

ПЛЮС **1** ПОБЕДА



ТОМА Д'АНСЕМБУР

# ХВАТИТ БЫТЬ ХОРОШИМ!

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД ОКРУЖАЮЩИХ И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

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 перестать подстраиваться под других и стать счастливым / Тома Д'Ансембур ; [пер. с фр. И.О. Наумовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 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», 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

<b>БЛАГОДАРНОСТЬ</b> .....	13
<b>Предисловие. ПРЕКРАТИМ ЛЮБЕЗНИЧАТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ИСКРЕННИМИ</b> .....	17
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	22
<b>Глава 1. ПОЧЕМУ МЫ ОТОРВАНЫ ОТ СЕБЯ, СВОИХ ЧУВСТВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ</b> .....	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
<b>Глава 2. УЧИМСЯ ОСОЗНАВАТЬ НАШИ ПЕРЕЖИВАНИЯ</b> .....	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 валается 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



<b>Глава 4. КОНТАКТ</b> . . . . .	<b>182</b>
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
<b>Глава 5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЧУВСТВО – ДВА КЛЮЧА К ПОКОЮ</b> . . . . .	<b>194</b>
Я люблю тебя, если... . . . . .	194
1. Мы научились делать, а не быть . . . . .	194
<i>Осознанность или бухгалтерия</i> . . . . .	196
<i>Заботиться — не означает брать     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     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 гневе</i> . . . . .	223
<b>Глава 6. УЧИМСЯ ОБЪЯСНЯТЬСЯ И ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ЦЕННОСТЯМИ</b> . . . . .	<b>229</b>
1. «Нужно... Ты должен... Так получилось... У тебя нет выбора...» . . . . .	229
<i>От принуждения к свободе: «Нужно»     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
<b>Глава 7. МЕТОДИКА</b> .....	265
1. Три раза в день по три минуты .....	265
2. Гигиена сознания .....	267
3. Дружественное сознание .....	268
<b>Эпилог. ДАВАЙТЕ СОЗИДАТЬ МИР</b> .....	270
Насилие не заложено в нашей природе .....	270
Насилие — укоренившаяся привычка .....	271
Мир — это заразительно .....	273
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ</b> .....	274
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ЧУВСТВ</b> .....	277
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b> .....	281
<b>ЦИТИРУЕМЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ</b> .....	283
<b>ЦЕНТР НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОБЩЕНИЯ</b> .....	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.*