

## *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

## ***Предисловие.***

### ***Прекратим любезничать, чтобы стать искренними***

---

Быть искренними и честными в отношении к себе и другим людям – вот что предлагает вам Тома д’Ансембур. В этой книге он призывает погрузиться в самую суть вашего общения с самими собой и с окружающими. Из нее вы узнаете, как перепрограммировать свой стиль самовыражения и общения. В середине пути у вас появится возможность избавиться от приспособленческой и защитной чепухи, которой все мы очень часто пользуемся, преграждая себе доступ в мир, где есть выбор и свобода. А в конце пути вы почувствуете, что стали ближе к людям и к самому себе, и испытаете счастье от искреннего и открытого общения.

Вот такая прекрасная книга и такая глубокая программа! Методика, предлагаемая Тома д’Ансембуром, на первый взгляд лишь слегка затрагивающая проблему взаимодействия с внешним миром, на самом деле радикально пересматривает психологическое устройство каждого человека. Ведь для того, чтобы начать проявлять себя и ясно высказывать то, что живет внутри вас, нужно вытеснить из своей души немало бессознательных условностей. Это поистине революционная затея, так как попутно вы узнаете, что искренность делает человека более уязвимым, подвергает испытаниям его гордость.

Это потрясающая программа, так как она помогает преодолеть естественный страх задеть других людей и страх, что другие отвергнут вас, если вы посмеете говорить правду. Провокационная и стимулирующая программа – ведь она приглашает вас поработать над изменениями в себе, а не ждать, что изменятся другие.

Я осознал всю силу ненасильственного общения, когда путешествовал по пустыне Сахара. Вместе с моим помощником Жа-

ном-Мари Делакруа я вел группу из двадцати четырех человек, участников практикума «Внутреннее пламя». Послушавшись совета Тома д'Ансембура, я нанял молодых людей из организации «Сыщики и хулиганы» и кое-кого из их взрослых наставников для технической поддержки нашего путешествия.

Несколькими годами ранее я познакомился с этой организацией, занимавшейся проблемными подростками и молодежью. Тогда ее вдохновитель Пьер-Бернар Вельж и его правая рука Тома д'Ансембур пригласили меня – в качестве психолога – присоединиться к ним в экспедиции по пустыне, в которой принимали участие молодые люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации. Теперь я включил их в состав группы, чтобы они сопровождали нас во время практикума, и позволил втянуть себя в авантюру, целью которой была их социальная реинтеграция.

Вскоре я пожалел об этом – один из членов команды поддержки вдруг стал угрожать ножом взрослому. От цивилизации нас отделял многочасовой путь, и во мне начал закипать гнев. Я не желал подвергать опасности людей из своей группы и видел единственный выход: как можно быстрее отправить на родину виновников беспорядков. Для меня это был самый простой способ решить проблему.

Я посвятил Тома в свои намерения. Не отметая моего предложения, он попросил у меня несколько часов отсрочки. Он долго разговаривал о чем-то с членами команды поддержки, сидя на дюне чуть в стороне от лагеря. И, к моему великому изумлению, в конце разговора единство внутри команды было восстановлено. Ни одна проблема больше не помешала нормальному ходу нашего путешествия. Восхищаясь терпением Тома, я сказал себе, что применяемая им методика ненасильственного общения стоит того, чтобы изучить ее.

Впоследствии Тома д'Ансембур стал ассистентом и постоянным сотрудником моей рабочей группы. Я часто прибегаю к его помощи, чтобы урегулировать деликатную ситуацию. Я про-

слушал вводный курс его практикума по ННО, а базовые принципы этой дисциплины легли в основу моих семинаров.

Почему? Потому что я понял, что большинство из нас, и я первый из всех, все еще продолжает лепетать, пытаюсь общаться. Мы привыкли оценивать других, судить, наклеивать ярлыки, не открывая им наших собственных чувств, не осмеливаясь быть искренними. Действительно, кто может похвастаться, что исследует свои чувства, мотивирующие его суждения, до того, как выразит их? Кто дает себе труд распознать и назвать подавляемые, прячущиеся за произносимыми словами потребности? Кто пытается сформулировать реалистичные и способные быть предметом обсуждения требования в отношениях с другими людьми?

Подобная манера общения, основанная на реалистичных и обсуждаемых запросах, на мой взгляд, интересна еще и тем, что она дополняет другие методики общения, в частности предложенные ранее Жаком Саломе[1] и Томасом Гордоном[2]. Все методики подчеркивают необходимость научиться разговаривать со своим «я» и принять, что наши потребности правомерны.

