

Э К О Л О Г И Я  О Б Щ Е Н И Я

ТОМА Д'АНСЕМБУР

ХВАТИТ БЫТЬ

ХОРОШИМ!

Как перестать
подстраиваться под других
и стать счастливым

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.53
Д18

Thomas d'Ansembourg
Cessez d'être gentil, soyez vrai

Published originally under the title: Cessez d'être gentil, soyez vrai
© 2001, Éditions de L'Homme, division du Groupe Sogides
inc. (Montreal, Québec, Canada)

Перевод на русский язык *И. Наумовой*

Д'Ансембур, Тома.

Д18 Хватит быть хорошим! : как перестать подстраиваться под других и стать счастливым / Тома Д'Ансембур ; [перевод с французского И. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Экология общения).

ISBN 978-5-04-117935-9

Бойтесь говорить «нет»? Хватит игнорировать собственные потребности! Эта книга научит вас улучшать отношения с окружающими, оставаясь самим собой.

Все беды от того, что мы так и норовим переключить себя под ожидания окружающих, считает автор этой книги Тома Д'Ансембур. Делаем не то, что хотим, а то, что, как нам кажется, хотят от нас другие. Отсюда обиды, конфликты, недовольство собственной жизнью и отношением к себе других людей. Как быть? Применять принципы «Не-насильственного общения» – системы, которая помогает разобраться со своими настоящими желаниями и учит правильно формулировать запросы к окружающим.

УДК 159.9
ББК 88.53

© Наумова И.Ю., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-117935-9

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ

| | |
|---|----------------------------|
| Почему так важно говорить о своих чувствах и потребностях | глава 1 |
| Как наш интеллект становится причиной насилия над собой и другими | глава 1 |
| Как взрослые учат детей предавать свои чувства | глава 1 |
| Чем опасно игнорирование собственных потребностей | глава 1 и глава 2 |
| Как отличить потребность от запроса и для чего это необходимо | глава 1 |
| Как научиться отличать реальность от своих интерпретаций и домыслов | глава 2 |
| Как начинать разговор, чтобы не оттолкнуть собеседника | глава 2 |
| Как выражать свои потребности и формулировать запросы | глава 2 |
| Как помочь человеку услышать нас и как услышать его | глава 2, глава 3 и глава 4 |
| Как наладить диалог с ребенком | глава 2 |
| Как согласовать противоречивые потребности | глава 2 |
| Как избавиться от страха быть собой | глава 3 |
| Как болезненные переживания помогают обрести себя | глава 3 |
| Как научиться проявлять эмпатию | глава 3 |
| Почему мы иногда жаждем внимания, но боимся его | глава 3 |

| | |
|--|-------------------|
| Как выйти из порочного круга насилия в общении | глава 3 |
| Что такое признание потребности и зачем оно нужно | глава 3 |
| Как научиться быть в контакте с собой и другими | глава 4 и глава 5 |
| Как развивать, углублять и сохранять отношения | глава 4 |
| Чем опасна любовь, выдвигающая условия | глава 5 |
| Как оставаться самим собой в отношениях и позволять другому быть самим собой | глава 5 |
| Как перестать бояться искренности | глава 5 |
| Как научиться говорить «нет», не разрушая контакт | глава 5 |
| Почему нельзя подавлять гнев и как научиться его выражать, не разрушая отношения | глава 5 |
| Почему слова «надо» и «ты должен» вызывают протест и саботаж и как избежать этого | глава 6 |
| Почему уважение и доверие работают лучше, чем приказы | глава 6 |
| Как обрести ощущение жизни, радость и наполненность | глава 6 |
| Как избавиться от системы наказание/вознаграждение и на что ее заменить | глава 6 |
| Как перейти к практике: три раза в день по три минуты | глава 7 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------|-----------|
| БЛАГОДАРНОСТЬ | 15 |
|----------------------------|-----------|

ПРЕДИСЛОВИЕ

| | |
|--|-----------|
| ПРЕКРАТИМ ЛЮБЕЗНИЧАТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ИСКРЕННИМИ | 18 |
|--|-----------|

| | |
|-----------------------|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 23 |
|-----------------------|-----------|

ГЛАВА ПЕРВАЯ

| | |
|--|-----------|
| ПОЧЕМУ МЫ ОТОРВАНЫ ОТ СЕБЯ, СВОИХ ЧУВСТВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ | 29 |
|--|-----------|

| | |
|-----------------|----|
| Преамбула | 29 |
|-----------------|----|

| | |
|--|----|
| 1. Интеллектуальное пространство | 31 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| <i>Суждения, ярлыки и категории</i> | 32 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| <i>Предрассудки, априорные суждения, стереотипы и произвольные реакции</i> | 34 |
|--|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| <i>Черно-белое мышление</i> | 35 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| <i>Речь, снимающая с нас ответственность</i> | 36 |
|--|----|

| | |
|------------------|----|
| 2. Чувства | 37 |
|------------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| 3. Потребности | 44 |
|----------------------|----|

| | |
|---|----|
| Комментарии к приводимым примерам | 50 |
|---|----|

| | |
|-----------------|----|
| 4. Запрос | 57 |
|-----------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| <i>Пример Тьерри и Адрианы</i> | 58 |
|--------------------------------------|----|

