

ПЛЮС 1 ПОБЕДА

ТОМА Д'АНСЕМБУР

**ХВАТИТ БЫТЬ
ХОРОШИМ!**

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД ОКРУЖАЮЩИХ И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

БОМБОРА™

Москва 2021

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 © 2004,
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 прекратить подстраиваться под других и стать счастливым / Тома Д'Ансембур ; [пер. с фр. И.О. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 288 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-699-89091-0

Все беды от того, что мы так и норовим перекроить 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 «Ненасильственного общения» — системы, которая помогает разобраться со своими настоящими желаниями и учит правильно формулировать запросы к окружающим.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-89091-0 © Наумова И., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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	13
Предисловие. ПРЕКРАТИМ ЛЮБЕЗНИЧАТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ИСКРЕННИМИ	17
ВВЕДЕНИЕ	22
Глава 1. ПОЧЕМУ МЫ ОТОРВАНЫ ОТ СЕБЯ, СВОИХ ЧУВСТВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ	28
Препамбула	28
1. Интеллектуальное пространство	30
<i>Суждения, ярлыки и категории</i>	30
<i>Предрассудки, априорные суждения, стереотипы и произвольные реакции</i>	32
<i>Черно-белое мышление</i>	33
<i>Речь, снимающая с нас ответственность</i>	34
2. Чувства	35
3. Потребности	42
4. Запрос	54
<i>Пример Тьерри и Адрианы</i>	55
Глава 2. УЧИМСЯ ОСОЗНАВАТЬ НАШИ ПЕРЕЖИВАНИЯ	63
1. Не изнуряйте себя — даже ради доброго дела	63
2. Наблюдайте, не выстраивая суждений и не интерпретируя	71
<i>От пинг-понга к спирали</i>	71
<i>«Вечно у тебя все валяется в беспорядке»</i>	73
<i>Китайская сказка</i>	85
3. «Я чувствую, что...» или «Я чувствую...»	87
<i>Пример с Пьером</i>	94
<i>Говорите по-настоящему, слушайте по-настоящему</i>	97
<i>Общение матери и ребенка</i>	99
<i>Общение родителя и ребенка</i>	102
<i>Общение предполагает также разъяснение</i>	104
<i>Слушайте и не судите</i>	106
<i>Агрессивная реакция, бегство или движение навстречу</i>	107
<i>По поводу наших чувств</i>	109

4. Определяйте свои потребности,
не проецируя их на другого 110
*Нас связывает именно та свобода,
которую мы предоставляем друг другу 113*
*Как остаться самим собой, пребывая рядом с другими?
Как быть рядом с другими, не переставая
оставаться самим собой? 116*
Расстаемся с черно-белым мышлением 117
Потребность — это не влечение и не желание 118
Прежде всего — общение!
Материальные интересы — потом 120
Два ключевых выражения 126
*Наши потребности больше нуждаются в признании,
чем в удовлетворении 127*
По поводу наших потребностей 130
5. Формулируем конкретный,
реалистичный, позитивный и обсуждаемый запрос 131
*Воплощаем свою потребность
в жизнь здесь и сейчас 131*
Создаем возможность для контакта 136

**Глава 3. УЧИМСЯ ОСОЗНАВАТЬ ,
ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЕРЕЖИВАЕТ ДРУГОЙ 138**

1. Общение — это отправка и прием сообщений 138
Всё говорим друг другу и всё слушаем 138
Тиран, жертва или то и другое вместе 142
Забываем о страхе и переключаемся на уверенность 143
Потихоньку идем к роднику 149
2. Эмпатия: самосознание
и заинтересованность в собеседнике 150
Карим, или Пошатнувшееся доверие 150
Сопереживать — значит вовремя прислушиваться 158
Кати, или Аллергия на эмпатию 167
Что делать? 170
*Наши потребности больше нуждаются
в признании, чем в удовлетворении 174*
По поводу силы воздействия суждений 176
3. Нам не хватает времени прислушаться
друг к другу, но мы находим время для ссор 178

Глава 4. КОНТАКТ	182
1. С глазу на глаз	182
2. Фасад к фасаду	184
3. Из колодца в колодец	186
4. Осторожное сближение в танце	187
5. Как сохранить отношения	189
6. Место, где можно поговорить	192
Глава 5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЧУВСТВО – ДВА КЛЮЧА К ПОКОЮ	194
Я люблю тебя, если...	194
1. Мы научились делать, а не быть	194
<i>Осознанность или бухгалтерия</i>	196
<i>Заботиться — не означает брать</i> <i>на себя ответственность</i>	197
2. Мы научились отказываться от себя ради любви других	200
<i>Я больше люблю проект «Мой сын», чем его самого...</i>	202
3. Отличие воспринимается как угроза	206
4. Самое распространенное чувство: страх	206
5. Прекратите любезничать, станьте искренними!	208
<i>Долой маски!</i>	209
<i>Ложь? Да, ради любезности!</i>	212
6. Как сказать «нет»?	214
<i>Автоматическое послушание</i> <i>или осознанное согласие?</i>	214
<i>На что мы отвечаем согласием, говоря «нет»?</i>	217
7. Я боюсь конфликтов	219
8. Как пережить гнев?	220
<i>Заглушая гнев, мы зарываем в землю мину</i>	221
<i>Позаботимся о гнев</i>	223
Глава 6. УЧИМСЯ ОБЪЯСНЯТЬСЯ И ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ЦЕННОСТЯМИ	229
1. «Нужно... Ты должен... Так получилось... У тебя нет выбора...»	229
<i>От принуждения к свободе: «Нужно»</i> <i>или «Мне хотелось бы»?</i>	230
<i>Свобода пугает больше, чем принуждение</i>	232

«Надень тапочки!»	236
«Нужно вынести мусорное ведро!»	239
У меня нет выбора! У меня нет времени!	239
2. Волнорез или буй, пастух или колючая проволока?	241
Соблюдение правила предполагает его понимание	242
«Поспеши! У нас нет времени!»	247
Что важнее — стулья или возможность выслушать?	249
Насилие — это взрыв бомбы на поле нереализованной жизни	251
3. Смысл и чувство	252
«Берег дает шанс реке»	252
Мы нуждаемся в смысле, как в хлебе	252
Приветствуем силу жизни!	254
А как же применение силы и наказание?	259
Наказание или взыскание?	260
Глава 7. МЕТОДИКА	265
1. Три раза в день по три минуты	265
2. Гигиена сознания	267
3. Дружественное сознание	268
Эпилог. ДАВАЙТЕ СОЗИДАТЬ МИР	270
Насилие не заложено в нашей природе	270
Насилие — укоренившаяся привычка	271
Мир — это заразительно	273
ПЕРЕЧЕНЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ	274
ПЕРЕЧЕНЬ ЧУВСТВ	277
ПРИМЕЧАНИЯ	281
ЦИТИРУЕМЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ	283
ЦЕНТР НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ	284

*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 сумел разобраться в себе и полюбить себя, получить 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.

Я благодарен всем, кто доверяет мне, давая возможность проводить семинары, частные консультации или лекции. Из искренности наших встреч и чуда взаимного общения родилась эта книга.

Я также признателен за дружбу и поддержку всем тренерам ННО из Швейцарии, Франции и Бельгии, с которыми мне посчастливилось работать.

И я бесконечно благодарен Лилиан Мажи за терпеливую расшифровку моих рукописных заметок.

*С любовью и уважением посвящаю эту книгу
Валери и нашим детям, Камилле и Анне.*