спілкуванні з іншими. Оскільки у повноцінному спілкуванні людина постає саме як суб'єкт, то завжди актуальною є проблема морального самовизначення партнерів один щодо одного. Залежно від цього вибору й самовизначення спілкування може виявитися для людини найвищою, найжаданішою розкішшю (А. де Сент-Екзюпері) і справжнім пеклом (Ж.-П. Сартр).

У філософському аспекті спілкування визначається і як специфічна форма діяльності, і як самостійний процес взаємодії, необхідний для реалізації інших видів діяльності особистості. У процесі такої взаємодії індивід отримує не тільки раціональну інформацію, формує способи розумової діяльності, але і засвоює людські емоції, почуття, форми поведінки за допомогою наслідування, запозичення, співчуття та ідентифікації. Вони зосереджують увагу на вивченні суб'єкта. Спілкування розуміється і як процес безпосередніх взаємовідношень людей, що звернені один до одного, оснований на розумінні та передачі знань, думок, переживань згідно із соціальними нормами та умовами здійснюваної ними діяльності.

Відповідно спілкування може мати як насильницький, так і ненасильницький характер.

Виділяють такі способи взаємодії, характерні для насильницького спілкування:

- вимога, наказ, команда, інструкція;
- вказівка на те, що «Ти повинен»;
- оцінка-ярлик, у тому числі і похвала-порівняння, рейтинг, діагноз, критика, вирок;
- докір, звинувачення;
- попередження, пересторога, погроза;
- мораль, проповідь, нотація, моралізаторство;
- готові рішення, категоричні підказки, поради;
- висміювання, зверхній гумор, іронія, сарказм;
- допитування, розслідування;
- узагальнення («всі ви...», «ніхто з вас...», «ви завжди...», «ви ніколи...» тощо);
- ігнорування або заперечення почуттів іншого;
- втеча від розмови, мовчання [7, с. 64 – 65].

Таке насильницьке спілкування конфліктогенне і руйнівне для відносин між людьми, для психічного та соматичного здоров'я.

Крім того, насильницьке спілкування проявляється у нав'язуванні зразків для наслідування і прикладів правильної, з погляду одного зі співрозмовників, поведінки.

Таким чином, відносини, продиктовані таким типом спілкування, можна охарактеризувати як відносини підпорядкування і придушення.

Альтернативою виступає концепція ненасильницького спілкування (ННС) або ненасильницької комунікації (*Nonviolence communication, NVC*), розроблена американським психологом Маршаллом Б. Розенбергом. З моменту заснування Центру ненасильницького спілкування цей метод набув широкої популярності. Його вважають ефективним засобом урегулювання конфліктів на особистому, професійному та політичному рівнях. М. Розенберг проводив, а його послідовники і надалі продовжують навчання методу і впровадження «програми миру» в 70 країнах. Як універсальний інструмент ефективних комунікацій, метод широко використовується у сферах освіти, бізнесу, дипломатії та миротворчості, впроваджується у школах Заходу (США, Швейцарія, Угорщина і т.д.).

Поняття «ненасильницьке спілкування» походить від санскритського «ахімса» (ненасильство, незавдання шкоди) і має на меті підтримувати таку якість відносин, коли потреби кожного задоволені. Ахімса визначається як поведінка, що веде до зменшення зла в світі, спрямована проти самого зла, а не проти людей, які його творять (відсутність ненависті). Ахімса, незашкодження, полягає у незнищенні, ненасильстві, неспричиненні шкоди всьому живому (людям, тваринам, рослинам) ніколи і жодним чином – ні думкою, ні словом, ні ділом [1].

Будучи за своєю природою явищем психологічного порядку, ахімса практикувалася у ведійському ритуалі, а потім і в системі індійської йоги як якість переживання, своєрідний психоемоційний стан, пов'язаний з відчуттям співчуття і причетності до міфічних подій та персонажів, а потім, подій і об'єктів повсякденного життя, в махаяні – світу загалом.

