



СУСПІЛЬСТВО

Як примирювати людей, громади, народи? Техніка ненасильницького спілкування

22 Березень 2018, 16:28

[Ірина Штогрін](#)



Ілюстративне фото

ПОДІЛИТИСЬ



315

[Дивитись коментарі](#)

Як вирішувати конфлікти без насилля? Як порозумітися людям, які демонструють непримиримість поглядів? Чи є універсальні методики, які можна застосовувати як до окремих людей, так і до окремих груп, громад і навіть цілих народів? Про це Радіо Свобода розповіли голова Українського центру ненасильницького

спілкування і примирення «Простір гідності» Олена Ганцяк-Каськів і один із засновників центру, фахівець із примирення з міжнародним досвідом Карл Плеснер.

– Експерти кажуть про надвисокий рівень ненависті у суспільстві. Як це можна змінити?

“ Почуття ненависті, зазвичай, характерне людям, які вважають, що хтось інший, а не вони самі, несуть відповідальність за їхнє самопочуття у цьому світі

Олена Ганцяк

Олена Ганцяк: Хоча є різні точки зору з цього приводу, базовані на різних методиках, однак, усі вони справді зводяться до висновку про високий рівень ненависті у сучасному українському суспільстві. Ми – практики, і працюючи з людьми в Україні на різних суспільних рівнях, переконуємося, що ненависть, як правило, коріниться в особливості мислення людини. Почуття ненависті, зазвичай, характерне людям, які вважають, що хтось інший, а не вони самі,

несуть відповідальність за їхнє самопочуття у цьому світі, а відтак, в усіх проблемах вони звинувачують теж когось іншого.

“ Деескалації рівня ненависті допомагає зміна алгоритму мислення, яка дозволяє перейти від

Деескалації рівня ненависті допомагає зміна алгоритму мислення від формули «Хто винен і кого карати?» на «Які мої почуття і потреби, і що можна зробити нині, щоб

ненависті та осуду до розуміння і співпраці

Олена Ганцяк

задовільнити ці почуття і потреби», а також – «Які почуття і потреби іншого у цій ситуації і що ми разом можемо зробити, щоб ці потреби були задоволені?». За цією, на перший погляд, невеликою зміною, стоїть ретельна і нелегка робота, яка дозволяє

перейти від ненависті та осуду до розуміння і співпраці.

Але важливо усвідомлювати, що примирення не означає прийняття несправедливості.



Карл Плеснер: Деякі люди, з якими ми працюємо, кажуть у гніві та розпачі: «Я ненавиджу цю людину!» Ненависть, природно, призводить до виправдання насильства та бажання помсти. Коли ми вслуховуємося в людяність іншого, що ховається за ненавистю, то чуємо глибинні самовираження самоусвідомлення, такі як: «Коли я бачу, як ці люди завдають шкоди і руйнують, в мені постає страх і лютя»,

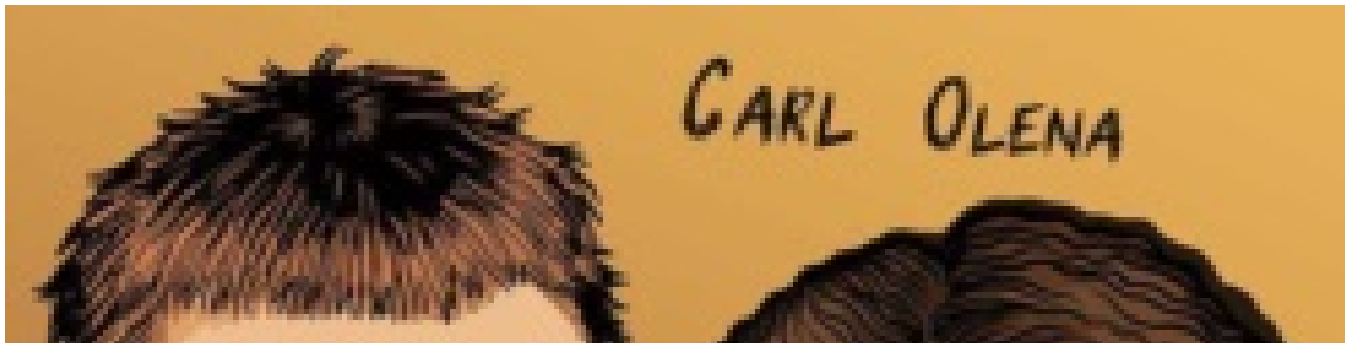
тому що мої цінності справедливості та безпеки для моєї громади фундаментально порушуються. Як я можу будь-яким способом захистити справедливість і убезпечити мою громаду?».