Конечно, эта правомерность имеет свои пределы. Не стоит предъявлять исключаяющие обсуждения требования к другому человеку – мы рискуем замкнуться в коконе эгоцентризма. Ведь даже если наши потребности справедливы, не все они и не всегда могут быть удовлетворены. Необходимо найти приемлемые для каждого из участников взаимодействия компромиссы. И здесь ненасильственное общение показывает всю свою силу.

В политике эта методика могла бы творить чудеса. Впрочем, ей следовало бы обучать детей с того самого момента, когда они идут в начальную школу. Это помогло бы им избежать дурных привычек, потери самих себя и естественного способа самовыражения. Методика ННО незаменима и чрезвычайно эффективна в супружеской жизни, она помогает справиться даже с самыми болезненными разногласиями.

Книга Тома д'Ансембура поможет вам усвоить эту непростую методику. У вас в руках четкая и понятная инструкция, которая

свидетельствует о таланте и открытости ума автора. Его подход к миру чувств и потребностей сочетает в себе два преимущества, являющиеся результатом его долгой юридической практики: логичность и эффективность.

Среди тех, кто отваживается быть искренним, Тома д'Ансембур является для меня человеком, которому это удастся на все сто процентов. Он понял – чтобы быть в настоящем контакте с людьми, требуется отказаться от отношений с позиций силы и рисковать, предъявляя себя. Я видел, как за несколько лет он из милого молодого человека, опасавшегося ввязываться во что бы то ни было, превратился в любящего мужа и преданного отца. Я видел, как он постепенно отходил от профессии адвоката и банковского консультанта ради того, чтобы остаться верным себе и помогать другим людям стать самими собой.

В этой книге он убедительно доказывает нам, что не может быть близости с другим человеком, если нет близости с собой, и не может быть близости с самим собой без близости с другим человеком. С деликатностью и изяществом Маленького принца, о котором писал Сент-Экзюпери, Тома д'Ансембур напоминает, что можно пойти навстречу другому человеку, не переставая быть самим собой.

Ги Корно

# Содержание

---

Из этой книги вы узнаете.....	4
Предисловие. Прекратим любезничать, чтобы стать искренними.....	6
Введение .....	10
<b>Глава 1. Почему мы оторваны от себя, своих чувств и потребностей.....</b>	<b>16</b>
Прембула .....	16
<b>1. Интеллектуальное пространство .....</b>	<b>17</b>
Суждения, ярлыки и категории.....	18
Предрассудки, априорные суждения, стереотипы и произвольные реакции.....	19
Черно-белое мышление .....	20
Речь, снимающая с нас ответственность .....	21
<b>2. Чувства.....</b>	<b>22</b>
<b>3. Потребности.....</b>	<b>27</b>
<b>4. Запрос .....</b>	<b>37</b>
Пример Тьерри и Адрианы.....	38
<b>Глава 2. Учимся осознавать наши переживания .....</b>	<b>45</b>
<b>1. Не изнуряйте себя – даже ради доброго дела.....</b>	<b>45</b>
<b>2. Наблюдайте, не выстраивая суждений и не интерпретируя.....</b>	<b>51</b>
От пинг-понга к спирали .....	52
«Вечно у тебя все валяется в беспорядке» .....	53
Упражнение.....	59
Китайская сказка.....	62
<b>3. «Я чувствую, что...» или «Я чувствую...».....</b>	<b>64</b>
Пример с Пьером .....	69
Упражнение.....	70
Говорите по-настоящему, слушайте по-настоящему.....	72
Общение матери и ребенка.....	74
Общение родителя и ребенка.....	76
Общение предполагает также разъяснение .....	78
Слушайте и не судите.....	80
Агрессивная реакция, бегство или движение навстречу .....	81
По поводу наших чувств.....	82
<b>4. Определяйте свои потребности, не проецируя их на другого.....</b>	<b>83</b>
Нас связывает именно та свобода, которую мы предоставляем друг другу.....	86
Как остаться самим собой, пребывая рядом с другими? Как быть рядом с другими, не переставая оставаться самим собой?.....	88