Принцип ненасильства отримав відображення і розвиток також у ранньому християнстві, яке виробило свій підхід до розуміння ненасильства. Його зміст подається у концепції самопожертви й любові до ближнього (перехід християнства в ранг державної релігії ознаменувався відступом від принципу ненасильства). В епоху наполеонівських війн виникли перші пацифістські організації, які стояли на принципах морального осуду будь-якої збройної боротьби, що неминуче тягне за собою людські жертви.

У новітній час принципи ненасильства знайшли якнайповніше вираження у навчанні непротивлення злу насильством Л. Толстого і в принципах ненасильницьких дій у політичній сфері М. Ганді.

Основою вчення Л. Толстого становить заборона на насильство, і ця заборона є абсолютною. Він уважає, що насильство не може бути благом ніколи, ні за яких обставин. Відповідати добром треба не тільки на добро, але і на зло. Насильство є протилежністю любові. Л. Толстой називає три пов'язані між собою визначення насильства. По-перше, він ототожнює насильство із вбивством або загрозою вбивства. Необхідність застосування в'язниць, шибениць та ін. виникає тоді, коли постає завдання зовнішнього примусу людини до чого-небудь. Звідси випливає друге визначення насильства – як зовнішнього впливу. Необхідність зовнішнього впливу, зі свого боку, з'являється тоді, коли

між людьми немає внутрішньої згоди. Так він підходить до третього, найважливішого, визначення насильства: «Вчиняти насильство – значить робити те, чого не хоче той, над яким вчиняється насильство» [10, с. 47 – 58]. З цього можна зробити висновок, що вчиняти насильство – означає підкорити чужу волю своїй. У такому розумінні насильство ототожнюється зі злом і воно прямо протилежне любові. Любити – означає робити так, як хоче інший, підпорядковувати свою волю волі іншого. Непротивлення – більше, ніж відмова від закону насильства. «Визнання життя кожної людини священним, є перша і єдина основа будь-якої моральності», – зазначає Л. Толстой. Непротивлення злу якраз і означає – визнання безумовної святості людського життя.

Учення «про непротівлення злу насильством» народжується безпосередньо в свідомості Л. Толстого, але на базі Нового Заповіту, а саме: на Нагорній проповіді Ісуса Христа та на прикладі його життя. Беручи за основу вчення Христа, центральною ідеєю в якому, на думку Толстого, є непротівлення злу, Лев Миколайович розробляє своє вчення. Потім через призму цього вчення він критикує всю сучасну цивілізацію, тим самим сформулювавши свою систему поглядів на неї. Якщо люди не почнуть критично переосмислювати стосунки між ними, своє ставлення до природи та навколишнього середовища і не прислухаються до вчення про «непротівлення злу насильством», виживання всього людства може бути під загрозою.

У своїх спогадах Махатма Ганді зазначав, що у час важкого нападу скептицизму і сумнівів прочитав книгу Толстого «Царство божие внутри вас», яка справила на нього глибоке враження.

«Він (Толстой) був найбільшим поборником ненасильства нашого часу. Ніхто на Заході, ні до нього, ні після, не писав про ненасильство так багато і наполегливо, з такою проникливістю і прозорливістю. Більше того, видатний внесок Толстого в розвиток ідеї ненасильства здатний засоромити нинішнє вузьке і спотворене тлумачення її у нас на батьківщині прихильниками ахімси. Незважаючи на те, що Індія гордо заявляє про своє право вважатися *karṁabhūmi* – країною, що здійснила ахімсу, незважаючи на чудові відкриття в цій області наших древніх мудреців, те, що нині у нас іменується ахімса, схоже на пародію. Істинна ахімса

повинна означати повну свободу від злої волі, гніву й ненависті і безмежну любов до всього суцього.

Являючи своїм життям зразок істинної найвищої ахімси, Л. Толстой з його величезною, як океан, любов'ю до людей служить нам маяком і невичерпним джерелом натхнення» [4].