**“ Засновник методу
Ненасильницького
спілкування психолог
Маршал Розенберг:
«Насильство – це трагічне
вираження незадоволених
потреб»**

Карл Плеснер

І з нашого досвіду, висловлювання себе чи розуміння іншого у такий спосіб, найефективніше знижують рівень ненависті, зменшують насильство та запобігають спіралі насильницької ескалації й помсти. За обома висловлюваннями стоїть та сама особа, душа, котрої говорить як мовою ненависті, так і мовою самоусвідомлення. Однак, саме мова самоусвідомлення вочевидь ставить нас на шлях миру.

Як сказав засновник методу Ненасильницького спілкування психолог Маршал Розенберг: «Насильство – це трагічне вираження незадоволених потреб».





Aussie & Revue (Courtesy: [unreadable])

Малюнок Анастасії Рожкової, учасниці Школи ІІ з Луганська

–Чим конкретно ви займаєтеся у рамках спільного проекту?

Олена Ганцяк: Фактично проект розпочався навесні 2014-го року, коли ми з Карлом Плеснером організували і провели зустріч між трьома активістами Майдану і трьома колишніми бійцями розформованого зараз спецпідрозділу «Беркут».

Після того ми почали отримувати запити з різних куточків країни і їздити як волонтери для проведення тренінгів і процесів відновлення. Згодом, у 2015 році заснували громадську організацію «Український Центр ненасильницького спілкування і примирення «Простір гідності», отримавши благословення Любомира Гузара і підтримку різних громадських організацій та міжнародних партнерів із світової мережі Ненасильницького спілкування (CNVC).

“ Наша метою є навчити якомога більше людей вирішувати усі конфліктні ситуації у мирний спосіб

Олена Ганцяк

Нашою метою є навчити якомога більше людей вирішувати усі конфліктні ситуації у мирний спосіб, шляхом діалогу, заснованого на взаєморозумінні та відновленні гідності. Для цього ми працюємо зі сторонами конфлікту напругу, і, одночасно навчаємо інших – готуємо місцевих фахівців для такої роботи.

“ До цього процесу ми вже залучили біля трьох тисяч людей у найбільших містах різних регіонів України, а також у містах на сході країни – Авдіївці, Слов'янську, Краматорську, Сєверодонецьку та Старобільську

Олена Ганцяк

справ Німеччини (Auswärtiges Amt).

«Інженерами порозуміння» ми називаємо випускників навчальної програми з повною зайнятістю, що набувають майстерності у сфері побудови мирного співжиття через відновлення соціальних зв'язків у громадах, організації процесу колективного розв'язання проблем (фасилітації).

“ «Інженери порозуміння» мають уміти

Загалом за 4 роки, у співпраці з нашими партнерами, до цього процесу ми вже залучили біля трьох тисяч людей у найбільших містах різних регіонів України, а також у містах на сході країни – Авдіївці, Слов'янську, Краматорську, Сєверодонецьку та Старобільську.

Нині «Простір гідності» в Україні здійснює кілька проектів. Найбільшим з них є Школа «Інженерів порозуміння», яку ми проводимо в рамках проекту «Культура діалогу та конструктивної взаємодії в Україні» протягом 2017-2018 років у партнерстві з РАХ-Нідерланди та за фінансової підтримки Федерального Міністерства закордонних

«Інженери порозуміння» мають уміти вести діалоги для відновлення зв'язків між людьми після насильницьких конфліктів; виступати

**вести діалоги для
відновлення зв'язків між
людьми після
насилницьких
конфліктів; виступати
посередниками у
конфліктах з метою
припинення чи
запобігання насильств**

Олена Ганцяк

посередниками у конфліктах з метою припинення чи запобігання насильству; вести переговори для розбудови мирних громад; розробляти проекти для зміцнення співпраці і поширювати свій досвід далі.

Ми передбачаємо, що після завершення навчальної програми «Інженери Порозуміння» працюватимуть на місцях у регіонах з метою підтримки місцевих громад у процесах відновлення соціальних зв'язків після конфліктів у минулому, мирного врегулювання існуючих конфліктів,

а також зміцнення співпраці для запобігання майбутнім кризам.



