

ВСІ СТАТТІ [статті БАТЬКАМ](#) [статті ЛІДЕРАМ](#) [статті ОСВІТЯНАМ](#)

# Я не можу стояти осторонь і дозволяти конфліктам розвиватися. Хагіт Лівшиц

Підготовлено: **Ірина Тітова** - 10 Червня 2017

👁 953 🗣 0



Нещодавно до Києва в рамках навчальної програми «Інженери Порозуміння», яку проводить ГО «Простір Гідності», завітала Хагіт Лівшиц – сертифікована тренерка з ненасильницького спілкування з Ізраїлю. Для практиків ННС вона проводила тренінг на тему «Чесність, що лякає» (Scary Honesty), що була заявлена її улюбленою темою в ННС. Хагіт вразила всіх учасників своєю глибиною розуміння ННС, що базується на величезному досвіді проведення груп з примирення в Ізраїлі. Досвід Хагіт унікальний тим, що вона, будучи нерелігійною ізраїльтянкою, успішно фасилітує діалоги між ізраїльтянами та палестинцями, а також релігійними та нерелігійними ізраїльтянами. Успішність своєї діяльності вона пояснює тим, що завжди намагається однаково уважно та неупереджено вислуховувати обидві сторони. Спеціально для empatia.pro ми взяли інтерв'ю у Хагіт.



Хагіт Лівшиц – сертифікована тренер з Ненасильницького спілкування з Ізраїлю, є ученицею д-ра Маршалла Розенберга. Хагіт здобула ступінь магістра з освітнього консультування, розпочала свою професійну кар'єру в поліції як спеціаліст із соціального забезпечення і питань освіти, створюючи і управляючи різними програмами для персоналу поліції у сфері прав людини, етики, демократії, організації роботи кадрів та ненасильницького спілкування.

Хагіт є професійним фасилітатором діалогу, практикує і навчає медіації в судовій системі. З 1996 р. працює з палестинцями та ізраїльтянами, в миротворчих організаціях, вирішуючи конфліктні ситуації, фасилітує процес діалогу на основі ННС між різними полікультурними і полінаціональними конфліктуючими групами.

## Як Ви познайомилися з ННС?

Більш ніж 20 років тому Маршалл Розенберг працював з ізраїльською поліцією, навчаючи ненасильницькому спілкуванню. В той час я працювала у поліції, і мене вразило те, як він міг встановлювати зв'язок з різними людьми у дуже напружених ситуаціях. Люди поводитися грубо, кричали один на одного, але він завжди з легкістю знаходив з ними спільну мову. Я була вражена тим, що побачила, і прийшло розуміння того, що це саме те, чого я так давно шукала.

## В чому для Вас сенс ННС?

В ізраїльському суспільстві дуже багато конфліктів, що тривають вже близько ста років. Є великий конфлікт між ізраїльтянами та палестинцями, а також безліч внутрішніх конфліктів між різними групами ізраїльтян.

можливостями для розвитку. Ми можемо проходити крізь конфлікти і ставати сильнішими.



## Чому темою Вашого тренінгу стала «Чесність, що лякає»?

Справа в тому, що в ННС ми концентруємося на тому, щоб бути емпатійними, і часто забуваємо про самовираження. Але без того, щоб розказати свою правду і переконатися, що тебе почули саме так, як ти хотів, ННС неможливе. Оскільки ННС передбачає, що ми ділимося своєю чесністю і готові приймати чесність інших людей.

## У Вас великий досвід роботи у примиренні конфліктуючих груп. Що, на Вашу думку, є найважливішим в цьому процесі?

Примирити конфліктуючих можна, якщо навчитися говорити від серця так, щоб встановлювати зв'язок, а не атакувати один одного. Важливо бути в контакті з собою і при цьому не мати образу ворога. Важливо проявляти співчуття до себе, а також до інших людей. Важливо не залежати тільки від однієї людини чи групи. Важливо діяти з установкою, що я не маю наміру віддати своє благополуччя в руки однієї людини, і якщо вона відмовить мені у підтримці, я зможу знайти підтримку також в іншому місці, і все буде добре.