Центральною у вченні М. Ганді стала доктрина ахімси (ненасильства). Йому вдалося перенести принципи ахімси, цього морально-етичного кодексу поведінки людини, із повсякденного на більш високий рівень політичних дій [5]. М. Ганді переводить ненасильство із суто релігійної або етичної сфери, що лише опосередковано впливає на політичні процеси, у площину власне політики. У нього ненасильство виступає вже не як відмова від боротьби, а як одна з форм боротьби, причому як найефективніший засіб боротьби з насильством. Для М. Ганді кінцевою метою стає вдосконалення світу, перетворення його за допомогою любові і найглибшої пошани до людини.

М. Ганді запропонував індійцям програму неспівпраці з колонізаторами: бойкоти урядових установ, іноземних товарів, відмову від сплати податків, недотримання найбільш нетерпимих законів. Це не тільки підривало саму основу влади англійців, а й викликало в індійців дух свободи і солідарності, що в майбутньому стало головним рушійним чинником подібних заходів по усьому світу. Вперше в історії йому вдалося створити організований ненасильницький масовий рух, що мав конкретні завдання. Стратегія «сатьяграха» проводилася згідно з жорсткими принципами, заснованими на самому дусі ненасильства: повна гласність і відкритість, попередження супротивника про всі свої дії, застосування сильних засобів тільки після того, як були вичерпані всі більш слабкі.

Сатьяграха могла початися лише тоді, коли кожен учасник точно уявляв собі зміст і послідовність боротьби і був упевнений у своїй прихильності до духу ненасильства. Саме ці принципи дозволили зберігати ненасильницький дух навіть у наймасовіших кампаніях індійців проти англійських колонізаторів.

Ще одним відомим натхненником ідеї ненасильства був борець проти расової сегрегації Мартін Лютер Кінг, завдяки діяльності якого ідеї непротилвення злу насильством постали у сво-

єму повному вигляді і стали реальною зброєю в боротьбі з несправедливістю, злом і мовою ворожнечі.

Підсумком цього стало виділення доктором Кінгом основних принципів концепції ненасильства, суть яких може бути сформульована так:

1. Політика ненасильства – це не шлях боягузів. Це шлях сильних людей. Це не шлях бездіяльної пасивності. Це не пасивне непотривлення злу, це активний, але ненасильницький опір злу.

2. Мета полягає не в тому, щоб знищити противника, перемогти його або принизити, а в тому, щоб завоювати його любов і розуміння.

3. Дії повинні бути спрямовані проти самих сил зла, а не проти конкретних людей, які виступають його носіями. Ненасильство бореться зі злом, а не з тим, хто став його жертвою.

4. Готовність прийняти страждання, не розраховуючи на відплату, готовність приймати удари і не відповідати ударом на удар. Незаслужені страждання є спокутою.

5. Політика ненасильства виключає не тільки будь-яке зовнішнє фізичне насильство, а й внутрішнє насильство над духом людини. Прихильники ненасильства не тільки відмовляються вбивати свого супротивника, вони відмовляються його й ненавидіти.

6. Світовий порядок знаходиться на боці справедливості [3].

У 1960-і рр. американський психолог Маршалл Розенберг (Marshall Rosenberg) сформулював чотири правила спілкування без агресії, спираючись на гуманістичну філософію Махатми Ганді (1869 – 1948) і на дослідження американського психолога Карла Роджерса (Carl Rogers), засновника методу клієнт-центрованої психотерапії.

Ненасильницьке спілкування визначається М. Розенбергом як спосіб спілкування й одночасно метод налагодження відносин між людьми [8]. У рамках цієї концепції основна увага приділяється забороні використання комунікацій, які можуть бути витлумачені співрозмовником як оцінювання, спроба викликати в нього почуття провини, критика чи вимога – тобто все, що є характерними рисами насильницького спілкування. Саме тому концепція М. Розенберга й отримала назву ненасильницького спілкування, або ще «мова життя».

Суть підходу полягає у тому, щоб усвідомлювати свої почуття, а також імовірні почуття і потреби іншої сторони, та обирати правильні стратегії задоволення потреб.

Ненасильницьке спілкування допомагає створити певний рівень душевного зв'язку між людьми, допомагає їм цінувати почуття й потреби (свої та оточення) і створює відносини, в яких люди знаходять радість у тому, що допомагають один одному.