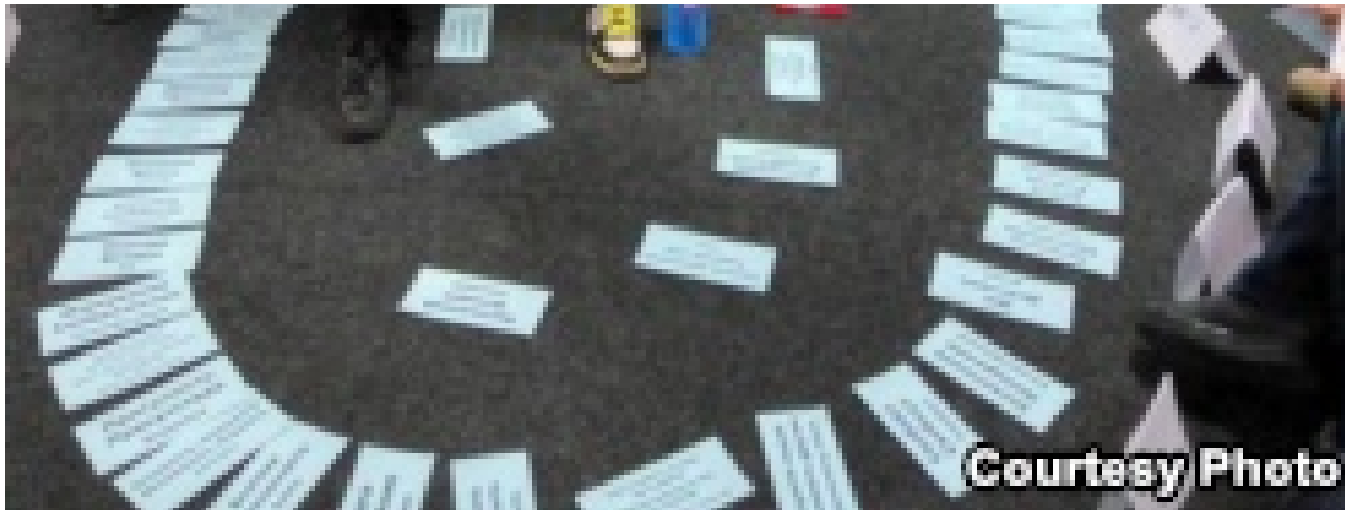
– На яких засадах має базуватися спілкування, щоб воно не приводило до конфліктів?

– Ми виходимо з віри, що усі дії людини, зазвичай, є спробою задовольнити універсальні людські потреби. Важливо уміти чути/розпізнавати спостереження, почуття, потреби і прохання у спілкуванні інших людей, навіть у непростих для

сприйняття вираженнях та діях, і спрямовувати спілкування у діалозі для досягнення взаєморозуміння.

Інженерія порозуміння включає в себе широкий набір методологій, які націлені на одне: відновлення, розбудову і збереження миру в громаді, що, зрештою, призведе до миру в країні.





Сербський фахівець з розв'язання конфліктів Горан Лоянчич каже, що «діалог – це музика людських відносин; і можливість створювати, дерегувати чи виконувати цю музику великий привілей».

– Чи можна ці практики застосовувати у такій проблемі, наприклад, як українсько-польське порозуміння?

“ Сутність процесу примирення полягає у уможливленні сторін, що знаходяться у конфлікті, зблизитися у своїй

Карл Плеснер: Так. Ця методологія універсальна. Мова йде не про те, щоб виявляти і звинувачувати та засуджувати кривдників, шукаючи помсти. Зусилля у цьому напрямку вкрай рідко призводять до відновлення миру, безпеки, свободи і справедливості. Сутність процесу

людяності і разом оплакувати біль

Карл Плеснер

примирення, заснованому на методології Ненасильницького спілкування (ННС) полягає у уможливленні сторін, що знаходяться у конфлікті, зблизитися у своїй людяності і разом оплакувати біль, руйнування і смерть, що мало місце в

минулому, як результат насильства і гноблення.

Українці та поляки мають так багато спільного. Обидва народи прагнуть більше безпеки, свободи і процвітання, і обидвом народам так болісно усвідомлюють ріки крові, що є частиною їхньої історії. Використовуючи ненасильницьке спілкування, ми стаємо обізнанішими та пов'язаними з тим, що у нас є спільним, а це згодом призводить до налагодження співпраці та миру, а інколи і спільного розвитку.

**“ Коли сторони
потрапляють у вир
взаємної провини, це
віддалює їх від
розпізнання фактів подій і
від усвідомлення шкоди,
яку насильство завдає
гуманності (людяності)**

Карл Плеснер

Використання ННС у процесах відновлення соціальних зв'язків не означає відмову від цінностей справедливості, радше навпаки – йде про ще глибше усвідомлення і визнання сторонами подій насильства та наслідків болю, розпачу і жаху для суспільства. Коли сторони потрапляють у вир взаємної провини, це віддалює їх від розпізнання фактів подій і від усвідомлення шкоди, яку насильство завдає гуманності (людяності).

Важливо усвідомити, що примирення – це не відмова від правосуддя і справедливості.

Довідка

«Простір гідності» – ініціатива, заснована координаторами волонтерської мережі «Євакуація+» (Є+) та Українського координаційного центру міжнародної допомоги потерпілим у подіях Євромайдану за підтримки іноземних фахівців із міжнародної мережі ненасильницького спілкування (International Centre for Nonviolent Communication (NVC)).