Загалом, коли ми вивчаємо ННС, ми вчимося двом речам: як внутрішньо зростати самому, і як спілкуватися з іншими. У кожного з нас є свій біль, але кожен має свободу відносно того, як бути зі своїм стражданням. Це наш вибір. Як фасилітатор я намагаюся активувати внутрішню силу кожної людини.

## З якими складностями Ви стикаєтеся у своїй роботі?



Коли я працюю з конфліктуючими групами, я прошу їх, вислухавши опонента, «повернути йому зміст», тобто сказати те, що ви почули від людини. Зазвичай, людям дуже важко це робити. Важко просто озвучувати те, що вони почули, без домішки власних думок і без того, щоб почати сперечатися. Я думаю, що людям важко це робити, оскільки вони дуже сконцентровані на власному болю. В такій ситуації фасилітатор може взяти на себе завдання повертати зміст сказаного, тоді у людей з'являється відчуття, що їх почули.

Найважливіший і водночас найбільючіший момент, як на мене, — це коли людина каже, що вона не хоче тебе слухати. Я вважаю, що у такій ситуації не варто наполягати, а краще зробити паузу.

## Хочу розказати історію, що пов'язана з Маршаллом Розенбергом

Мені пощастило провести з Маршаллом досить багато часу. Якось я розказала йому про те, що перебуваю в глибокому відчаї. Від подумав трохи і показав мені картинку, що стояла на його письмовому столі. Там було зображено двох немолодих чоловіків з довгими бородами, одягнутих у дрантя і прикутих кайданами до стіни. Причому, один із них казав іншому: «я так і планував!». Для мене це

історія про вибір і власну відповідальність.

## Яке Ваше враження про Україну, як країну, що знаходиться у стані війни. Чи прослідковуєте Ви якісь паралелі між Україною та Ізраїлем?

Це перший мій візит в Україну. Я не так багато знала про історію вашої країни та про конфлікт, що зараз триває, отже я була досить занепокоєна, коли їхала до вас. Я почала спілкуватися з людьми і відчувала великий біль, що є наслідком травми. Також я бачу як нелегко людям висловлювати те, що вони відчують, довірити комусь свою правду до кінця. Але разом з тим я відчувала щось, що можна назвати дуже потужним зв'язком із життям, величезне прагнення зробити все можливе для того, щоб покращити життя в усіх його сферах.

А також я бачу у людей в Україні велике прагнення підтримувати один одного, встановлювати зв'язки один з одним, дізнаватися більше одне про одного для того, щоб більше співпрацювати і разом покращувати життя. І це дуже схоже на те, що відбувається в Ізраїлі, а також і в Палестині. Адже, те, що я бачу у своїй роботі вдома, — це велике бажання жити, жити в добробуті, бачити як ростуть діти, давати їм гарну освіту, бачити як вони створюють власні сім'ї — в цьому ми всі дуже схожі. Тому я відчуваю зараз великий зв'язок із вашою країною.

В Україні я чую багато історій про людей з окупованих територій. Дехто вважає їх терористами. Всі ці розмови про те, хто вони є, і на що вони заслуговують, дуже схожі на розмови про ізраїльтян та палестинців у моїй країні. Внаслідок цього у цих людей створюється дуже складна ідентичність. Ідентичність надзвичайно важлива для нас. Ми пишаємося тим, ким ми є, але в той же час, це не означає, що ми не потребуємо зв'язку з іншими людьми і не бачимо себе в них, навіть якщо у них інша позиція або навіть якщо ми вважаємо їх своїми ворогами. Я відчуваю в цьому багато болю, але вірю, що ми можемо це змінити і трансформувати на краще. Це мене надихає і саме тому я тут.