Расстаемся с черно-белым мышлением .....	89
Потребность – это не влечение и не желание .....	90
Прежде всего – общение! Материальные интересы – потом .....	92
Два ключевых выражения .....	96
Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении.....	97
По поводу наших потребностей .....	100
<b>5. Формулируем конкретный, реалистичный, позитивный и обсуждаемый запрос.....</b>	<b>101</b>
Воплощаем свою потребность в жизнь здесь и сейчас.....	101
Создаем возможность для контакта .....	106
<b>Глава 3. Учимся осознавать, что действительно переживает другой.....</b>	<b>107</b>
<b>1. Общение – это отправка и прием сообщений .....</b>	<b>107</b>
Всё говорим друг другу и всё слушаем.....	107
Тиран, жертва или то и другое вместе .....	109
Забываем о страхе и переключаемся на уверенность.....	110
Потихоньку идем к роднику.....	114
<b>2. Эмпатия: самосознание и заинтересованность в собеседнике.....</b>	<b>116</b>
Карим, или Пошатнувшееся доверие .....	116
Сопереживать – значит вовремя прислушиваться .....	122
Кати, или Аллергия на эмпатию .....	130
Что делать? .....	133
Наши потребности больше нуждаются в признании, чем в удовлетворении.....	136
По поводу силы воздействия суждений .....	137
<b>3. Нам не хватает времени прислушаться друг к другу, но мы находим время для ссор .....</b>	<b>139</b>
<b>Глава 4. Контакт.....</b>	<b>143</b>
<b>1. С глазу на глаз.....</b>	<b>143</b>
<b>2. Фасад к фасаду .....</b>	<b>144</b>
<b>3. Из колодца в колодец.....</b>	<b>145</b>
<b>4. Осторожное сближение в танце .....</b>	<b>146</b>
<b>5. Как сохранить отношения .....</b>	<b>147</b>
<b>6. Место, где можно поговорить.....</b>	<b>149</b>
<b>Глава 5. Эмоциональная безопасность и чувство – два ключа к покою .....</b>	<b>152</b>
Я люблю тебя, если.....	152
<b>1. Мы научились делать, а не быть .....</b>	<b>152</b>
Осознанность или бухгалтерия.....	153
Заботиться – не означает брать на себя ответственность .....	154
<b>2. Мы научились отказываться от себя ради любви других.....</b>	<b>157</b>



Я больше люблю проект «Мой сын», чем его самого...	158
<b>3. Отличие воспринимается как угроза</b>	161
<b>4. Самое распространенное чувство: страх</b>	162
<b>5. Прекратите любезничать, станьте искренними!</b>	163
Долой маски!	165
Ложь? Да, ради любезности!	167
<b>6. Как сказать «нет»?</b>	168
Автоматическое послушание или осознанное согласие?	169
На что мы отвечаем согласием, говоря «нет»?	171
<b>7. Я боюсь конфликтов</b>	173
<b>8. Как пережить гнев?</b>	174
Заглушая гнев, мы зарываем в землю мину	175
Позаботимся о гневе	176
<b>Глава 6. Учимся объясняться и делиться своими ценностями</b>	<b>181</b>
<b>1. «Нужно... Ты должен... Так получилось... У тебя нет выбора...»</b>	181
От принуждения к свободе: «Нужно» или «Мне хотелось бы»?	182
Свобода пугает больше, чем принуждение	184
«Надень тапочки!»	187
«Нужно вынести мусорное ведро!»	190
У меня нет выбора! У меня нет времени!	190
<b>2. Волнорез или буй, пастух или колючая проволока?</b>	191
Соблюдение правила предполагает его понимание	193
«Поспеш! У нас нет времени!»	196
Что важнее – стулья или возможность выслушать?	198
Насилие – это взрыв бомбы на поле нереализованной жизни	200
<b>3. Смысл и чувство</b>	201
«Берег дает шанс реке»	201
Мы нуждаемся в смысле, как в хлебе	201
Приветствуем силу жизни!	202
А как же применение силы и наказание?	207
Наказание или взыскание?	208
<b>Глава 7. Методика</b>	<b>212</b>
<b>1. Три раза в день по три минуты</b>	212
<b>2. Гигиена сознания</b>	214
<b>3. Дружественное сознание</b>	215
<b>Эпилог. Давайте созидать мир</b>	<b>216</b>
Насилие не заложено в нашей природе	216
Насилие – укоренившаяся привычка	216
Мир – это заразительно	218
<b>Перечень потребностей</b>	<b>220</b>
<b>Перечень чувств</b>	<b>222</b>
<b>Примечания</b>	<b>226</b>