

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ГАРМОНИЧНО

ТОМА Д'АНСЕМБУР

**ХВАТИТ
БЫТЬ
ХОРОШИМ!**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.53
Д18

Thomas d'Ansembourg
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. Ю. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-198557-8

Если признаться себе в своих истинных желаниях, то можно избежать массы проблем в общении с окружающими. На этом утверждении основана уникальная методика «Ненасильственного общения», которая уже помогла тысячам супружеских пар, офисных сотрудников, родителей трудных подростков и самих подростков выстроить гармоничные отношения с другими людьми. Эта книга — настоящий учебник по тому, как без конфликтов, лести и самопожертвования всегда добиваться своего, оставаясь верным себе и своим потребностям.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-198557-8

© Наумова И.Ю., перевод
на русский язык, 2019

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

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

ПРЕДИСЛОВИЕ	19
ПРЕКРАТИМ ЛЮБЕЗНИЧАТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ИСКРЕННИМИ	19
ВВЕДЕНИЕ	25
ГЛАВА 1 . ПОЧЕМУ МЫ ОТОРВАНЫ ОТ СЕБЯ , СВОИХ ЧУВСТВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ	33
Прерамбула	33
1. Интеллектуальное пространство	35
<i>Суждения, ярлыки и категории</i>	<i>36</i>
<i>Предвззсудки, априорные суждения, стереотипы и непроизвольные реакции</i>	<i>38</i>
<i>Черно-белое мышление</i>	<i>40</i>
<i>Речь, снимающая с нас ответственность</i>	<i>41</i>
2. Чувства	42
3. Потребности	51
4. Запрос	67
<i>Пример Тьерри и Адрианы</i>	<i>67</i>
ГЛАВА 2 . УЧИМСЯ ОСОЗНАВАТЬ НАШИ ПЕРЕЖИВАНИЯ	78
1. Не изнуряйте себя — даже ради доброго дела	78

2. Наблюдайте, не выстраивая суждений и не интерпретируя	88
<i>От пинг-понга к спирали</i>	89
<i>«Вечно у тебя все валяется в беспорядке»</i>	92
<i>Китайская сказка</i>	107
3. «Я чувствую, что...»	
или «Я чувствую...»	110
<i>Пример с Пьером</i>	118
<i>Говорите по-настоящему,</i>	
<i>слушайте по-настоящему</i>	122
<i>Общение матери и ребенка</i>	125
<i>Общение родителя и ребенка</i>	129
<i>Общение предполагает</i>	
<i>также разъяснение</i>	131
<i>Слушайте и не судите</i>	134
<i>Агрессивная реакция,</i>	
<i>бегство или движение навстречу</i>	136
<i>По поводу наших чувств</i>	138
4. Определяйте свои потребности,	
не проецируя их на другого	139
<i>Нас связывает именно та свобода,</i>	
<i>которую мы предоставляем друг другу</i>	144
<i>Как остаться самим собой,</i>	
<i>пребывая рядом с другими?</i>	
<i>Как быть рядом с другими,</i>	
<i>не переставая оставаться</i>	
<i>самим собой?</i>	147
<i>Расстаемся с черно-белым мышлением</i>	148
<i>Потребность — это не влечение</i>	
<i>и не желание</i>	150
<i>Прежде всего — общение!</i>	
<i>Материальные интересы — потом</i>	153
<i>Два ключевых выражения</i>	160

	<i>Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении</i>	161
	<i>По поводу наших потребностей</i>	166
5.	Формулируем конкретный, реалистичный, позитивный и обсуждаемый запрос	167
	<i>Воплощаем свою потребность в жизни здесь и сейчас</i>	167
	<i>Создаем возможность для контакта</i>	174
ГЛАВА 3. УЧИМСЯ ОСОЗНАВАТЬ,		
ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЕРЕЖИВАЕТ ДРУГОЙ.		
1.	Общение — это отправка и прием сообщений	176
	<i>Всё говорим друг другу и всё слушаем</i>	176
	<i>Тиран, жертва или то и другое вместе</i>	181
	<i>Забываем о страхе и переключаемся на уверенность</i>	183
	<i>Потихоньку идем к роднику</i>	190
2.	Эмпатия: самосознание и заинтересованность в собеседнике	192
	<i>Карим, или Пошатнувшееся доверие</i>	192
	<i>Сопереживать — значит вовремя прислушиваться</i>	203
	<i>Кати, или Аллергия на эмпатию</i>	214
	<i>Что делать?</i>	219
	<i>Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении</i>	224
	<i>По поводу силы воздействия суждений</i>	227
3.	Нам не хватает времени прислушаться друг к другу, но мы находим время для ссор	230