Особливість ненасильницького спілкування полягає у прагматичній простоті методу. У будь-який момент часу існує два способи зблизити душевний зв'язок і порозуміння: висловити власні почуття і потреби, емпатично почути почуття і потреби іншого.

Метод ненасильницького спілкування спрямований на три аспекти:

- емпатія до самого себе (глибоке і співчутливе усвідомлення власного досвіду);
- емпатія до іншого (сприйняття іншого з глибоким розумінням/співпереживанням);
- справжнє вираження самого себе (автентичне вираження, яке може надихнути інших і спонукати до розуміння та співпереживання).

Ненасильницьке спілкування складається з чотирьох основних компонентів, а саме: спостереження, почуття, потреби, прохання.

Перший компонент методу ненасильницького спілкування передбачає розділення спостереження від оцінки. «... Змішуючи ці поняття, ми зменшуємо ймовірність того, що від нас почують те, що ми мали намір сказати. Натомість, інші почують критику і будуть захищатись від наших слів» [8].

Формування навичок ненасильницького спілкування може відбуватися як у самостійній, так і в індивідуальній або груповій роботі. З точки зору автора концепції, найбільш ефективна саме групова робота. Відповідно, успішність практичного застосування концепції ненасильницького спілкування залежить і від фахівця, що керує групою. Для успішності процесу керівнику групи слід дотримуватися таких принципів:

- Вибір підходу, що підкреслює і підсилює цінність кожного члена групи. В рамках групових занять перевага віддається



взаємодії за допомогою діалогів. Слід своєчасно обговорювати проблеми і конфлікти, що назрівають. Довгострокова видозміна стилю спілкування можлива лише у випадку вдалого впливу на ситуацію і використання шанобливого ставлення до учасників занять.

– Створення позитивного клімату в групі. Це передбачає надання учасникам можливостей для побудови діалогу, впливу на прийняті рішення, завдяки чому формується почуття взаємної відповідальності в групі.

– Не менш важливі й нові форми солідаризації, оскільки вони допомагають подолати негативні форми індивідуалізації. Для здійснення цього принципу знову необхідні можливості для побудови діалогу в групі, а також усвідомлення учасниками спільної відповідальності [6].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, філософія ненасильницького спілкування має довгу історію й своїх батьків-засновників (Толстой – Ганді – Розенберг).

Ненасильницьке спілкування – це здатність зрозуміти, що ти відчуваєш, які емоції переживаєш, і припустити, що відчуває і які емоції переживає інша людина. Це розуміння власних потреб у ситуації і припущення того, які потреби має інша людина. Ненасильницьке спілкування – це технологія, що дозволяє всім цим обмінятися і виробити якісь взаємні дії, що допомагають ухвалити прийнятне для обох сторін рішення. При цьому принципово важливо зберігати власну позицію і зрозуміти власні потреби.

### **Література**

1. Ахимса [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ахимса>.

2. Грень Л.М. Роль комунікативної компетентності у формуванні майбутнього спеціаліста ВТНЗ / Л.М. Грень [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.kpi.kharkov.ua/archive/Conferences/Духовно-моральнісні%20основи%20та%20відповідальність%20особистості%20у%20долі%20людської%20цивілізації/p1/РОЛЬ%20КОМУНІКАТИВНОЇ%20КОМПЕТЕНТНОСТІ.pdf>.

3. Кинг М.Л. Паломничество к ненасилию / М.Л. Кинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/protestant/King\\_PalomNenasil.php](http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/protestant/King_PalomNenasil.php).

4. Масалова А. Точка зрення. Махатма Ганди и Лев Толстой : история переписки / А. Масалова [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://vegjournal.ru/filosofiya/tochka-zreniya/586-makhatma-gandi-i-lev-tolstoy-istoriya-perepiski.html>.

5. Махатма Ганди. Революция без насилия / переводчики А. Вязьмина, О. Мартышин, Е. Панфилов, Вл. Рынкевич. – М. : Изд-во Алгоритм, 2012. – 480 с.