Карл Плеснер – сертифікований тренер з ненасильницького спілкування, спеціаліст із примирення, фахівець з відновлювального правосуддя. Понад 5 років працював медіатором у датській поліції, біля 2 років – радником із фасилітації діалогів у Спеціальній моніторинговій місії ОБСЄ в Україні, має досвід роботи у сфері примирення в Індії, Ізраїлі-Палестині та Україні. Разом із своєю дружиною, Оленою Ганцяк, ініціював в Україні заснування Українського центру Ненасильницького спілкування і примирення «Простір гідності».



Ірина Штогрін

Редактор інформаційних програм Радіо Свобода з жовтня 2007 року. Редактор спецпроектів «Із архівів КДБ», «Сандармох», «Донецький аеропорт», «Українська Гельсінська група»,

«Голодомор», «Ті, хто знає» та інших. Ведуча та редактор телевізійного проекту «Ми разом». Автор ідеї та укладач документальної книги «АД 242». Автор ідеї, режисер та продюсер документального фільму «СІЧ». Працювала коментатором редакції культура Всесвітньої служби Радіо Україна Національної телерадіокомпанії, головним редактором служби новин радіостанції «Наше радіо», редактором проекту Міжнародної організації з міграції щодо протидії торгівлі людьми. Закінчила філософський факультет Ростовського університету. Пройшла бімедіальний курс з теле- та радіожурналістики Інтерньюз-Україна та кілька навчальних курсів «IREX ПроМедіа».

ShtogrinI@rferl.org

 АВТОРА

 RSS

FACEBOOK КОМЕНТАРІ

НА ЦЮ Ж ТЕМУ



Звіт ООН: Конфлікт на сході суттєво ускладнює ситуацію з правами людини в Україні



Донбас: зрозуміти чи воювати?

ЗВЕРНИ УВАГУ



Представник УПЦ (МП) заявляє, що томос про автокефалію вже написаний



298 жертв трагедії «Боїнга» над Донбасом – це справа рук Путіна



Особистий ворог Путіна і сценарії з-за ґрат. Що передбачив Олег Сенцов у своїй п'єсі?

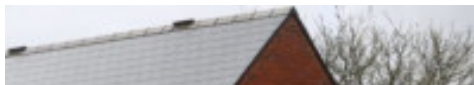


Вкрадена українська святиня й досі у Москві. Богородиця Володимирська чи Вишгородська?



Потужна мережа ОУН діяла на Донбасі в роки Другої світової – історик

В ІНШИХ ЗМІ



Свійські тварини Скрипаля померли – ЗМІ



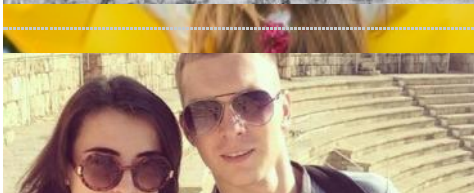
До України знову йде теплінь



Жахливі спогади очевидця операції Вісла



Співвітчизники з США розповіли про ставлення американців до ..



Мати загиблого у ДТП хлопця вразила подробицями про Зайцеву



Супрун йде у відставку: стала відома причина



Чому жінкам потрібно вдягати хустину в церкву

ВАС МОЖЕ ЗАЦІКАВИТИ



Голова НАТО закликав
Москву визнати вину в
збитті літака рейсу МН17



Над Донбасом хотіли збити
цивільний літак Росії, а
збили МН17 – екс-
заступник голови СБУ



Олег Сенцов зробив із себе
зброю – правозахисник
Буткевич



В Україні вперше відбулися
пуски джавелінів –
Порошенко



УПЦ КП звинуватила Росію
у втручанні в церковні
справи в Україні



Кремль знову взявся за
старе. Чи загрожує Україні
«антисемітизм»?



Раді пропонують скасувати
святковий день 9 травня



**ІНІЦІАТИВНА ГРУПА «ПЕРШОГО
ГРУДНЯ»**

Автокефалія православної
церкви України – це
звільнення від церковного
диктату Москви



СБУ оприлюднила «нові докази участі російських найманців ПВК «Вагнера» у злочинах проти України»

ДОЛУЧАЙСЯ!



ПІДТРИМКА

[Як слухати](#)

[Новини телефоном](#)

[Я - РЕПОРТЕР](#)

[Підписка](#)

[Android](#) | [iOS](#) | [SmartTV](#)

[RSS / Podcast](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про нас](#)

[Правила форуму](#)

[Наш кодекс](#)

[Вакансії](#)

[Правові аспекти](#)

[Зворотний зв'язок](#)