ГЛАВА 4. КОНТАКТ	235
1. С глазу на глаз	235
2. Фасад к фасаду	238
3. Из колодца в колодец	240
4. Осторожное сближение в танце	242
5. Как сохранить отношения	243
6. Место, где можно поговорить	247
ГЛАВА 5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ	
И ЧУВСТВО — ДВА КЛЮЧА К ПОКОЮ	250
Я люблю тебя, если	250
1. Мы научились делать, а не быть	250
<i>Осознанность или бухгалтерия</i>	252
<i>Заботиться — не означает</i> <i>брать на себя ответственность</i>	254
2. Мы научились отказываться от себя ради любви других	258
<i>Я больше люблю проект «Мой сын»,</i> <i>чем его самого...</i>	260
3. Отличие воспринимается как угроза	265
4. Самое распространенное чувство: страх	266
5. Прекратите любезничать, станьте искренними!	268
<i>Долой маски!</i>	270
<i>Ложь? Да, ради любезности!</i>	273
6. Как сказать «нет»?	276
<i>Автоматическое послушание</i> <i>или осознанное согласие?</i>	277
<i>На что мы отвечаем согласием,</i> <i>говоря «нет»?</i>	281
7. Я боюсь конфликтов	283

8. Как пережить гнев?	285
<i>Заглушая гнев,</i>	
<i>мы зарываем в землю мину</i>	286
<i>Позаботимся о гнев</i>	289

ГЛАВА 6. УЧИМСЯ ОБЪЯСНЯТЬСЯ

И ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ЦЕННОСТЯМИ 296

1. «Нужно. Ты должен.	
<i>Так получилось. У тебя нет выбора»</i>	296
<i>От принуждения к свободе:</i>	
<i>«Нужно» или «Мне хотелось бы»?</i>	298
<i>Свобода пугает больше,</i>	
<i>чем принуждение</i>	300
<i>«Надень тапочки!»</i>	305
<i>«Нужно вынести мусорное ведро!»</i>	309
<i>У меня нет выбора!</i>	
<i>У меня нет времени!</i>	310
2. Волнорез или буй,	
<i>пастух или колючая проволока?</i>	312
<i>Соблюдение правила</i>	
<i>предполагает его понимание.</i>	314
<i>«Поспеши! У нас нет времени!»</i>	320
<i>Что важнее — стулья</i>	
<i>или возможность выслушать?</i>	323
<i>Насилие — это взрыв бомбы</i>	
<i>на поле нереализованной жизни</i>	325
3. Смысл и чувство	327
<i>«Берег дает шанс реке»</i>	327
<i>Мы нуждаемся в смысле, как в хлебе</i>	327
<i>Приветствуем силу жизни!</i>	329
<i>А как же применение силы</i>	
<i>и наказание?</i>	336
<i>Наказание или взыскание?</i>	338

ГЛАВА 7. МЕТОДИКА	344
1. Три раза в день по три минуты	344
2. Гигиена сознания	347
3. Дружественное сознание	349
ЭПИЛОГ. ДАВАЙТЕ СОЗИДАТЬ МИР	351
Насилие не заложено в нашей природе	351
Насилие — укоренившаяся привычка	352
Мир — это заразительно	356
ПЕРЕЧЕНЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ	357
ПЕРЕЧЕНЬ ЧУВСТВ	362
ПРИМЕЧАНИЯ	371
ЦИТИРУЕМЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ	373
ЦЕНТР НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ	375

*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

БЛАГОДАРНОСТЬ

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.