## для вас джерелом натхнення та енергії?



Я вірю в те, що моя робота має сенс. На мою думку, нас розділяє та забирає нашу енергію саме наша непохитна впевненість у тому, що «ми» праві, а «вони» ні, що ми заслуговуємо на щось, на що «вони» не заслуговують. Це все забирає нашу енергію і не дає з'єднатися з життям як таким.

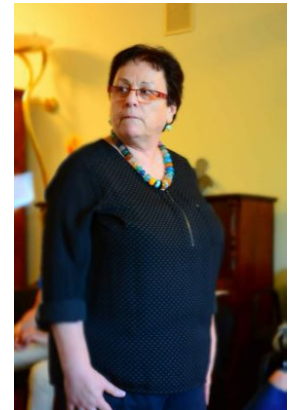
Можливість трансформувати такий спосіб мислення в уміння встановлювати зв'язок від серця – це саме те, що дає мені енергію. Я це роблю щодня і бачу, як люди змінюються, як вони відчувають полегшення та зв'язок один з одним, і це саме те, що дає мені енергію.

Яка Ваша порада для тих, хто тільки починає практикувати ненасильницьке спілкування і намагається фасилітувати складні діалоги конфліктуючих сторін? Яким має бути перший крок для встановлення діалогу?

Перше, що б я порадила, – це знайти для себе джерело надійної і міцної підтримки. Це допоможе налагодити зв'язок із собою без страху, провини та засудження. Це стане для вас опорою у моменти, коли ви втрачаєте рівновагу. Бажано, щоб це була людина, яка буде готова слухати вас емпатично і допомагати трансформувати ваші думки у мову почуттів та потреб. І коли вам дійсно вдасться встановити зв'язок із собою, ви відчуєте, що у вас стільки енергії, що ви можете іти і розмовляти будь з ким і налагоджувати найскладніші діалоги. І не варто починати зі складних речей – почніть з чогось вам близького і поступово переходьте до більш складних ситуацій.

## Хагіт, що б Вам хотілося взяти з собою із України додому?

Величезну кількість любові, серця, що відкрилися тут зі мною і моє власне серце, яке відкрилося тут надзвичайно широко і стало гігантським від любові. Окрім того, я беру із собою глибокі рефлексії щодо конфліктів і розуміння того, що наш конфлікт не єдиний, ми не єдині, хто страждає, ми можемо підтримувати один одного, навчатися один від одного, завдяки чому світ ставатиме більш дружнім. Це саме те, що я беру з собою додому.



попередня стаття

У боротьбі з булінгом

[емпатія](#)

ефективніша, ніж політика нульової толерантності

наступна стаття

12 способів навчати дитину емпатії

СТАТТІ ПО ТЕМІ БІЛЬШЕ ВІД АВТОРА



Благодійна акція із забезпечення книжками сільських шкільних бібліотек



30 порад для розвитку емоційного інтелекту



Ненасильство – це взяти відповідальність за все



НАПИСАТИ ВІДПОВІДЬ

Увійти через:



коментарі:

Ім'я:\*

E-mail:\*

сайт:

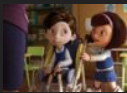
ЗАЛИШИТИ КОМЕНТАР



Створено за сприяння литовської Програми розвитку співпраці та сприяння демократії за фінансової підтримки Шведського Інституту.



## ПОПУЛЯРНІ ПУБЛІКАЦІЇ



8 мультфільмів, які навчають дитину толерантності

8 Грудня 2016



Чому наші діти так нудьгують у школі, не вміють чекати, легко...

27 Грудня 2016



7 вправ доброчесності для дошкільнят і школярів

27 Лютого 2018

## ПОПУЛЯРНІ КАТЕГОРІЇ

ВСІ СТАТТІ	58
СТАТТІ БАТЬКАМ	26
СТАТТІ ОСВІТЯНАМ	26
КНИГИ	25
КНИГИ ОСВІТЯНАМ	20
СТАТТІ ЛІДЕРАМ	19

