

Э К О Л О Г И Я  О Б Щ Е Н И Я

ТОМ Д'АНСЕМБУР

практика
ненасильственного
общения

как улучшить отношения
с окружающими,
оставаясь самим собой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.53
А71

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)

Published by arrangement with SAS Lester Agency & Associates

Russian Translation © 2015, EKSMO

Д'Ансембур, Том.

A71 Практика ненасильственного общения : как улучшить отношения с окружающими, оставаясь самим собой / Том Д'Ансембур ; [перевод с французского И. Ю. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с.

ISBN 978-5-04-155184-1

Все наши беды оттого, что мы так и норовим перекроить себя под ожидания окружающих, считает автор этой книги Том 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 «Ненасильственного 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, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-155184-1

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 гневе</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.