ГЛАВА ВТОРАЯ

| | |
|---|-----------|
| УЧИМСЯ ОСОЗНАВАТЬ НАШИ ПЕРЕЖИВАНИЯ | 67 |
|---|-----------|

| | |
|---|----|
| 1. Не изнуряйте себя – даже ради доброго дела | 67 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 2. Наблюдайте, не выстраивая суждений и не интерпретируя | 76 |
|---|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| <i>От пинг-понга к спирали</i> | 76 |
|--------------------------------------|----|

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Комментарий | 77 |
| «Вечно у тебя все валяется в беспорядке» | 78 |
| Комментарий | 80 |
| Упражнение | 86 |
| <i>Китайская сказка</i> | 92 |
| 3. «Я чувствую, что...» или «Я чувствую...» | 94 |
| Комментарий | 97 |
| <i>Пример с Пьером</i> | 101 |
| Упражнение | 102 |
| <i>Говорите по-настоящему, слушайте по-настоящему</i> | 104 |
| <i>Общение матери и ребенка</i> | 106 |
| <i>Общение родителя и ребенка</i> | 110 |
| <i>Общение предполагает также разъяснение</i> | 111 |
| Комментарий | 112 |
| <i>Слушайте и не судите</i> | 114 |
| <i>Агрессивная реакция, бегство или движение навстречу</i> | 116 |
| <i>По поводу наших чувств</i> | 117 |
| 4. Определяйте свои потребности, не проецируя их на другого | 118 |
| <i>Нас связывает именно та свобода, которую мы предоставляем друг другу</i> | 122 |
| <i>Как остаться самим собой, пребывая рядом с другими? Как быть рядом с другими, не переставая оставаться самим собой?</i> | 124 |
| <i>Расстаемся с черно-белым мышлением</i> | 125 |
| <i>Потребность — это не влечение и не желание</i> ... | 127 |
| <i>Прежде всего — общение!</i> | |
| <i>Материальные интересы — потом</i> | 129 |

| | |
|---|-----|
| Комментарий | 132 |
| <i>Два ключевых выражения.</i> | 135 |
| <i>Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении.</i> | 136 |
| <i>По поводу наших потребностей.</i> | 139 |
| 5. Формулируем конкретный, реалистичный, позитивный и обсуждаемый запрос. | 140 |
| <i>Воплощаем свою потребность в жизнь здесь и сейчас.</i> | 140 |
| <i>Создаем возможность для контакта.</i> | 146 |

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

УЧИМСЯ ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЕРЕЖИВАЕТ ДРУГОЙ

| | |
|--|-----|
| 1. Общение – это отправка и прием сообщений. | 148 |
| <i>Всё говорим друг другу и всё слушаем.</i> | 148 |
| <i>Тиран, жертва или то и другое вместе.</i> | 152 |
| <i>Забываем о страхе и переключаемся на уверенность.</i> | 154 |
| <i>Потихоньку идем к роднику.</i> | 160 |
| 2. Эмпатия: самосознание и заинтересованность в собеседнике | 161 |
| <i>Карим, или Пошатнувшееся доверие.</i> | 161 |
| Комментарий | 165 |
| <i>Сопереживать – значит вовремя прислушиваться.</i> | 170 |
| Комментарий | 176 |
| <i>Кати, или Аллергия на эмпатию.</i> | 179 |
| <i>Что делать?.</i> | 183 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| <i>Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении.</i> | 187 |
| <i>По поводу силы воздействия суждений</i> | 189 |
| 3. Нам не хватает времени прислушаться друг к другу, но мы находим время для ссор | 191 |

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

| | |
|---|------------|
| КОНТАКТ | 195 |
| 1. С глазу на глаз. | 195 |
| 2. Фасад к фасаду | 198 |
| 3. Из колодца в колодец. | 199 |
| 4. Осторожное сближение в танце | 201 |
| 5. Как сохранить отношения. | 203 |
| 6. Место, где можно поговорить. | 206 |