6. Педагогика ненасилия / составитель Аннеми Петерс. – СПб. : Тускарора, 2008. – 192 с.

7. Петушкова Л.А. Ненасильницьке спілкування як технологія побудови діалогу працівника соціальної сфери з клієнтом / Л.А. Петушкова // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2016. – № 1. – С. 64–69.

8. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. – София, 2009. – 272 с.

9. Тищенко К. Від сім'ї до країни. Як навчитися долати конфлікти? / К. Тищенко [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://life.pravda.com.ua/society/2016/10/31/219591/>.

10. Толстой Л.Н. Исповедь / Л.Н. Толстой // Собр. соч. : в 20-ти томах. – М., 1960 – 1965. – Т. 16. – С. 47–58.

### **References**

1. Akhimsa [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Akhimsa>.

2. Hren L.M. Rol komunikatyvnoi kompetentnosti u formuvanni maibutnoho spetsialista VTNZ / L.M. Hren [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupa : <https://www.kpi.kharkov.ua/archive/Conferences/Dukhovno-moralnisni%20osnovy%20ta%20vidpovidalnist%20osobystosti%20u%20doli%20liudskoi%20syvilizatsii/p1/ROL%20KOMUNIKATYVNOI%20KOMPETENTNOSTI.pdf>.

3. King M.L. Palomnichestvo k nenasiliyu / M.L. King [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa : [http://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/protestant/King\\_PalomNenasil.php](http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/protestant/King_PalomNenasil.php).

4. Massalova A. Tochka zreniya. Makhatma Gandi i Lev Tolstoy : istoriya perepiski / A. Massalova [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa : <http://vegjournal.ru/filosofiya/tochka-zreniya/586-makhatma-gandi-i-lev-tolstoy-istoriya-perepiski.html>.

5. Makhatma Gandi. Revolyutsiya bez nasiliya / perevodchiki A. Vyazmina, O. Martyshin, E. Panfilov, Vl. Rynkevich. – M. : Izd-vo Algoritm, 2012. – 480 s.

6. Pedagogika nenasiliya / costavitel Annemi Peters. – SPb. : Tuskarora, 2008. – 192 s.

7. Pietushkova L.A. Nenasylnytske spilkuвання yak tekhnolohiia pobudovy dialohu pratsivnyka sotsialnoi sfery z kliientom / L.A. Pietushkova // Naukovi zapysky NDU im. M. Hoholia. Psykhologo-pedahohichni nauky. – 2016. – № 1. – S. 64–69.

8. Rozenberg M. Yazyk zhizni. Nenasilstvennoe obshchenie / M. Rozenberg. – Sofiya, 2009. – 272 s.

9. Tyshchenko K. Vid simi do krainy. Yak navchytysia dolaty konflikty? / K. Tyshchenko [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <https://life.pravda.com.ua/society/2016/10/31/219591/>.

10. Tolstoy L.H. Ispoved / L.N. Tolstoy // Sobr. soch. : v 20-ti tomakh. – M., 1960 – 1965. – T. 16. – S. 47–58.

**Качмар Александра. Философские истоки концепции ненасильственного общения.** В статье освещены философские истоки ненасильственного общения. Обосновывается необходимость применения на практике концепции ненасильственного общения М.Б. Розенберга, проводится тщательное рассмотрение основных положений данного подхода. Сделан вывод о том, что ненасильственное общение помогает создать определенный уровень душевной связи между людьми, перейти от языка вражды к языку толерантности и любви.

**Ключевые слова:** общение, ахимса, насильственное общение, концепция ненасильственного общения, принципы ненасильственного общения.

**Kachmar Oleksandra. The philosophical origins of the concept of non-violent communication.** The paper studied the philosophical origins of nonviolent communication. The article proves the necessity of putting the concept of nonviolent communication by M. Rosenberg into practice and identifies the main items of this concept. It is concluded that the non-violent communication helps to create a certain level of spiritual connection between people, move from hate speech to the language of tolerance and love.

**Key words:** communication, ahimsa, violent communication, the concept of non-violent communication, principles of nonviolent communication.