ГЛАВА ПЯТАЯ

| | |
|---|------------|
| ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЧУВСТВО – ДВА КЛЮЧА К ПОКОЮ | 208 |
| Я люблю тебя, если. | 208 |
| 1. Мы научились делать, а не быть | 209 |
| <i>Осознанность или бухгалтерия</i> | 210 |
| <i>Заботиться – не означает брать на себя ответственность.</i> | 211 |
| 2. Мы научились отказываться от себя ради любви других | 215 |
| <i>Я больше люблю проект «Мой сын», чем его самого.</i> | 217 |
| 3. Отличие воспринимается как угроза. | 220 |
| 4. Самое распространенное чувство: страх. | 221 |

| | |
|---|-----|
| 5. Прекратите любезничать, станьте искренними! | 223 |
| <i>Долой маски!</i> | 224 |
| <i>Ложь? Да, ради любезности!</i> | 227 |
| 6. Как сказать «нет»? | 229 |
| <i>Автоматическое послушание</i> <i>или осознанное согласие?</i> | 230 |
| <i>На что мы отвечаем согласием, говоря «нет»? ..</i> | 233 |
| 7. Я боюсь конфликтов | 235 |
| 8. Как пережить гнев? | 236 |
| <i>Заглушая гнев, мы зарываем в землю мину</i> | 237 |
| <i>Позаботимся о гнев</i> | 239 |

ГЛАВА ШЕСТАЯ

УЧИМСЯ ОБЪЯСНЯТЬСЯ И ДЕЛИТЬСЯ

СВОИМИ ЦЕННОСТЯМИ

| | |
|---|-----|
| 1. «Нужно... Ты должен... Так получилось... У тебя нет выбора...» | 246 |
| <i>От принуждения к свободе: «Нужно»</i> <i>или «Мне хотелось бы?»</i> | 247 |
| <i>Свобода пугает больше, чем принуждение</i> | 249 |
| <i>«Надень тапочки!»</i> | 252 |
| <i>«Нужно вынести мусорное ведро!»</i> | 256 |
| <i>У меня нет выбора! У меня нет времени!</i> | 256 |
| 2. Волнорез или буй, пастух или колючая провода? | 258 |
| <i>Соблюдение правила предполагает</i> <i>его понимание</i> | 260 |
| <i>«Поспешите! У нас нет времени!»</i> | 264 |
| <i>Что важнее — стулья или возможность</i> <i>выслушать?</i> | 267 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| <i>Насилие – это взрыв бомбы на поле нереализованной жизни</i> | 268 |
| 3. Смысл и чувство | 270 |
| <i>«Берег дает шанс реке»</i> | 270 |
| <i>Мы нуждаемся в смысле, как в хлебе</i> | 270 |
| <i>Приветствуем силу жизни!</i> | 272 |
| <i>А как же применение силы и наказание?</i> | 277 |
| <i>Наказание или взыскание?</i> | 279 |

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

| | |
|--|------------|
| МЕТОДИКА | 284 |
| 1. Три раза в день по три минуты | 284 |
| 2. Гигиена сознания | 286 |
| 3. Дружественное сознание | 288 |

ЭПИЛОГ

| | |
|--|------------|
| ДАВАЙТЕ СОЗИДАТЬ МИР | 290 |
| Насилие не заложено в нашей природе | 290 |
| Насилие – укоренившаяся привычка | 291 |
| Мир – это заразительно | 294 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ | 295 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ЧУВСТВ | 301 |
| ПРИМЕЧАНИЯ | 310 |
| ЦИТИРУЕМЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ | 312 |
| ЦЕНТР НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ | 313 |

*Я порхаю с жердочки на жердочку
В клетке, которая становится все теснее.
Ее дверца открыта, открыта настежь.*

Венгерская поэтесса Джулия Иллиеш

*Моя жизнь началась, когда я решил,
что больше не буду жить так, словно бегу
вверх по спускающемуся эскалатору.*

Бельгийский писатель Паскаль де Дюв

Б л а г о д а р н о с т ь

Прежде всего я признателен Маршаллу Розенбергу, у которого учился *ненасильственному общению* (ННО). Знакомство с Маршаллом и его методом вернуло меня к жизни в тот самый момент, когда я уже готовился стать *a nice dead person* – милым мертвецом! Этот ясный, целенаправленный и целостный процесс понимания себя и окружающих существенно изменил мою профессиональную и эмоциональную жизнь.

Я признателен Анне Бурри, тренеру по ненасильственному общению, которая помогла мне осознать основополагающие проблемы, так осложнявшие мою жизнь. Мы с моей женой Валери сердечно благодарны ей.

Я также глубоко признателен Ги Корно за написанное им предисловие и за то, что он постоянно подталкивал меня к созданию этой книги. На протяжении многих лет совместной работы и дружбы меня всегда воодушевляли его необыкновенная доброжелательность к людям и вера в жизнь. Он вдохновил меня на то, чтобы описать доступным языком сложные – на первый взгляд – психологические проблемы. Благодаря его помощи каждый из нас, сумев разобраться в себе и полюбить себя, получит возможность стать истинным творцом собственной жизни.

Я благодарен Пьеру Бернару Вельжу, основателю и вдохновителю некоммерческой организации *Flics et Voyous* («Сыщики и хулиганы») за то, что он научил меня прислушиваться к голосу сердца – когда я более десяти лет работал с попавшими в сложное положение молодыми людьми. Прислушиваться, не осуждая, прислушиваться, чтобы лучше понять и сильнее полюбить.